

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Монография

Минск
БГПУ
2019

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

X42

Р е ц е н з е н т ы:

В.А Коледа, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО БГУ;

А.М.Шахлай, доктор педагогических наук, профессор, УО БГУФК

Хижевский О.В., Купчинов Р.И.

X42 Физическое воспитание студентов: Монография.: - Мн., 2019 - 404 с.

В монографии рассматриваются вопросы современного обоснования занятий физической культурой студентов на основе использования теорий систем и управления, а также ситуационного и функционального подходов. Особое внимание уделено управлению психофизическим состоянием студентов с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности занимающихся. Также раскрыты вопросы системы организации и построения учебно-тренировочного процесса физическим воспитанием в учреждениях высшего (средне-специального) образования. Изложенные материалы основываются на литературных данных и данных накопленных в данной области, собственных исследованиях авторов и обоснованы многолетним опытом практической работы в сфере физического воспитания студентов. Предназначается для преподавателей и студентов учреждений высшего (и средне-специального) образования, а также широкого круга читателей.

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
Глава 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	14
1.1. Состояние и характеристика современного состояния физического воспитания студентов и причины такого положения.....	14
1.2. Системные ошибки при подходе к двигательной подготовке человека.....	31
1.3. Мифы и догмы о двигательной подготовке человека.....	46
1.4. Система психофизического образования.....	52
1.4.1. Система физического воспитания студентов.....	61
1.5. Современные цели и задачи дисциплины физического воспитания студентов.....	62
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	69
2.1. Практика управления в системе физического воспитания.....	69
2.2. Воспитание студентов в учебно-тренировочном процессе.....	74
2.2.1. Воспитание потребности к полноценному здоровью.....	80
2.2.2. Воспитание потребности к занятиям двигательной подготовкой.....	87
2.2.3. Пути вовлечения пассивных студентов к активным занятиям физическим воспитанием.....	89
2.3. Система организации овладения знаниями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.....	92
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	104
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса	104
Подходы к системе организации занятий.....	104
Индивидуально-дифференцированный подход к организации физического воспитания.....	106
Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе.....	115
Система комплектования учебных групп.....	117
Распределение студенток по учебным группам.....	120
Распределение мужского контингента по учебным группам.....	121
3.2. Специфика занятий физическим воспитанием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и с низким уровнем двигательной подготовленности.....	122

3.2.1. Подходы к организации и проведению учебно-тренировочного процесса физическим воспитанием в учебных отделениях.....	128
Подход разносторонней комплексной физической подготовки.....	128
Подход с преимущественной направленностью.....	129
Развивающее - тренирующий подход.....	129
Подготовительно-профилактический подход.....	131
Подготовительно-восстановительный подход.....	132
Спортивная подготовка.....	133
3.3. Факторы, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса.....	135
3.4. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием.....	148
Особенности женского организма.....	148
Учет особенностей женского организма при построении учебно-тренировочного процесса.....	151
Особенности занятий физическими упражнениями в дни менструальной фазы.....	153
Упражнения для глубокого ритмичного дыхания.....	155
Упражнения для овладения полноценным мышечным расслаблением.....	156
Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса с женским контингентом.....	160
Глава 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....	163
4.1. Реализация двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе.....	163
4.2. Двигательная нагрузка основной компонент физического воспитания.....	169
4.2.1. Общие положения о двигательной нагрузке.....	169
4.2.2. Объем и интенсивность двигательной нагрузки.....	180
Интенсивность воздействия.....	182
4.2.3. Характер, величина и оценка нагрузки.....	185
Оценка двигательной нагрузки по плотности воздействия.....	185
Оценка двигательной нагрузки по затратам энергии.....	187
Оценка двигательной нагрузки по реакции сердечно-сосудистой системы.....	189
4.2.4. Продолжительность и характер отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.....	196
4.2.5. Стратегия, программирование и направленность двигательной нагрузки в физическом воспитании.....	199
Программирование двигательной нагрузки.....	202
Нормирование двигательной нагрузки.....	207
4.2.6. Адаптация организма к двигательной нагрузке в учебно-тренировочном процессе.....	209

4.3. Разносторонняя физическая подготовка	212
4.3.1. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание выносливости.....	214
4.3.2. Средства и методы воспитания выносливости и ее проявления.....	216
Воспитания общей выносливости.....	216
Воспитания специальной беговой выносливости.....	216
Воспитания специальной выносливости.....	217
Воспитания силовой выносливости.....	220
4.3.3. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание силовых способностей.....	221
Силовые двигательные способности и их компоненты.....	221
Методика развития максимальной силы.....	223
Средства для преимущественного воспитания силовых способностей.....	226
4.3.4. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание скоростных способностей.....	230
Скоростные двигательные способности и их компоненты.....	230
Средства для преимущественного воспитания скоростных способностей.....	232
4.3.5. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание скоростно-силовых способностей.....	236
Скоростно-силовые двигательные способности и их компоненты.....	236
Средства для преимущественного воспитания скоростно-силовых способностей.....	236
4.3.6. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание гибкости.....	238
Двигательная способность гибкости.....	238
Средства для преимущественного воспитания гибкости.....	239
4.4. Прикладная ориентированная психофизическая подготовка	241
4.5. Спортивная подготовка (специализированная тренировка)	245
4.6. Средства и методы обучения управлению разнообразными движениями	248
Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.....	250
Упражнения для обучения сочетанию движений различными частями тела.....	251
Упражнения для овладения точностью мышечных усилий.....	252
Упражнения для обучения оценки движений во времени.....	252
Обучение технике видов спорта, входящих в программу по физическому воспитанию.....	253
 Глава 5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	 256

5.1. Основные методические положения программирования учебно-тренировочного процесса.....	256
5.2. Программирование и периодизация в учебно-тренировочном процессе.....	257
5.3. Планирование учебного процесса.....	260
5.4. Принципы и методы физического воспитания.....	261
Общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания.....	268
5.5. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.....	275
Подготовительная часть занятий (разминка).....	278
Задачи разминки.....	280
Основная часть занятий.....	282
Заключительная часть занятий.....	285
5.6. Анализ проведения учебно-тренировочного занятия по физическому воспитанию.....	286
Сущность педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по физическому воспитанию.....	286
5.8. Роль зачета в системе учебно-тренировочного процесса.....	291
Зачет по дисциплине физическое воспитание.....	292
Дифференцированный зачет.....	293
Общие требования о зачете.....	293
Специальные положения о зачете с учетом особенностей учебного отделения.....	294
 Глава 6. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ.....	 296
6.1. Система управление психофизическим состоянием студентов.....	296
6.1.1. Организационно-методические основы оценки психофизического состояния студентов.....	300
6.1.2. Оценка состояния здоровья – медико-биологический контроль.....	302
Оценка физического развития занимающихся.....	304
Оценка функциональных возможностей организма.....	306
Оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.....	309
6.1.3. Тесты для педагогической оценки двигательных способностей студентов.....	313
Оценка выносливости.....	314
Оценка силовых способностей.....	315
Оценка скоростных способностей.....	316
Оценка гибкости.....	317
Оценка координационных способностей.....	318
Оценка возможностей системы энергообеспечения.....	318
Оценка технической эффективности.....	320
Педагогические тесты используемые в поэтапном контроле.....	320

Оценка индивидуально-психологических свойств личности.....	321
Оценка результатов тестирования.....	321
6.1.4. Комплексное тестирование двигательной подготовленности.....	322
6.2. Целеполагание двигательной подготовки.....	327
6.3. Программирование (планирование) в учебно-тренировочном процессе.....	329
6.4. Система педагогического контроля за психофизическим состоянием студентов.....	333
6.5. Коррекция программирования учебно-тренировочного процесса.....	338
Глава 7. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	341
7.1. Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни.....	341
7.2. Целенаправленность воспитание на формирование здорового образа жизни.....	350
7.3. Основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье человека.....	357
Глава 8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ.....	366
Средства и методы самостоятельных занятий, направленных на повышение общей работоспособности.....	372
Занятия, направленные на развитие функциональных возможностей скелетно-мышечной системы.....	377
Глава 9. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФЕЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВСЕГДА ИССЛЕДОВАТЕЛЬ.....	384
9.1. Сущность деятельности педагога-воспитателя.....	384
Профессионально-педагогическая позиция педагога по отношению к воспитанию.....	386
Профессиональная деятельность педагога.....	389
Суть деформированности личности в педагогической деятельности.....	394
9.2. Использование компьютерных технологий в современном физическом воспитании.....	396
ЛИТЕРАТУРА.....	400

«Наша основная цель—обеспечение возможностей для всестороннего развития человека: физически здорового, духовно богатого, грамотного, восприимчивого к научно–техническим нововведениям. Поэтому мы по–прежнему будем заботиться о развитии образования, науки, культуры и спорта»

А.Г.Лукашенко – Президент Республики Беларусь

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

В настоящее время число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и отклонения в состоянии здоровья), составляет 68-72% от общего числа занимающихся. За последние двадцать пять лет количество студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья от условной нормы различного уровня тяжести возросло в пять раз.

Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение психофизического состояния студенческой молодежи. На сегодня усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи.

По мнению специалистов занимающихся формированием здоровья человека, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения психофизического состояния здоровья нации является внедрение психофизического образования как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества.

Разработанная в пятидесятые-шестидесятые годы прошлого века дидактическая концепция теории и методики физического воспитания получив, окончательный вид к середине семидесятых годов прошлого века, и до настоящего времени остается почти неизменной. За тридцать последних лет в большинстве все результаты, полученные на практике, в исследованиях, экспериментах интерпретировались (подгонялись) к существующей теории, а сама теория физического воспитания в основном изменялась за счет фразеологического совершенствования.

Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

Во-первых, негативное отношение в нашей стране в предыдущие годы к генетике, кибернетике включая теории систем и управления, психологии,

социологии и ряду других наук о деятельности человека, предопределило отношение к теории систем в целом и наложило свой отпечаток в частности на физическое воспитание. Тем самым нанесен существенный урон, как научной разработке проблемы, так и практике.

Во-вторых, многие десятилетия основной целью, которую преследовала система физического воспитания и которая никогда не менялась, было воспитание физически совершенных людей, всесторонне физически подготовленных к труду и защите Родины, т.е. выполнение заданного в программно-нормативной форме уровня физической подготовленности, который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе.

Программное содержание и нормативные основы физического воспитания студентов регламентировались государственной программой в основу которой были положены нормы и требования Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Комплекс ГТО в совокупности составлял систему нормативной оценки физической подготовленности школьников, студентов и других категорий населения. К игнорированию существенных различий в физической подготовленности привели формализм и безответственность некоторых физкультурных и медицинских работников в период застоя, когда оформлялись сотни тысяч фальшивых актов выполнения нормативов и требований комплекса ГТО. В официальных отчетах значились цифры сто процентной подготовки значкистов ГТО, что указывало на якобы "высокий" уровень физического состояния нашего народа. Это, в свою очередь, способствовало созданию стереотипа всеобщей физической подготовленности различных слоев населения и достоверности всех положений теории физического воспитания. При таком подходе, естественно, без внимания оставались проблемные вопросы воспитания и обучения, учитывающие генетическую предрасположенность индивида к тем или иным двигательным действиям, не говоря уже о характеристике типов телосложения и психологических свойств личности.

Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 Утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

И сегодня для большинства организационных и научных (теоретиков) работников физического воспитания, а также к сожалению и группа практиков, основу физического воспитания по-прежнему составляет подготовка к выполнению контрольных нормативов (нормативно-программный подход), несмотря на то, что в настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения правомерность утверждения, что высокий уровень психофизического состояния является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов и тренировки.

В-третьих, это психология отношения специалистов, занимающихся здоровьем подрастающего поколения, к вопросам физической нагрузки, к показаниям и противопоказаниям и срокам освобождения от занятий физическим воспитанием после перенесенных заболеваний. Следует отметить, что это отношение, возникло

под влиянием теории охранительного режима больных в начале 30-х годов прошлого века, подкреплено официальными документами министерств и действует в практике до настоящего времени, не смотря на ряд изменений в определении медицинских групп для занятий физическим воспитанием и диагнозов для призыва для службы в вооруженных силах.

Идея использования физических упражнений в интересах формирования здоровья, профилактики болезней и продления жизни никогда не умирала. Она прошла через многие века, и люди в разные эпохи не раз возвращались к целительной силе природы и движения. Однако теория охранительного режима поддерживается и защищается специалистами, занимающимися здоровьем подрастающего поколения и не только медиками, но и большой армией работников физического воспитания.

Кризис состоянием здоровья студенческой молодежи привел к тому, что во многих вузах основным критерием успеваемости занимающихся по дисциплине «Физическое воспитание» не только в подготовительном и специальном, но и в основном отделении избрана посещаемость занятий. Практически отвергнуты оценка и контроль за психофизическим состоянием занимающихся, хотя общеизвестно, что при отсутствии контроля процесс физического воспитания становится не управляемым.

Понижение работоспособности и увеличение отклонений в состоянии здоровья у подрастающего поколения многие специалисты различных областей знаний объясняют результатом черныбыльской трагедии, экологическими проблемами, общемировой тенденцией децелерации, пришедшей на смену акселерации. Однако, на наш взгляд эти изменения значительно глубже и связаны с генетическим уровнем. Во всем мире видными учеными медиками доказано, какой вред человеческому организму приносит малоподвижный образ жизни.

Для успешного решения государственных задач в области здоровья нации необходимо изменение психологии отношения к физическому воспитанию, переосмысливание консервативного теоретического процессного подхода, сформировавшегося к середине XX в. и сохраняющийся до настоящего времени, приведшего к пониманию, как среди специалистов, так и в обществе, что основная (цель, задача) при занятиях физическим воспитанием «подвигаться». И это, несмотря на то, что в настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения правомерность утверждения, что физическое воспитание – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на формирование полноценного здоровья, развитие двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики. Поэтому на современном этапе совершенствования физического воспитания студенческой молодежи необходимы более совершенные формы и методы организации учебно-тренировочного процесса с учетом современных данных о деятельности человека и выявление неиспользованных возможностей.

Материалом для написания учебного пособия послужили опубликованные методические и экспериментальные данные многих исследователей, а также практическая и исследовательская работа авторов со студентами в процессе занятий

физическим воспитанием на протяжении более тридцати лет.

В учебном пособии выделяется учебно-тренировочный процесс в физическом воспитании, в отличие от учебно-воспитательного во всех других образовательных дисциплинах. Под физическим воспитанием как педагогическим процессом подразумевается то, что этот процесс в основном отражает закономерности организованной двигательной тренировочной деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое воспитание от других дисциплин образовательного комплекса, а содержательная его сторона предоставляет большие возможности для образования и воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли, самоотверженности, дисциплинированности.

Современная теория систем требует рассматривать изучаемый предмет, явление, процесс как единое сложное целое, состоящее из отдельных взаимосвязанных частей, приведенных в определенный взаимоподчиненный порядок, который является структурой данного предмета, процесса.

Физическое воспитание представляет собой единую систему, которой присущи прежде всего общекультурные социальные и собственные специфические функции. Специфические функции физического воспитания заключаются, прежде всего, в ее воздействии на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды, позволяющие удовлетворять естественные потребности человека в двигательной деятельности, оптимизировать на этой основе психофизическое состояние и развитие организма, обеспечивать дееспособность, необходимую в жизнедеятельности. К социально специфическим функциям физического воспитания относят: здоровье формирующую, воспитательную, образовательную мировоззренческую, интеллектуально-эмоционально-развивающую, подготовительную, престижную, экономическую, восстановительную.

Системообразующим фактором для представления физического воспитания как единой системы в ее иерархичной упорядоченности является целесообразно организованная двигательная деятельность в форме физических упражнений, имеющая внутренние видовые отличия по объему, интенсивности, координационной сложности, психической напряженности и преимущественной направленности.

Данные современной науки убедительно свидетельствуют о том, что наибольшей предсказуемой силой обладает знание, в котором познаваемый объект представлен как система того или иного типа и уровня, и раскрыта структура системы. Необходимость использования системного и ситуационного подхода к проблеме физического воспитания и ее подсистем обусловлена комплексным характером педагогических явлений и процессов, их зависимостью от многих, зачастую противоречивых и недостаточно определенных, факторов. Такое состояние проблемы диктует необходимость совершенствования и дальнейшей

разработки научно-методических основ управления системой психофизического образования и его компонентов (подсистем).

Современная система управления физическим воспитанием студентов включает два основных блока: А – организацию учебно-тренировочного процесса, Б – управление психофизическим состоянием занимающихся. При этом решаются взаимосвязанные воспитательные, образовательные и двигательные задачи.

Первым (общим) положением, которое может рассматриваться в качестве руководящей идеи при использовании средств физического воспитания студентов вывод о том, что при имеющихся незначительных отклонениях в состоянии здоровья, а также при недостаточном уровне психофизического состояния могут быть использованы общие и специальные средства и методы занятий физическими упражнениями, которые способны существенно улучшить психофизическое состояние организма занимающихся.

Вторым принципиальным положением является использование оптимальных и адекватных, постоянно возрастающих нагрузок с учетом индивидуальных адаптационных возможностей занимающихся.

При этом обязательными являются *все формы контроля* за влиянием специальных физических упражнений, а также определенных приемов и методов воздействия, позволяющих снизить величину нагрузки на ослабленный орган.

Третьим положением для достижения эффективности учебно-тренировочного процесса является комплексный подход в использовании различных средств, методов и организационных форм занятий. Нет такого уровня физической подготовленности или отклонений в состоянии здоровья, при которых можно ограничиться каким-либо одним или несколькими оздоровительными воздействиями. Напротив, чем больше комплекс используемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочного процесса (причем в отдельности все они обоснованы функциональными потребностями организма), тем эффективнее процесс физического воспитания студентов.

Четвертое положение указывает на социально-психологическое понимание студентами того, что основная цель физического воспитания студентов, воспитание осознанной потребности в полноценном здоровье и его формирование в учебно-тренировочном процессе.

В работе использовано более двухсот источников. Но в связи с ограниченным объемом, ссылки на авторов в тексте полностью не даются, а наиболее важные источники приведены в списке литературы.

Авторы выражают искреннюю благодарность и глубокую признательность ведущим ученым в различных областях знаний о человеческой деятельности, чьи работы широко использовались при создании пособия. Это труды: Н.М. Амосова, Я.С. Вайнбаума, М.Я. Виленского, Т.А. Глазко, Г.С. Григаролвича, А.А.Гужаловского, А.А. Деркача, В.И.Ильинича, Е.А. Ильина, Я.М. Коца, В.А. Коледы, В.Н. Кряжа, Л.П. Матвеева, А.В. Медведя, Е.А.Масловского, Н.Я. Петрова, В.М. Рейзина, В.В. Тимошенкова, А.Г. Фурманова, А.В. Царика, А.В. Чоговадзе, А.М.Шахлая и др.

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение затронутых вопросов и с

благодарностью примет замечания, сделанные преподавателями и студентами, для которых предназначено данное пособие.

1.4.1. Система физического воспитания студентов

Система физического воспитания студентов является специфической подсистемой по отношению к психофизическому образованию в целом.

Системообразующим фактором для представления данной системы в ее иерархичной упорядоченности является целесообразно организованная разнообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые двигательные способности, умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Это содержание определяется структурой целей, которые в свою очередь полностью зависят от общей цели подготовки в сфере деятельности системы физического воспитания студентов, от упорядоченной последовательности решения задач, от тех реальных средств и методов, которыми располагает система для реализации задач.

Специфичность системы физического воспитания студентов связана с тем, что в вузах занимающиеся различаются по состоянию здоровья (относятся к различным медицинским группам для занятий физическим воспитанием), полу, физическому развитию, функциональным возможностям, физической и спортивной подготовленности. Эти различия позволяют в системе физического воспитания студентов выделить четыре подсистемы (учебных отделения): основное, подготовительное, специальное, спортивное, (Рис. 1.1). Каждая выделенная подсистемы включает компоненты (учебно-тренировочные группы). Эти компоненты формируются в основном по двум исходным показателям – уровнем двигательной подготовленности и медицинским показателям состояния здоровья.

В основное учебное отделение комплектуется из студентов имеющих удовлетворительный уровень и выше по уровню физической подготовленности. В этом учебном отделении выделяют два направления (компонента): первое – разносторонней физической подготовки; второе – группы физической подготовки с преимущественным использованием в учебно-тренировочном процессе до 65-70% одного из видов спорта.

В подготовительное учебное отделение комплектуется из студентов отнесенных по медицинским показателям к этому отделению, а также студенты имеющие неудовлетворительный уровень психофизического состояния. Для работы с этими студентами выделяют три направления: первое – группы студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья; второе – группы с низким уровнем функциональных возможностей и физического развития; третье – группы с низким уровнем разносторонней физической подготовленности.

Специальное учебное отделение включает два направления. Первое - группы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которые формируются по диагнозам имеющих отклонений или по

уровню психофизического состояния. Второе - группы студентов имеющие хронические заболевания (так называемые медицинские группы ЛФК для занятий физическим воспитанием).

Современное состояние учебного процесса по спортивной деятельности и спортивно массовой работе в высших учебных заведениях позволяет выделить три уровня подготовки для отделения спортивного совершенствования: первый – высшего спортивного мастерства (члены сборных национальных команд республики); второй – спортивного совершенствования (члены сборных команд вуза, участвующие в студенческой спартакиаде республики, а также в соревнованиях более высокого ранга); третий – учебно-тренировочный (сборные команды факультетов вуза по видам спорта).

Все учебные отделения подсистемы физического воспитания, находясь во взаимосвязи, имеют определенный "статус", т.е. они могут играть роль управляющей или управляемой, функционировать как субъект и объект с помощью прямых и обратных связей.

В заключение следует подчеркнуть, что рассмотренная система физического воспитания студентов это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат индивидуальной человеческой деятельности с учетом его интересов направленных на психофизическое совершенствование личности.

1.5. Современные цели и задачи дисциплины физического воспитания студентов

Многие десятилетия основной целью физического воспитания было выполнение заданного в программно-нормативной форме уровня всесторонней физической подготовленности, который должен быть достигнут занимающимися на том или ином возрастном этапе. Зачетные требования балльной отметки в совокупности составляли систему нормативной оценки физической подготовленности студентов и игнорировали существенные различия в физической подготовленности, связанные с генетической предрасположенности проявления основных двигательных способностей.

Для достижения поставленной цели, когда физическое воспитание было нацелено на формирование физически сильного человека, способного трудиться до глубокой старости, защищать Родину и быть красивым человеком, т.е. физически гармонично развитым, согласно программным документам, требовалось решать задачи учебного процесса в следующей последовательности: всестороннее развитие физических качеств, образовательные и воспитательные задачи. И сегодня в сознании многих людей, в том числе и руководителей различных структурных подразделений государства, основной целью физического воспитания является «вообще подвигаться».

При решении цели всестороннего развития физических качеств

рекомендовалось решать в основном при овладении умениями и навыками в сложно-технических видах спорта: плавание, лыжные гонки, стрельба, бег на короткие и длинные дистанции, метание гранаты и дополнительно при прохождении программного материала по видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры.

Физическое воспитание занимается рассмотрением целевой проблематики, видя в этом одну из своих первоочередных задач; ведь, с одной стороны, целевая тематика выливается в вопрос о смысле воспитания вообще, а с другой стороны, стоит посмотреть на деятельность преподавателя физического воспитания, чтобы убедиться в том, что она, в сущности, заключается ни в чем ином, как в постоянном решении вопросов, связанных с целями воспитания и обучения. Выяснение целей составляет главное содержание преподавания, поскольку педагог постоянно ставит перед собой определенные цели с учетом психофизического состояния занимающихся, дает им обоснование (подбирает средства для реализации цели), критически изучает их реализацию и ставит новые цели с учетом реального состояния занимающихся.

До настоящего времени в физическом воспитании принята схема, в которой может быть только одна цель, которая предусматривает решение задач. В целевой проблематике современная система управления рассматриваются цели в многообразии.

Цели являются ориентирами для преподавателя и студента. Если поставленные цели не реальны и не мотивируют занимающегося, то воспитание, систематическая передача и усвоение знаний, навыков обречено на провал. Многие цели выполняют стабилизирующую функцию в отношении практики. Они носят обязательный характер, представляют собой связующее звено между двумя этими конкретными группами. Одна цель и задачи многоцелевая проблема.

Цель физического воспитания взаимосвязана с главной целью современного воспитания подрастающего поколения, направленного на формирование сознательной самостоятельной положительной личности, сочетающую высокий уровень психофизического состояния здоровья, высоко духовно-нравственное поведение, осуществляющего социально значимую жизнедеятельность.

Исходя из общей цели воспитания главной целью физического воспитания на всех этапах обязательных занятий (детские сады, школы, ПТУ, средние специальные и высшие учебные заведения) на современном этапе развития общества является воспитание потребности (мотивации) в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, как основного средства формирования здоровья и поддержания высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Стратегическая цель современного физического воспитания студенчества к моменту окончания вузовского курса – сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, овладеть знаниями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни, уметь управлять

жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях, освоить организаторские и конструктивные умения и навыки владения группой при проведении фрагментов физических упражнений для использования в профессиональной деятельности и семейной жизни.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта формирования здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение эффекта занятий – повышение общей работоспособности и психофизического состояния в целом.

Для решения цели воспитания, направленного на формирование и становление личности студента в процессе физического воспитания требуется взаимосвязанное решение воспитательных, образовательных и тренирующее - развивающих задач

На современном этапе развития общества приоритет должен принадлежать воспитательным задачам. В физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренинга превалируют над задачами воспитания. Об этом говорил еще М.И. Калинин: «Воспитательная работа очень часто ускользает от внимания учителей, а она-то как раз имеет огромное значение для формирования характера и морального облика ребят. Многие учителя забывают, что они должны быть педагогами, а педагог – это инженер человеческих душ».

При решении воспитательной задачи следует воспитывать отношение к знаниям о значении здоровья для жизнеспособности человека и его счастья. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека его образом жизни с использованием психолого-педагогических методов. В.А.Сухомлинский писал: «Меня всегда удивляло, что физическое воспитание детей и молодежи в теории, и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно затрагивать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе собственного духа - лишь при таком условии человек обретает способность воспринимать себя».

Таким образом, для того, чтобы приобщить студентов к здоровому образу жизни, необходимо воспитывать у них потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физического воспитания в свою жизнь, доказывать важность ведения здорового образа жизни, формировать мотивы, побуждающие к использованию всевозможных средств двигательной активности в целях формирования здоровья.

Многолетнее анкетирование студентов первого курса с целью изучения знаний и умений, полученных на занятиях физическим воспитанием в период обучения в школе, показывает, что только 19,8% первокурсников положительно ответили на вопрос: «Проводились ли с вами в школе лекции и беседы по теории физического воспитания?» На вопрос: «Беседовали ли с вами в школе о значении

физического воспитания для полноценного здоровья?» положительно ответили 28,2%.

Результаты ответов на приведенные вопросы указывают на важность формирования представлений о физическом воспитании и здоровом образе жизни у студенческой молодежи.

Воспитательная цель личности занимающихся студентов физическим воспитанием направлена на формирование и становление осознанной потребности в полноценном здоровье как ведущем факторе ведения здорового образа жизни.

При решении воспитательной цели учитываются общие целевые установки:

- формирование духовно-нравственных начал человека, его стремления к познанию себя и своего места на земле;
- развитие сознания и самосознания занимающихся, их творческого потенциала;
- развитие индивидуальных эмоционально-интеллектуальных способностей и познавательных возможностей студентов;
- формирование нравственных чувств, правил хорошего тона и культуры поведения и отношений, отвечающих требованиям морали общества;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании
- формирование механизма психофизического самовоспитания, стимулирование самовоспитания воли, выносливости, настойчивости, самодисциплины;
- воспитание чувства личной ответственности за свои поступки и деятельность.

Решение образовательной цели осуществляется по трем направлениям: 1) вооружить студентов знаниями, умениями и навыками выполнения физических упражнений, а также умение применять их в жизни; 2) овладение знаниями о физическом воспитании как ведущем факторе здорового образа жизни доступными средствами и методами формирования здоровья; 3) освоение теоретических и практических основ профессионально-прикладной физической подготовки.

Теоретический курс по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни, должен включаться в лекции, беседы, диалоги, организованные в форме вопросов и ответов, контроль знаний с использованием компьютерных технологий. Решение этой цели возможно при полноценном проведении преподавателями теоретического курса по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.

Образовательная цель направлена на овладение знаниями о физическом воспитании, как ведущем факторе формирования полноценного здоровья, которая взаимосвязана с проведением эффективного учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию и индивидуальной объективной количественной оценкой психофизического состояния занимающихся.

Образовательная цель предусматривает системное формирование и доведение до необходимой степени совершенства жизненно-важных умений и навыков, в том числе непосредственно прикладных и спортивных, а также приобретение специальных знаний.

При овладении знаниями учитываются общие целевые установки:

- просвещение учащихся в вопросах физического воспитания, спортивной деятельности, здорового образа жизни и личной гигиены;

- изучение знаний, являющихся необходимой предпосылкой сознательного освоения двигательных умений, навыков и эффективного применения своих двигательных способностей в жизни,

- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физического воспитания и спортивной тренировки;

- усвоение знаний, раскрывающих личное и общественное значение физического воспитания, его сущность и позволяющих самостоятельно использовать ценности психофизического образования в целях самовоспитания.

- овладение основами семейного физического воспитания и занятиями физическими упражнениями в бытовой и повседневной жизнедеятельности;

- развитие интеллекта посредством развития всех познавательных функций человека: психических процессов ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения, речи, мотивации;

Не принижая важности воспитательных и образовательных целей их первостепенного значения, ведущей целью физического воспитания студентов является организованная двигательная подготовка, которая составляет 95-97% времени в учебно-тренировочном процессе и с учетом возрастных закономерностей направлено на воспитание резервных возможностей организма психофизического состояния.

В связи с тем, что сегодня на первый курс вызов поступает 65-80% студентов имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния, для большинства студентов основной целью организованной двигательной подготовки, является ликвидация возрастного отставания в оптимальное развитие растущего организма и психофизического состояния.

К основной цели двигательной подготовки, в первую очередь относятся воспитание двигательных способностей, выносливости, силы, быстроты и умение их использовать в разнообразных движениях. От уровня психофизического состояния зависит успешность учебной, профессиональной деятельности, счастье всей жизни человека.

При решении цели двигательной подготовки учитываются общие целевые установки:

- совершенствование организма человека предполагает развитие двигательной и костно-мышечной систем, нервной системы, пропорций тела при формировании и сохранении здоровья человека;

- развитие профессионально значимых двигательных способностей, обеспечивающих повышение работоспособности, устойчивости нервной системы, появление хорошего самочувствия.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности, развитию профессионально важных двигательных способностей и психомоторных способностей будущих специалистов;

- поддержание высокого уровня полноценного здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физическими упражнениями;

- включение студентов в реальную спортивную практику по творческому освоению ценностей физического воспитания, и активного использования во всестороннем развитии личности;

- разностороннее развитие конкретных спортивных умений и мастерства

- индивидуальная работа с физически одаренными занимающимися с учетом их интересов и склонностей;

- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физического воспитания и спорта;

При решении общих целей физического воспитания студентов решаются частные (специальные) цели связанные с психофизическим состоянием занимающихся.

Целью физического воспитания в основном учебном отделении, является содействие формированию и сохранению здоровья, оптимальному психофизическому развитию и поддержанию высокой работоспособности. Цель в учебно-тренировочном процесс в этом отделении реализуется по двум направлениям: первое с использованием средств разносторонней физической подготовки, второе преимущественное использование средств одного из видов спорта.

При решении главной цели физического воспитания для студентов подготовительного учебного отделения специальной целью является всемерное содействие формированию здоровья, повышение работоспособности для производительного труда в различных областях человеческой деятельности. Учебно-тренировочном процесс в этом отделении связан с проведение занятий с двумя контингентами занимающихся: первый это студенты, имеющие неудовлетворительный уровень развития основных двигательных способностей, функциональных возможностей и физического развития; второй – имеющий незначительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности.

Целью физического воспитания в специальном учебном отделении параллельно с главной целью физического воспитания является формирование

состояния здоровья, устранение функциональных отклонений в физическом развитии и подготовленности, развитие компенсаторных функций организма.

Основной целью в спортивном учебном отделении является педагогический процесс, направленный на индивидуальную подготовку человека с учетом его предрасположенности для достижения максимально возможного спортивного результата, на определенный период времени, в узкоспециализированной

Цель профессионально-прикладной физической подготовки представляет собой педагогический направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка связана с двумя подходами: первый, когда был проведен специальный отбор с учетом требований предъявляемых к психофизическому состоянию профессиональной трудовой деятельности; второй не зависимо от уровня психофизического состояния, следует готовить занимающихся к будущей профессиональной деятельности. Второй подход понимается, как профессионально ориентированная подготовка.

Цель подготовительно-профилактической системы связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств профилактики и лечения заболеваний, восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Цель малых форм занятий физическими упражнениями – оказывать оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализовать его и способствовать созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

К малым формам занятий относятся, организованное выполнение физических упражнений, включаемые в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

ЛИТЕРАТУРА

- Адаптация в спорте / Под ред. В.Н. Платонова Киев: Здоровья, 1988 –216 с.
- Амосов Н.М., Мурахов И.В.* Сердце и физические упражнения. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Знание, 1985. – 64 с.
- Аринчин Н.И.* Периферические "сердца " человека. 2-е изд. Мн.: Наука и техника, 1988. – 64 с.
- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А.* Физическая активность человека. Киев: Здоров`я, 1987. -- 224 с.
- Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 2008 с.
- Боген, М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
- Бойченко, С.Д., Бельский, И.В.* Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия. – Мн.: Лазурак, 2002. – 312 с.
- Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. -- 208 с.
- Вайбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
- Григорович, Е.С.* Физическая культура в жизни студента: Учебно-методическое пособие: / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко; Министерство здравоохранения Республики Беларусь; Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 2000. – 244 с.
- Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» Издание третье. Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
- Ермаков В.А.* Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. докт. дис. М., 1996. - 40 с.
- Железняк, Ю.Д., Петров, П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 264 с.
- Желобкович М.П., Глазько Т.А., Купчинов Р.И.* Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1997. – 112 с.
- Желобкович М.И., Купчинов Р.И.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб. методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
- Ильинич В.И.* Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
- Ковалев А.Г.* Психология семейного воспитания. Мн.: Нар. асвета, 1980. – 256с.
- Колета, В.А.* Типовая учебная программа для учреждений высшего

образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.

Коледа В.А. Психология физического воспитания молодежи. Мн.: Полымя, 1990. – 102 с.

Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Мн.: БГУ, 2005. – 127 с.

Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1989. – 384 с.

Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 38-58.

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

Купчинов Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей: Метод. рекомендации. Мн., 1993. – 52 с.

Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 211 с.

Купчинов Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. Учеб.-тренировоч. Учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с

Купчинов Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: Бнгу, 2006. – 279 с.

Купчинов, Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре : учеб-метод пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазько. – Минск : МГЛУ, 2006. – 46 с

Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи пособие для педагогов Минск: НИО, 2008. – 192 с.

Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск : Нац. Ин-т образования, 2009. – 224 с

Купчинов Р. Воспитание – основа здорового образа жизни. Полноценное здоровье подрастающего поколения – Саарбрюкен (Saarbrücken) Palmariun cademie Publishing 2015. – 639 с.

Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Мамонтов С. Ю. `Страх. Практика преодоления. СПб.: Питер, 2002.–128 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Михаленя В.М., Глазько Т.А., Купчинов Р.И. Физическое воспитание студенток /Под ред. В.М.Михалени. Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.

Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. - Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.

Осмоловская И.М. Организация дифференцированного обучения в современной школе. - М.: изд-во "Институт практической психологии"; Воронеж: изд-во НПО "МОДЭК", 1998. - 160 с.

Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента / Науч. ред. А.А.Логинов. Мн.: Высш. шк., 1986. – 175 с.

Розенблат В.В. Симфония жизни: Популярная физиология человека. 2-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 332 с.

Саскевич А.П., Хижевский О.В. Организационно–методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных нагрузок. Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб.науч.ст./ редкол. А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017.– 176-177.

Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.

Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206.

Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд, перераб. и доп. Мн.: Веды, 2000. – 196 с.

Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. Ред. А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич. – Минск: БГПУ. 2014. – 416 с.

Хижевский О.В. Техника спортивных упражнений. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе. Сборник научных трудов БГПУ. – Минск: РИВШ. 5-6 февраля 2015 г. – Вып. 2. – С. 242 – 244.

Хижевский О.В. Предупреждения травматизма и его профилактика на занятиях по физической культуре и спорту. Материалы XV международной научно-практической конференции «Современные технологии сельскохозяйственного производства», Гродно, 15 – 16 мая 2015 г.– Гродно: ГГАУ, 2015. – С. 304 – 310.

Хижевский О.В., Стадник В.И. Развитие основных физических качеств и укрепление здоровья. Материалы VI международной научно–практической конференции «Здоровье для всех», Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. Ч. 1. – Пинск: Полес.ГУ, 2015. – С. 353 – 358.

Хижевский О.В., Стадник В.И. Педагогические средства восстановления как составная часть тренировочного процесса. Материалы VI международной научно–практической конференции «Здоровье для всех», Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. Ч. 1. – Пинск: Полес.ГУ, 2015. – С.358–361.

Хижевский О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно–теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.

Хижевский О. В. Основные факторы, определяющие особенности силовой подготовки студенток. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар.науч.сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр.2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун–т физ. культуры; редкол. : Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 129–132.

Хижевский О.В. Закаливание в системе физического воспитания студентов–первокурсников. «Весці БДПУ. Серыя 1» №3. 2017. – С. 51– 58.

Физическое воспитание студентов основного отделения: Учебник для студентов вузов /Под общ. ред. Н.Я.Петрова, А.В.Медведя. Мн.: БГУИР, 1997. – 711 с.

Физическое воспитание: Пособие для студентов вузов: / Под ред. В.А.Медведева. – Гомель : БелГУТ, 2003. - 68с.

Физическое воспитание студентов вузов: учебно-методический комплекс для студентов всех специальностей: / Авт-сост. В.М.Наскалов, В.В.Чесновицкий. – Новополоцк : ПГУ, 2006. - 252 с

Физическая культура: учеб. пособие/. Коледа и др.; общ. Ред. В.А. Коледа. – Мн.: БГУ, 2005. – 211 с.

Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.] под ред. В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2008. – 50 с.

Физиология мышечной деятельности: Учеб. для институтов физ. культ./под ред. Я.М.Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347с.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. –Мр., Тесеи, 2003. – 528 с.



ХИЖЕВСКИЙ ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», профессор, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Республики Беларусь, судья Международной категории, мастер спорта СССР по самбо и дзюдо, тренер Высшей квалификационной категории, неоднократный чемпион и призер

чемпионатов БССР по самбо и дзюдо. Автор более 130 научно–методических работ по борьбе, физической культуре и спорту.



КУПЧИНОВ РОБЕРТ ИВАНОВИЧ

Доктор педагогических наук России и Беларуси, профессор, академик Международной академии геронтологии. Специалист по вопросам теории, методики и практики воспитательной деятельности, физической культуры и формирования здорового образа жизни, около 50 лет отдавший педагогической работе. Автор более 400 научно–методических работ.