

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 положение о двигательной нагрузки..... | 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 воспитания 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 ФИЗИЧЕСКОГО 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.

3. *Тренирующий режим (15-30 день)* - лечебная гимнастика (15-30 мин), дозированная ходьба в среднем темпе (скорость ходьбы 100-110 шагов в 1 мин) - 4-5 км. Прогулки на воздухе в течение дня 3-4 часа

4. *Интенсивно-тренирующий режим (31-48 день)* - лечебная гимнастика (20-30 мин), дозированная ходьба в темпе 110-120 шагов в 1 мин 6-8 км за два раза. Бег трусцой в среднем и медленном темпе 30 мин.

Поэтому после перенесенных заболеваний должен назначаться один из двигательных режимов, а не освобождение на 2-3 недели, которое приводит к утрате двигательной подготовленности.

Идея использования физических упражнений в интересах формирования полноценного 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. Во всем мире видными учеными медиками доказано, какой вред человеку приносит малоподвижный образ жизни. Однако, теория охранительного режима поддерживается и защищается специалистами, занимающимися здоровьем подрастающего поколения, и не только медиками, но и большинством работников психофизического образования.

Достичь необходимого эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки). Что бы принять этот тезис, каждый занимающийся здоровьем подрастающего поколения, должен ответить себе на вопрос: какие требования предъявит природа к женщинам, имеющим отклонение в состоянии здоровья при детородовой деятельности. А при рождении ребенок скажет «Мама будущий малыш не рождается с учетом показаний и противопоказаний к здоровью имеющихся у мамы». Автор предполагает, что нет.

Использование системных ошибок рассмотренных выше позволило теоретикам разработать и обосновать ряд догм и мифов о двигательной подготовке человека, которые существуют и продолжают существовать как в общественном сознании, так и на практике физического воспитания до настоящего времени, которые выдаются за непреложную истину, неизменную при всех обстоятельствах.

1.3. Мифы и догмы о двигательной подготовке человека

В настоящее время большинство специалистов в сфере непрерывного образования признает физическое воспитание как главный компонент формирования полноценного здоровья. Однако в общественном сознании большинства населения и в повседневной практике двигательной подготовки и сегодня исповедуется в различных вариантах ряд спорных лозунгов, догм и мифов, разработанных в 20-70 годы прошлого столетия, которые остаются основополагающими и руководящими для организации и проведения двигательной подготовки человека до настоящего времени.

Догма - положение, принимаемое на веру за непреложную истину, неизменную при всех обстоятельствах, миф – о недостоверном рассказе, выдумке, лозунг – обращение в лаконичной форме, выражающее руководящую идею, требование.

В последние двенадцать лет на рубеже XX и XXI столетий наметились новые тенденции и подходы в развитии теории и практики психофизического образования, которые связаны:

во-первых, с изданием более двух десятков учебников и учебных пособий по теории и методике, физического воспитания различных возрастных контингентов населения, профессиональной и спортивной подготовки, которые подготовлены различными авторами и авторскими коллективами. В большинстве этих работ авторы высказали на основании своих многолетних наработок новые взгляды и подходы на основные положения теории и практики психофизического образования;

во-вторых, в новых изданиях нашли отражение, кроме прочего, свежие научно-исследовательские данные, полученные в последние десятилетия в специализированных дисциплинах и в смежных отраслях научного знания, а также накопленный опыт преподавания курса общей теории и практики психофизического образования в специализированных учебных заведениях;

в-третьих, издано большое количество пособий и методических рекомендаций по частным вопросам физического воспитания и спортивной тренировки, в которых обобщен практический опыт работы преподавателей, тренеров и методистов. Кроме того вышло в свет множество популярной литературы по вопросам нетрадиционных методов двигательной подготовки человека, связанных с ведением здорового образа жизни;

в-четвертых, этот период связан с использованием для обоснования определенных положений теории и методики психофизического образования с другими, сформировавшимися и находящимися в стадии интенсивного формирования, обобщающими отраслями науки, в том числе такими, как антропология, социология, физиологическая и социальная психология, общая теория воспитания, теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов, математического моделирования, компьютерных технологий и др.

Однако догмы и мифы, обоснованные в двадцатом веке дидактической теорией продолжают существовать. Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин развития и становления теории и методики, так называемой физической культуры.

Догма: «Вера в неограниченные возможности тренировочных воздействий для достижения высоких результатов человеком во всех основных двигательных способностях».

Веру в неограниченные возможности тренировочных воздействий внушают ряд педагогов-теоретиков, утверждая, что спортивная тренировка позволяет достичь высокого уровня развития отдельных двигательных способностей, не зависимо от генетической предрасположенности каждого индивидуума. Исследованиями доказано, что темпы прироста двигательных способностей имеют свои пределы. Так, отдельные двигательные способности с учетом их естественного возрастного прироста от 7-8 лет до 26-30 лет увеличиваются в контрольных упражнениях

(тестах) двигательных способностей в следующих пределах: характеризующих выносливость на 27-29%, силовые — 41-43%, быстроту — 10-12%, скоростно-силовые (прыжковые тесты) — 25-27%, скоростно-силовые (метательные, бросковые тесты) — 29-31%.

Миф о том, что один человек может достичь одинаково высоких результатов в проявлении всех отдельных двигательных способностей и прежде всего в скоростных, силовых и выносливости.

Это миф продолжает существовать как в общественном сознании, так и среди работников сферы физической культуры. В истории пока не встречались люди, способные показать высокие одинаковые результаты в проявлении всех отдельных двигательных способностей. Например, в беге на 100 м (быстрота) за 10 с и быстрее, в марафонском беге - 42 км 195 м (выносливость) за 2 часа 10 мин и быстрее, в толчке штанги (сила) 200 кг и более. Эти цифры являются показателями выдающихся спортивных результатов на данный период времени. В практике физического воспитания мы имеем дело с девушками и юношами с различными уровнями физической подготовленности. Некоторые из них имеют «тройку» по физическому воспитанию: кто-то не смог освоить прыжок через «козла», кто-то не смог подтянуться на перекладине и т.п. Эти частные неумения приводят к тому, что дети недолюбливают физическое воспитание, ибо эти частные неумения рожают нравственные муки: насмешки ребят, тайный стыд, страх — «все равно не получится» и прочее.

Миф: «Девочки и мальчики до 15-16 лет развиваются одинаково, поэтому могут заниматься физическим воспитанием совместно»

Основой этого мифа является превосходство девочек над мальчиками по показателям физического развития (антропометрия) и в тестах, характеризующих основные двигательные способности в 11-14 лет. Большая группа авторов и организаторов образования считают, что мужской и женский организм отличается только строением половых органов. О функциональных отличиях в методической литературе имеются скудные сведения. Между тем женский организм значительно отличается функционально – возможностью беременеть, вынашивать ребенка, рожать, кормить грудью, менструальной функцией, после родовой напряженностью и психозом, специфической патологией онкологических заболеваний молочной железы и матки. Все эти функциональные различия накладывают отпечаток на физиологию и биохимию (обменные процессы в организме), которые начинают свое развитие с начала зачатия. И, как следствие анатомические, физиологические, биохимические процессы, происходящие в женском организме, накладывают специфический след на психику и психологию воспитания девочек, девушек и женщин.

Особенности женского организма должны учитываться на занятиях физическим воспитанием с использованием средств и методов для подготовки, в первую очередь, к детородной функции. Все перечисленные функциональные особенности обуславливаются рядом трудностей, ограничивающих работоспособность девушек и женщин. Есть все основания считать, что для женщин должны применяться методики проведения учебно-тренировочного процесса по

физическому воспитанию с учетом функциональных особенностей и отличаться от мужчин. Занятия по физическому воспитанию должны проводиться отдельно для девушек и юношей, как минимум, с 10-11 лет – 5 класса.

Догма «Двигательная нагрузка опасна для здоровья особенно для детей, имеющих отклонение в состоянии здоровья».

Основанием существования в практике физического воспитания этой догмы послужила теория охранительной медицины, которая активно начала разрабатываться в 30-е годы прошлого века. В последние 10-15 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонение в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, в результате черныбыльской трагедии и ухудшении экологии окружающей среды.

Теория охранительной медицины сформировала в общественном сознании у людей мнение, что любая двигательная нагрузка сопровождается тратами основного капитала – здоровья, которое природа отпустила в ограниченном количестве каждому при рождении. Поэтому здоровье нужно беречь путем ограничения двигательных нагрузок. Эта теория подтверждается заключениями, написанными врачами в справках — «освободить от физических нагрузок (бега, прыжков, кроссовых занятий и т.п.)» Это приходится очень кстати многим учителям и преподавателям физического воспитания, которые превращают занятия физическим воспитанием в свободно проводимое время вместо того, чтобы объяснять, убеждать учащихся в пользе двигательной нагрузки для полноценного здоровья и счастливой жизнедеятельности.

Научно доказано, что низкими двигательными нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительного уровня психофизического состояния, сколько бы их ни повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

К сожалению, не все дефекты, связанные с психофизическим состоянием здоровья в детстве, можно исправить в зрелом возрасте. Последствия этой догмы заключаются в том, что в последнее время все чаще и чаще приходится встречаться с выпускниками школ, которые не выдерживают ритма жизни в вузе, на работе, в армии, хотя в школе они были способные, умные, эмоционально развитые. Не было у них той силы и энергии, которая могла бы развить способность переносить большие напряжения. И причина здесь не в лени и беззаботности подрастающего поколения, а в упущении в первую очередь родителями, а затем и теми, кто отвечает за психофизическое состояние здоровья каждого ребенка.

Догма: «Занимающимся физическим воспитанием с отклонениями в состоянии здоровья сдача контрольных нормативов противопоказана».

На отсутствие контроля за психофизическим состоянием населения повлияло увеличение количества детей, подростков, молодежи, имеющих отклонение в состоянии здоровья и низкий уровень их психофизического состояния. Это привело к тому, что в работе с этими занимающимися, не только в подготовительном и

специальном учебном отделениях, но и в основном отделении, в качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по предмету "Физическое воспитание" избрана посещаемость занятий.

Практическая деятельность показывает, что когда отсутствует контроль процесс физического воспитания становится неуправляемым, так как с позиции теории управления образовательный процесс включает в себя, как минимум, три компонента: планирование, реализацию планирования и контроль реализации планирования.

Очень важно понять, что каждый шаг в восхождении человека по ступенькам психофизического состояния сопровождается существенной перестройкой функций организма (повышением его резервных возможностей и увеличением сопротивляемости неблагоприятным факторам и др.). Выявление этих изменений в организме, а они позволяют оценить своего рода «формирующую отдачу» учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию, исключительно важно для создания стойкой заинтересованности каждого в использовании средств физического воспитания. Самые идеальные нормы становятся по-настоящему притягательными, лишь, будучи переведенными, на язык жизненно важных потребностей человека. Именно поэтому так важен разумный подход, ориентированный на учет динамики психофизического состояния человека, медико-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Теория предписаний (указаний) на показания и противопоказания к применению физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья базируется на предположении «а может быть». В подавляющем большинстве научно-методических работ независимо от диагноза пишется примерно одна и та же фраза, например, о патологии зрения: «Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут привести и к ухудшению зрения». Что касается первой части этой фразы «могут благотворно влиять», то это доказано многими экспериментальными работами по различным отклонениям систем и органов человеческого организма. Относительно второй части этой фразы – «но могут привести и к ухудшению» – исследовательских и экспериментальных доказательств, что нагрузка, используемая в физическом воспитании с учетом возраста, пола, отклонения в состоянии здоровья и уровня психофизического состояния индивидуума, привела к ухудшению здоровья, в литературе обнаружить не удалось.

К большому сожалению, в настоящее время используются такие догмы как: «Двигательная нагрузка опасна для здоровья, особенно для занимающихся детей имеющих отклонение в состоянии здоровья», «Занимающимся физическим воспитанием с отклонениями в состоянии здоровья сдача контрольных нормативов противопоказана», «Покой всегда полезен» с утверждение, якобы эти предписания могут защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» организма.

Однако, как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ

жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, которые получены в результате отсутствия адекватной организованной двигательной подготовки. Сегодня многими специалистами в области медицины гипокинезия считается болезнью.

Догма: «Покой всегда полезен. Нагрузки вредны» пришло, кстати, людям (особенно школьникам), ленивым, желающим чаще отдыхать, расслабляться, нежели трудиться. Нужно учесть то обстоятельство, что занятия физическим воспитанием являются трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм – возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, сила воли, а также знания о пользе двигательной активности для здоровья и полноценной жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе воспитания.

Результат ограничения двигательной нагрузки и уменьшение двигательной активности (гиподинамия) приводит к ухудшению деятельности "недоразвитости" двух функциональных основных систем, определяющих жизнеспособность человека: сердечно-сосудистой и мышечной системы (периферические "сердца" человека).

Академик Н.М. Амосов считает, что «Покой всегда вреден». Он назначается по строгим показаниям. Это же касается щадящего режима для отдельных органов и функций, поскольку закон тренировки – самый универсальный из всех биологических законов. Не нужно смешивать физический покой и психологический отдых. Физическая двигательная

Догма «Физическое воспитание должно быть интересным». Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающему интерес, возник в последние десять-пятнадцать лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, (к окончанию школы более 50%). Есть публикации, в которых приводятся и более тревожные цифры. Например, в настоящее время 49% детей, поступивших в первые классы, имеют отклонения в состоянии здоровья. К моменту их перехода в пятые классы число страдающих хронической патологией увеличивается до 86%. Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся, который составляет 78-80%. В-третьих, связан с демократизацией и гуманизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание неинтересно. Это мнение поддерживается родителями и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т.п. При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за физической подготовленностью занимающихся. По сути дела такие занятия не формируют здоровье занимающихся и превращаются в пустую трату времени.

Физическое воспитание дает оздоровительный эффект для здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных двигательных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К.Д.Ушинский отметил, «что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой».

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным происходит искажение направленности учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма, как базы для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы – для создания резервных возможностей организма, для высокой работоспособности на жизненный длительный период.

Догма: «Использование процессного подхода к организации и проведению занятий физическим воспитанием».

Разработанная в пятидесятые-шестидесятые годы прошлого столетия концепция теории и методики программного обеспечения организации и проведения занятий физическим воспитанием, на основе процессного подхода, рождение которого относится к 20-м гг. XX в. и связан с именем Анри Файоля, получив окончательный вид к середине семидесятых годов, до настоящего времени, остается почти неизменной. Процессный подход рассматривает управление, как взаимосвязанную цепь повторяющихся функций: планирование, организация и контроль. В последнее десятилетие предпринимались попытки совершенствования процессного подхода, который получил название «деятельностного» подхода, включающий последовательные функции: целеполагание, планирование, руководство, мотивацию, организацию и контроль. Недостатком этих подходов является отсутствие оценки исходного уровня подготовленности конкретной группы (класса) и каждого занимающегося, а также отсутствие коррекционных функций по результатам контроля. Использование этих подходов носит общий характер, подменяет понятия, связанные с индивидуальным и дифференцированным подходами и тормозит использование современных научных подходов – системного, ситуационного, функционального анализа и других перспективных направлений, изучающих жизнедеятельность человека.

1.4. Система психофизического образования

Современные исследования доказывают, что дальнейшее развитие науки в сфере деятельности человека будет связано с использованием теории систем и управления. Понятия «теория систем», «системный подход», «системный анализ» прочно вошли в терминологию современных исследований и практики. Эти понятия нетождественны, хотя часто их не разграничивают.

По сравнению с другими отраслями знаний организованная двигательная

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.