

**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

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1. Состояние и характеристика современного состояния физического воспитания студентов и причины такого положения.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2. Системные ошибки при подходе к двигательной подготовке человека.....</b>	<b>31</b>
<b>1.3. Мифы и догмы о двигательной подготовке человека.....</b>	<b>46</b>
<b>1.4. Система психофизического образования.....</b>	<b>52</b>
1.4.1. Система физического воспитания студентов.....	61
<b>1.5. Современные цели и задачи дисциплины физического воспитания студентов.....</b>	<b>62</b>
<b>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>69</b>
<b>2.1. Практика управления в системе физического воспитания.....</b>	<b>69</b>
<b>2.2. Воспитание студентов в учебно-тренировочном процессе.....</b>	<b>74</b>
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
<b>2.3. Система организации овладения знаниями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.....</b>	<b>92</b>
<b>Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>104</b>
<b>3.1. Организация учебно-тренировочного процесса .....</b>	<b>104</b>
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
<b>3.2. Специфика занятий физическим воспитанием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и с низким уровнем двигательной подготовленности.....</b>	<b>122</b>

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
<b>3.3. Факторы, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>135</b>
<b>3.4. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием.....</b>	<b>148</b>
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
<b>Глава 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>163</b>
<b>4.1. Реализация двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе.....</b>	<b>163</b>
<b>4.2. Двигательная нагрузка основной компонент физического воспитания.....</b>	<b>169</b>
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

<b>4.3. Разносторонняя физическая подготовка</b> .....	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
<b>4.4. Прикладная ориентированная психофизическая подготовка</b> .....	241
<b>4.5. Спортивная подготовка (специализированная тренировка)</b> .....	245
<b>4.6. Средства и методы обучения управлению разнообразными движениями</b> .....	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
 <b>Глава 5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	 256

<b>5.1. Основные методические положения программирования учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>256</b>
<b>5.2. Программирование и периодизация в учебно-тренировочном процессе.....</b>	<b>257</b>
<b>5.3. Планирование учебного процесса.....</b>	<b>260</b>
<b>5.4. Принципы и методы физического воспитания.....</b>	<b>261</b>
Общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания.....	268
<b>5.5. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.....</b>	<b>275</b>
Подготовительная часть занятий (разминка).....	278
Задачи разминки.....	280
Основная часть занятий.....	282
Заключительная часть занятий.....	285
<b>5.6. Анализ проведения учебно-тренировочного занятия по физическому воспитанию.....</b>	<b>286</b>
Сущность педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по физическому воспитанию.....	286
<b>5.8. Роль зачета в системе учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>291</b>
Зачет по дисциплине физическое воспитание.....	292
Дифференцированный зачет.....	293
Общие требования о зачете.....	293
Специальные положения о зачете с учетом особенностей учебного отделения.....	294
 <b>Глава 6. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ.....</b>	 <b>296</b>
<b>6.1. Система управление психофизическим состоянием студентов.....</b>	<b>296</b>
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
<b>6.2. Целеполагание двигательной подготовки.....</b>	<b>327</b>
<b>6.3. Программирование (планирование) в учебно-тренировочном процессе.....</b>	<b>329</b>
<b>6.4. Система педагогического контроля за психофизическим состоянием студентов.....</b>	<b>333</b>
<b>6.5. Коррекция программирования учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>338</b>
<b>Глава 7. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....</b>	<b>341</b>
<b>7.1. Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни.....</b>	<b>341</b>
<b>7.2. Целенаправленность воспитание на формирование здорового образа жизни.....</b>	<b>350</b>
<b>7.3. Основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье человека.....</b>	<b>357</b>
<b>Глава 8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>366</b>
Средства и методы самостоятельных занятий, направленных на повышение общей работоспособности.....	372
Занятия, направленные на развитие функциональных возможностей скелетно-мышечной системы.....	377
<b>Глава 9. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФЕЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВСЕГДА ИССЛЕДОВАТЕЛЬ.....</b>	<b>384</b>
<b>9.1. Сущность деятельности педагога-воспитателя.....</b>	<b>384</b>
Профессионально-педагогическая позиция педагога по отношению к воспитанию.....	386
Профессиональная деятельность педагога.....	389
Суть деформированности личности в педагогической деятельности.....	394
<b>9.2. Использование компьютерных технологий в современном физическом воспитании.....</b>	<b>396</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>400</b>

«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.

подготовки), для улучшения психофизического состояния здоровья подрастающего поколения.

В последние 20-25 лет связаны со значительным увеличением числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья (в 5 раз) и ростом низкого уровня психофизического состояния у подрастающего поколения (в 2 раза), большинство специалистов, занимающихся здоровьем подрастающего поколения, связывают эти явления с Чернобыльской трагедией, экологическими, экономическими проблемами. Однако, как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня психофизической подготовленности и функционального состояния организма подрастающего поколения, является малоактивный образ жизни в школьные годы и прежде всего психология отношения специалистов, занимающихся здоровьем подрастающего поколения, к вопросам системы двигательной нагрузки и направленности используемых средств психофизического образования. А также субъективные и объективные исторические системные ошибки, накопившиеся за последнее сто лет при становлении и развитии теории и практики физического воспитания. Прежде всего, это негативное отношение в нашей стране в предыдущие годы к генетике, кибернетике включая теории систем и управления, психологии, социологии и ряда других дисциплин, предопределило отношение к теории систем в целом и наложило свой отпечаток в частности на теорию и практику физического воспитания. Тем самым нанесен существенный урон, как научной разработки проблемы, так и практике. В настоящее время идет медленное исправление ошибки в направлении использования теории систем и теории управления. Прежде чем рассмотреть современную систему физического воспитания направленную на улучшение здоровья человека, следует по нашему мнению проанализировать системные ошибки при подходе к двигательной подготовке человека.

## **1.2. Системные ошибки при подходе к двигательной подготовке человека**

Системная ошибка не позволяет рассматривать явления как единый целостный процесс с учетом структурных составляющих в их взаимосвязи и взаимодействии. Системные ошибки все время либо преувеличиваются, либо преуменьшаются различные результаты и их значение, вызывают неправильность в действиях, мыслях, что в результате не позволяет привлекать в систему новые научно обоснованные данные.

*Системная ошибка* формируется и протекает, с точки зрения создания целостной системы, как конфликт целей ее подсистем и средств управленческой деятельности. Имеются в виду цели индивидуальные и групповые, т.е. конечный результат действия системы и ее подсистем. В конкретной управленческой практике, связанной с двигательной подготовкой, целью является образ желаемого будущего – уровень психофизического состояния здоровья человека.

Для подтверждения системой ошибки в подходе к системе двигательной подготовки используем научные положения систематики (от греч. *systematikos* — упорядоченный, относящийся к системе) – область знания, в рамках которой

решаются задачи упорядоченного определенным образом обозначения и описания всей совокупности объектов, образующих некоторую сферу реальности. Опираясь на данные и теоретические положения биологической систематики, системная ошибка связана с определением вида деятельности. Теория систем требует рассматривать изучаемый предмет, явление, процесс как единое сложное целое, состоящее из отдельных взаимосвязанных частей (подсистем, компонентов, элементов у разных авторов), имеющих определенный взаимоподчиненный порядок, который является структурой данного предмета, процесса.

В искусственно созданной системе физического образования (сегодня следует говорить о психофизическом образовании), которое связано с двигательной подготовкой человека, обнаружена системная ошибка. Ошибка именно системная, и, как полагается при таких ошибках, не устранив ее, нельзя рассчитывать на улучшение результатов работы всей системы в целом. Эта ошибка обнаруживается в простом сравнении четырех важнейших сфер системы деятельности педагогики. Основными понятиями и категориями педагогики на современном этапе развития педагогической деятельности являются воспитание, обучение, образование, педагогический процесс.

Основополагающие положения теории и практики двигательной подготовки человека разработаны выдающимся представителем отечественной науки, известным врачом, анатомом, педагогом П.Ф. Лесгафтом, который, обобщив мировой опыт занятий физическими упражнениями, в конце 19 века опубликовал работы, отражающие основы учения о физическом воспитании и подготовке кадров: "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" в 2-х частях (1888, Ч. 1-я; 1901, Ч. 2) и "О физическом образовании в профессиональной школе" ("Труды Комиссии по техническому образованию 1889-1890", СПб., 1891)

Исторически сложилось так, что после революции 1917 года, многие преобразования в стране (в дальнейшем Советском Союзе) проходили под лозунгом «Мы старый мир до основания разрушим...». Эти и другие лозунги позволяют предположить, что название 1-го Всероссийского съезда «Физическая культура, спорт и подготовка допризывной молодежи» проведенного в апреле 1919 года узаконило понятие «Физическая культура и спорт». С того времени до сегодняшних дней в сфере человеческой деятельности установившимися (принятыми) понятиями в русскоязычных странах являются: физическая культура и спорт, физическое воспитание. При этом большая группа авторов отмечает, что понятие "физическая культура" главенствующее и наиболее объемное. Остальные понятия выражают различные стороны физической культуры как массового, сложного по структуре и многообразного по форме социального явления, а также различные стороны этого явления. Большинство авторов 70-80 годов прошлого века рассматривали физическую культуру, спорт, физическое воспитание как различные сферы деятельности человека. Например, «Комитет по физической культуре и спорту», «Кафедра физического воспитания и спорта», журнал Физкультура и спорт" и т.д.

В настоящее время насчитывается до десятка видов физических культур,

число которых с каждым годом возрастает. С начала тридцатых годов XX века, кроме основного понятия физическая культура, вводится параллельное понятие «лечебная физическая культура». Лечебная физическая культура (ЛФК) определяется как метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. В дальнейшем расширяется число видов физической культуры: базовая, прикладная, оздоровительная, гигиеническая, производственная, рекреативная, реабилитационная, адаптивная и т.д.

Авторы, выделяющие новые соподчиненные понятия физической культуры, обращают внимание на то, что классификация видов физической культуры имеет большое значение, которое помогает осмыслить возможности, представленные различными ее видами, для решения задач физической культуры в практической деятельности. Большая группа теоретиков, занимающихся вопросами физической культуры видят, ее в изучении и раскрытии ценностного аспекта.

На этапе формирования теории физической культуры 20-30 годы прошлого века осуществляется механический перенос закономерностей высшей нервной деятельности, а также неоправданное использование отдельных понятий и терминов смежных наук, особенно физиологии, тогда как двигательная подготовка человека есть предмет педагогической науки, являющийся процессом воспитания человека в целом. Перенос знаний в теорию и методику физического воспитания из других наук был естественным. Большинство трудов по физическому образованию на начальной стадии ее становления написаны в основном медиками и биологами, а не педагогами.

Разработанная в пятидесятые-шестидесятые годы прошлого столетия концепция теории и методики физической культуры, получив окончательный вид к середине семидесятых годов, на основе процессного подхода, рождение которого относится к 20-м гг. XX в. и до настоящего времени, остается почти неизменной. Процессный подход рассматривает управление, как взаимосвязанную цепь повторяющихся функций: планирования, организации и контроля.

За тридцать последних лет все результаты, полученные на практике, в исследованиях, экспериментах интерпретировались (подгонялись) к существующей теории, а сама теория физической культуры в основном изменялась за счет фразеологического совершенствования. Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

Введение понятия "физическая культура" и последующее обоснование как главенствующего и наиболее объемного суждения о двигательной подготовке человека к полноценной жизнедеятельности, связи с развитием современных научных знаний, является в настоящее время системной ошибкой. Суть системной ошибки состоит в том, что культура как общая, так, и физическая является результатом образования.

Под образованием принято понимать педагогический процесс овладения системой знаний, умений, выработанных человечеством, формирование на этой основе целостного мировоззрения, познавательных способностей, сознания и

поведения, целенаправленную деятельность с приобщением человека через воспитание к знаниям и культуре.

Для уточнения отношения и взаимоподчинения между воспитанием и культурой рассмотрим их терминологические понятия. Одно из первых научных определений культуры дал английский этнограф Э. Тейлор в 1871. В последующие годы в научный оборот введено множество других определений понятия «культура». Специалисты насчитывают более 250 его определений в настоящее время. Наиболее употребляемое определение культуры – совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни (С.И. Ожегов). В данном определении культура является достижением, т.е. следствием образования при ведущей роли воспитания.

Воспитание как процесс относится к педагогической деятельности, основу которой составляет передача взрослыми жизненного опыта и знаний, умений и навыков предыдущих поколений последующим – детям. Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человеческую личность – воспитание.

Кроме выше рассмотренной системной ошибки, в теории и практике психофизического образования в настоящее время негативное влияние оказывают на двигательную подготовку человека и ряд других системных ошибок. Среди них следует отметить: 1. Организованная двигательная подготовка рассматривается как социально-гуманитарная дисциплина. 2. Подход к человеку как социально-исторической личности. 3. Дидактический подход к двигательной подготовке. 4. Нормативно-программный подход к физическому воспитанию. 5. Непризнание спорта как трудоемкой, творческой, сложной деятельности человека. 6. Отношение к двигательной нагрузке со стороны медицины и педагогики.

Одной из причин такого количества системных ошибок, связанных с двигательной деятельностью человека явилось отрицательное отношение в предыдущие годы к генетике, кибернетике, включая теории систем и управления, психологии, социологии и ряду других наук, которое предопределило отношение к теории систем в целом и наложило свой отпечаток в частности на психофизическое образование. Тем самым нанесен существенный урон как научной разработке проблемы, так и практике двигательной подготовки человека, как основы формирования полноценного здоровья.

*Системная ошибка:* Организованная двигательная подготовка рассматривается как социально-гуманитарная дисциплина.

Физическое воспитание в учреждениях общего базового и среднего образования приравнено к общеобразовательным предметам – литературе, истории, математике и т.д. В высшем образовании физическое воспитание отнесено к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, на что указывает образовательный стандарт высшего образования первой ступени. Такой подход определяет отношение общества, организаторов учреждений образования и здравоохранения к психофизическому образованию как к другим предметам, прежде всего к гуманитарным, в структуре системы образования. В таком подходе к психофизическому образованию и кроется одна из центральных системных ошибок,

понимание роли этого явления для полноценной жизнедеятельности человека и общества в целом.

Для подтверждения наличия этой системной ошибки, связанной с определением вида деятельности, необходимо уточнить понятия. Гуманитарный. 1. Обращенный к человеческой личности, к правам и интересам человека. 2. О науках: относящийся к изучению общества, культуры и истории народа в отличие от естественных и технических наук. Основной целью социально-гуманитарной подготовки подрастающего поколения выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях. Гуманитарные знания направлены на умственное и духовное формирование человека.

Организованная двигательная деятельность направлена на телесное (психофизиологическое) развитие и является фундаментом духовного и умственного становления личности. Психофизическое образование связано, во-первых, с комплексом наук о живой природе и человеке, о закономерностях органической жизни, во-вторых, с социально психолого-педагогической системой управления психофизическим состоянием здоровья человека. Вследствие этого психофизическое образование является биологосоциальной специфической дисциплиной и этим принципиально отличается от всех остальных дисциплин и предметов системы непрерывного образования.

*Системная ошибка:* Подход к человеку как социально-исторической личности.

Основой системной ошибки отнесения психофизического образования к дисциплинам социально-гуманитарного цикла явился изреченный большевиками лозунг, что человек есть социально-историческая личность, т.е. что с изменением социальных условий (общественного строя) изменится человек. Следует отметить то, что какие произойдут изменения в человеке, в его психофизическом состоянии конкретно не говорилось. К сожалению, такой подход к человеку сохраняется до настоящего времени в научно-методической литературе. Все имеющиеся определения здоровья, данные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), заканчиваются формулировкой – «Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным» Это определение однозначно указывает на то, что человек является биологосоциальной личностью.

*Системная ошибка:* Дидактический подход к двигательной подготовке

До настоящего времени многими авторами организованная двигательная подготовка рассматривается как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического совершенствования человека. Подходы к оценке психофизического состояния человека только с позиций философии, культурологи и социологии являются на современном этапе достижений научных знаний ошибочными. Это связано с тем, что психофизическое состояние человека обеспечивается организованной двигательной деятельностью – в первую очередь тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид культурного досуга, исключением из

жизни пагубных пристрастий. Большинство указанных показателей обеспечивает психофизическое образование и это позволяет утверждать, что оно является главным компонентом полноценного здоровья человека.

Разработанная теория и методика физической культуры в пятидесяти-семидесяти годы прошлого века, отталкиваясь от подхода к двигательной подготовке с позиций социально-культурной деятельности, была основана на дидактическом подходе, т.е. раздела педагогики, излагающей общую теорию образования и обучения, и остается неизменной до настоящего времени. На такое положение дел указывают практически все современные учебники и учебные пособия по «Теории и методике физической культуры», где отдается приоритет главам «Обучение двигательным действиям» перед главами «Воспитание двигательных способностей» и прежде всего функциональной подготовленности важнейших для жизнедеятельности человека систем организма: сердечно-сосудистой и опорно-двигательного аппарата.

В таком подходе к физической культуре и кроется одна из основных системных ошибок понимания роли этого явления для жизнедеятельности человека и общества в целом.

*Системная ошибка:* Нормативно-программный подход к физическому воспитанию

Основываясь на социально-культурном подходе к двигательной подготовке человека, в 20-30 годы прошлого столетия начал разрабатываться нормативно-программный подход к физическому воспитанию, который использовался на всех этапах организации и развития советской физической культуры и сохраняется до настоящего времени.

Суть нормативно-программного подхода заключается в обязательном для всех занимающихся выполнении заданного в нормативной форме уровня физической подготовленности (развитие основных двигательных способностей), который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе. Нормативные основы физического воспитания подрастающего поколения регламентируются государственной программой и балльной оценкой физической подготовленности различных возрастных групп населения. При таком подходе игнорируются сложные проблемные вопросы воспитания и обучения, учитывающие генетическую предрасположенность индивида к тем или иным двигательным действиям, к проявлению основных двигательных способностей, не говоря уже о характеристике типов телосложения и психологических свойств личности.

И сегодня во втором десятилетии XXI века, когда научно доказано и ни у кого из профессионалов в сфере психофизического образования не вызывает сомнения правомерность утверждения, высокий уровень психофизического состояния человека, является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов и тренировочного воздействия. Как известно, основу наследственности составляет генетическая информация, которая в значительной мере определяет рост и формирование организма, его адаптационные реакции на внешние воздействия, уровень подготовленности и темпы поступательного развития двигательных способностей. Реальность такого положения позволяет говорить о том, что отметка

по дисциплине "Физическое воспитание" *генетически предопределена на 70-80%*.

Однако и сегодня для определенной части организационных и научных работников физического воспитания, а также некоторых практиков, основу физического воспитания по-прежнему составляет подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. До настоящего времени многие специалисты верят в неограниченные возможности тренировочных воздействий и что один человек может достичь одинаково высоких результатов в проявлении всех отдельных основных двигательных способностей.

Разработчики нормативного подхода не учитывают реальность составления шкалы нормативной, в которой заложена неисполнимость норм всеми учащимися, занимающимися физическим воспитанием. Опросы специалистов, работающих в сфере психофизического образования, показывают, что многие из них не имеют четкого представления, как составляются оценочные таблицы по физической подготовленности.

Оценочные таблицы разрабатываются на основе процентного соотношения. При пятибалльной системе оценки 20% лучших результатов занимающихся, полученных по данным массовых обследований, принимаются за отличный уровень физической подготовленности в отдельном тесте. Следующие 30% приняты за хороший уровень физической подготовленности. Результаты последующих 30% рассматриваются как удовлетворительные. Следующие 10% соответствуют неудовлетворительному уровню подготовленности. Уровень физической подготовленности лиц, попавших в оставшиеся 10%, оценивается как очень низкий. При этом предполагалось, что занимающиеся, имеющие неудовлетворительный уровень по физической подготовке, за счет учебно-тренировочных занятий физическим воспитанием достигнут удовлетворительного уровня. К сожалению, практика физического воспитания это предположение не подтверждает. В реальной жизни оценка физической подготовки является генетически предрасположенной и как факт унижает детей делает их неспособными и отталкивает от занятий физическим воспитанием, тем самым нанося вред формированию их здоровью и здоровью нации, и, как следствие, ухудшает экономический потенциал государства.

*Системная ошибка:* Непризнание спорта как трудоемкой, творческой, сложной деятельности человека.

В общественном сознании спортивная тренировка воспринимается как очень простая деятельность. Многие, говоря о тренерской деятельности, указывают, что все просто, тренер должен давать правильные указания и добиваться, чтобы спортсмен их выполнял, и тогда высокий спортивный результат обеспечен. Однако тренеры не способны давать правильные рекомендации, и поэтому мало готовится спортсменов высокого класса.

При этом аргументируют свое мнение примерно следующим утверждением «Я бегал 100 м за 12-13 секунд, и если бы серьезно начал тренироваться у хорошего тренера, то бегал бы за 10 секунд и даже быстрее».

Спортивная деятельность одна из составляющих воспитательной деятельности человека направленная на достижение выдающихся спортивных достижений завоевание медалей на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Воспитание —

самая трудная человеческая деятельность, на что указывал еще Сократ: «Есть три самых трудных вида деятельности — это учить жить, лечить людей, судить о людях». Оценить деятельность можно, но дело не в оценке, а в том, как эту деятельность направить на развитие, формирование, становление человеческой личности способной к достижению выдающихся спортивных результатов. Эта деятельность была, есть и будет трудом тренера, воспитателя, практика.

Сложность спортивной деятельности заключается в том, что высокие спортивные результаты, в первую очередь взаимосвязаны с индивидуальной генетической предрасположенностью человека к структуре соревновательной деятельности конкретного вида спорта.

Высшее спортивное достижение взаимно обуславливается в основном тремя составляющими: структурой соревновательной деятельности, структурой специальной подготовленности и условиями, в которых проходит соревновательная деятельность.

Под термином «соревновательная деятельность» подразумевается собственно соревновательная деятельность спортсмена в период непосредственного выполнения соревновательного упражнения.

Понятие (термин) «структура соревновательной деятельности» до настоящего времени не имеет четкой интерпретации. Однако небольшим количеством исследований доказано, что структура соревновательной деятельности конкретного вида спорта предъявляет и определяет жесткие специфические требования для достижения выдающихся результатов как к психофизическому состоянию спортсмена, так и к его спортивной подготовке.

Структура специальной подготовленности к соревновательной деятельности требует установления факторов, определяющих уровень подготовленности в конкретном виде спорта, функциональные параметры, преимущественно связанные с проявлением психофизических способностей, технического мастерства, с возможностями основных функциональных систем организма.

Условия проведения соревновательной деятельности (состояние инвентаря, оборудования, спортивной базы, погоды и т.п.), в зависимости от их стандартизации, косвенно способствуют или препятствуют достижению высокого спортивного итогового результата.

Наиболее краткая формулировка индивидуального подхода (отражающая лишь самое основное) определяет его как учет своеобразия личности человека, т.е. его анатомио-физиологические, биохимические, психические особенности. В психологической литературе та же мысль высказывается К. К. Платоновым: «Индивидуальный подход – это принцип педагогики, подход к человеку с учетом конкретных индивидуальных его особенностей и индивидуальности в целом». Таким образом, индивидуальный подход в спортивной деятельности означает направленность на поиск спортсмена, который по своим многообразным специфическим данным предрасположен к конкретной спортивной дисциплине и на этой основе создание оптимальных условий для его развития и становления спортивного мастерства.

О сложности отбора для занятий спортивной деятельностью говорят цифры, приводимые профессорами Н.Я. Набатникова и В.М. Зацюрский, «если требуется найти человека по одному показателю, например по длине тела, то следует просмотреть 1000 человек, если по двум показателям (высокий и быстрый) то такой найдется только из 10 000 тысяч отбираемых человек, если требуется лучший по трем показателям (высокий, быстрый и координированный), то следует просмотреть миллион человек !!!»

В начале восьмидесятых годов прошлого века понятие «любительский» спорт было убрано из системы крупных международных соревнований. Спорт был официально признан профессиональной деятельностью. Поэтому в современном спорте собственно-соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов в конкретном виде спорта. С этой целью в процессе специальной подготовки используются нагрузки, возрастающие до предельных, чтоб не всегда позитивно отражается на здоровье человека.

С этим фактом нельзя не считаться. За последние двадцать-тридцать лет максимальные величины параметров тренировочной работы, зарегистрированные у ведущих спортсменов мира в конце 80-х годов XX века и в начале XXI века увеличились в 2-2,5 раза. Основные характеристики, отражающие объем работы, выполняемой в течение года, возросли в беге на средние дистанции (объем работы, в конце 80-х годов составлял 3500-5700 км, в начале 20-х -7000-8200 км), соответственно в плавании (2000-2400 - 3600-4000); гребле (2200-4400 - 6000-7500); велосипедном спорте (шоссе 25000-29000 - 40000-46000). Количество тренировочных занятий в циклических видах спорта на выносливость увеличилось с 200-250 в конце 80-х годов до 500-600 в начале этого века.

В этот период к традиционным видам спортивной подготовки (разносторонней и специальной физической, технической, тактической, морально-волевой) добавляется фармакологическая, (включающая восстановительную, развивающую и стимулирующую составляющие) психологическая.

Такие изменения в спортивной деятельности в последние три десятилетия, способствовали появлению науки антропомаксимологии, которая очень медленно признается в обществе. Антропомаксимология — наука, изучающая физические и психические возможности, двигательные навыки и умения здорового человека в зоне его биолого-психологических пределов и объективные закономерности их формирования и совершенствования для проявления в экстремальных и обычных условиях многогранной повседневной деятельности человека.

Представление о спорте, пропагандируемое в 50-60 годы, говорило о том, что он является мощным фактором формирования психофизического состояния здоровья, профилактики заболеваемости населения. Подобное представление существует и сегодня не только в сознании большинства населения, но также и среди специалистов в системе двигательной подготовки человека, и врачей не смотря на то, что достижения в современном спорте настолько высоки, что вершины их доступны, далеко не каждому желающему заниматься спортом. Поэтому в последние годы рядом авторов отмечается различие между целями физического воспитания и спортивной подготовкой. Цель физического воспитания —

формирование полноценного здоровья человека. Цель спорта – достижение выдающихся спортивных результатов.

Однако и сегодня среди специалистов так называемой физической культуры нет единого мнения в отличиях между физическим воспитанием и спортивной подготовкой. Ряд авторов, отрицающих различия, при этом утверждают, что спортивные достижения, на которые внешне направлена спортивная тренировка, не являются самоцелью. Они имеют значение лишь постольку, поскольку на пути к ним и посредством их достигаются более существенные общественно-педагогические ценности: высокий уровень развития жизненно важных физических и психических способностей, крепкое здоровье, общая дееспособность организма и т.п. Такое высказывание верно. Именно спортивная подготовка по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить высокую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

При таком подходе, на наш взгляд, вид спорта используется как средство физического воспитания, направленного на формирование здоровья, развитие двигательных возможностей и высокую работоспособность для жизнедеятельности человека. При этом надо еще раз подчеркнуть мнение ведущих специалистов в области физической культуры, что собственно соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов.

Спортивная подготовка – это многолетний упорный, тяжелый, систематический труд, связанный с огромными перегрузками для человеческого организма. Переносить тренировочные нагрузки допустимо только при отличном полноценном здоровье. Как показали длительные медицинские наблюдения, дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в дальнейшем, как правило, не становились спортсменами высокого класса.

К сожалению, специалисты, работающие в системе спортивной подготовки, редко говорят, что учебно-тренировочный процесс и особенно соревнования – это огромная психофизическая и психоэмоциональная нагрузка для занимающихся при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. Последнее особо необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах в возрасте 8-16 лет.

Сегодня на спорт работает наука и промышленность, без содействия, которых, трудно побеждать на крупнейших международных соревнованиях. Спортивный результат по праву рассматривается как плод совместных усилий большого круга специалистов в различных областях знаний, причастных к его достижению. Более того, спортивный результат (рекорд) воспринимается как достояние определенной социально-экономической формации государства. По имеющимся в литературе данным отмечается, что современный мировой спорт по обороту капитала занимает второе место в мире после торговли оружием. Популярность спорта подтверждают цифры телевизионного просмотра зимних олимпийских игр в Сочи: более трех миллиардов, т.е. больше половины населения земного шара.

Привлекательность спортивной деятельности во многом определяется возможностью реализации стремления человека к самовыражению и

самоутверждению. Известно, что наибольшее удовлетворение индивид испытывает тогда, когда его усилия направлены на деятельность, характер которой, ее специфические требования, соответствуют его природным особенностям, интересам и склонностям. В связи с этим спортивный отбор одинаково сочетает в себе интересы личности и общества. Рост спортивных достижений и уровня спортивного мастерства повышают материальные затраты общества на подготовку высококлассных спортсменов, эффективность которой во многом зависит от качества отбора, ориентации, селекции и профессионализма тренера.

Главным действующим лицом в спортивной деятельности всегда остается тренер как личность, сформированная конкретным обществом и имеющая свои потребности, способная на те или иные эмоциональные переживания, движимая определенными мотивами. От достижения высоких результатов и побед учеников во многом зависит материальное благополучие тренера (категория, нагрузка, почетные звания, и т.д.), поэтому от моральных принципов и нравственности тренера во многом зависит воспитание и самое бесценное здоровье подрастающего поколения. Тренер воспитывает у занимающихся мужество, преданность делу, смелость, решительность, благородство, ловкость, быстроту, силу и многое другое, что ярко проявляется в спорте.

Тренер владеет мощными средствами и методами спортивной тренировки, которые могут при обоснованном и честном их применении способствовать укреплению здоровья, полноценному воспитанию молодежи. Равнодушие, черствость и формальное отношение к маленькому человеку, который еще не научился владеть своими эмоциями, не научился сдерживаться и контролировать свои поступки, могут привести к существенным нарушениям в состоянии здоровья, а также оттолкнуть детей от спорта и тогда мальчишки опять выбирают себе улицу, опять тянутся к чужим велосипедам и мотоциклам.

Не они ли пополняют группы трудновоспитуемых, которые не дают покоя большим городам, формируя по-настоящему социальную проблему, о которой много говорят и пишут в последнее время.

К основным факторам, отрицательно влияющим на здоровье занимающихся спортом, следует отнести: привлечение к занятиям спортом детей, имеющих отклонение в состоянии здоровья; форсированная подготовка на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса; не соответствие вида спорта двигательным способностям занимающихся; ранние сроки занятий спортом и узкая специализация в детском возрасте; отсутствие восстановительных мероприятий организма занимающихся после тренировочных нагрузок и, прежде всего, рационального питания; нарушение соотношения труда и отдыха; психоэмоциональные перегрузки; вмешательство родителей в учебно-тренировочный процесс своих детей.

Рассмотренные подходы и отношения в обществе к спортивной деятельности и физическому воспитанию, как к равнозначному процессу на сегодняшний день являются системной ошибкой.

*Системная ошибка:* Отношение к двигательной нагрузке со стороны медицины и педагогики.

К значимой ошибке, связанной с двигательной подготовкой человека, следует отнести негативное отношение к двигательной нагрузке большой группы работников психофизического образования и отрицательное отношение медицинских работников. Эта ошибка связана с психологией отношения специалистов, занимающихся формированием здоровья подрастающего поколения, к вопросам оптимальной двигательной нагрузки (объем и интенсивность) с учетом возраста, пола и уровня психофизического состояния занимающихся. А также использование двигательной нагрузки на занятиях физическим воспитанием с занимающимися, имеющими отклонение в состоянии здоровья, связанное с показаниями и противопоказаниями 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 на практике до настоящего времени, несмотря на ряд изменений в определении медицинских групп для занятий физическим воспитанием.

Многочисленными исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120—130 уд/мин и реже, или увеличение ЧСС на 25—30% относительно ЧСС в покое не приводит к повышению уровня психофизического состояния подрастающего поколения, сколько их не 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.

Основой прироста уровня психофизического состояния, является тренирующий эффект занятий и адаптация организма занимающегося к нагрузке. Характер и величина этого роста зависят от трех причин: применяемых средств, применяемых нагрузок (объем, интенсивность), уровня двигательной подготовленности.

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающий интерес, возник в последние 10—15 лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья (к окончанию школы более 50%). Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся, который составляет 78—80%. В-третьих, связан с демократизацией и германизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание не интересно. 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 уровнем физической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не формируют здоровье занимающихся и превращают их в пустую трату времени.

Физическое воспитание дает формирующий эффект для полноценного здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К. Д. Ушинский отмечал, 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.

За последние два десятилетия количество школьников и студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, увеличилось более чем в 5 раз. Специалисты, 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, результатом черныбыльской трагедии и ухудшением экологии окружающей среды и т.п.

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. Сегодня многими специалистами в области медицины гипокinezия считается болезнью. Пришло время признать, что возрастающее количество школьников и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является результатом болезней цивилизации, связанных с учебно-трудовой деятельностью и малоподвижным образом жизни и отношением общества к организованной двигательной подготовке.

Теория предписаний (указаний) на показания и противопоказания к применению двигательных нагрузок при использовании физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья базируется на предположении "а может быть". В подавляющем большинстве 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" – экспериментальных доказательств, что нагрузка, используемая в физическом воспитании с учетом возраста, пола, отклонения в состоянии здоровья и уровня психофизического состояния школьников и студентов, привела к ухудшению, в литературе обнаружить не удалось.

Увеличение количества школьников и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности, привело к тому, что при работе со школьниками и студенческой молодежью не только в подготовительном, специальном учебных отделениях, но и в основном отделении стали использовать методику проведения занятий физическим воспитанием, так называемой *лечебной физической культуры*.

Следует отметить, что работники физической культуры не были готовы к проведению учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья. Поэтому в работе с этим контингентом был принят опыт лечебной физической культуры. Именно использование лечебного подхода в физическом воспитании, при котором отрицается адекватная двигательная нагрузка, педагогическое тестирование и контроль за психофизическим состоянием занимающихся, привело к критическому положению со здоровьем подрастающего поколения.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – научно-практическая дисциплина, изучающая основы и методы использования средств физической культуры для лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний. Специфика ЛФК по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что используют при этом в качестве основного лечебного средства физические упражнения – как важнейший стимулятор жизненных функций организма человека.

Теория охранительной медицины с середины 30 годов прошлого века до настоящего времени убедила и продолжает убеждать людей и в т.ч. специалистов, отвечающих за здоровье нации, 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 здоровой и счастливой жизнедеятельности.

Сегодня лечебный подход с использованием средств физической культуры предусматривает совместно с медицинскими методами лечения и восстановления больных после инфаркта миокарда (второй степени) или операции на открытом сердце четыре двигательных режима: щадящий режим (2-5 день), щадяще-тренирующий режим (6-14 день), тренирующий режим (15-30 день), интенсивно-тренирующий режим (31-48 день). Следует обратить внимание на достаточно высокие показатели объема и интенсивности предлагаемых нагрузок для этих больных в режимах: тренирующем и интенсивно-тренирующем. Можно предположить, что большая часть современных школьников старших классов и студенческой молодежи не смогут выполнить нагрузку предлагаемую больным людям в пожилом и старческом возрасте.

1. *Щадящий режим* (2-5 день) – лечебная гимнастика (5-10 мин), ходьба в пределах палаты и коридора в течение дня 30-60 мин.

2. *Щадяще-тренирующий режим* (6-14 день) – лечебная гимнастика (10-20 мин), дозированная ходьба, медленный бег трусцой (1-3 мин) в чередовании с ходьбой в медленном и среднем темпе (3-4 км). Прогулки на воздухе в течение дня 2,5-3 часа.

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 детородной 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.

## 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.: Бнту, 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.

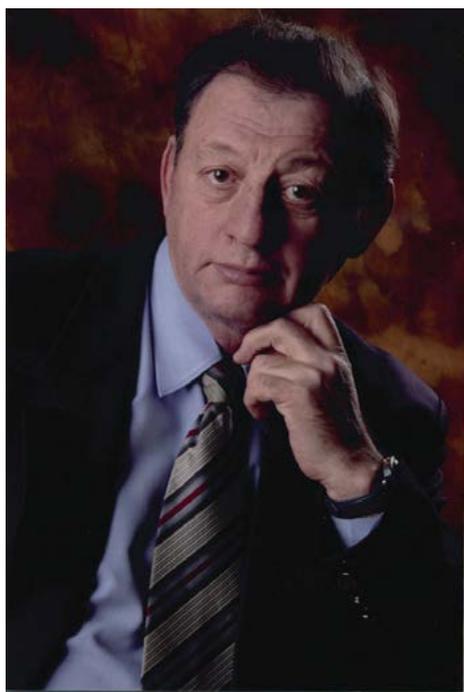
*Фурманов, А.Г.* Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. –Мр., Тесеи, 2003. – 528 с.



**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.