

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

О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Монография

Минск
БГПУ
2019

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

X42

Р е ц е н з е н т ы:

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

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

Хижевский О.В., Купчинов Р.И.

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

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

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

Оценка индивидуально-психологических свойств личности.....	321
Оценка результатов тестирования.....	321
6.1.4. Комплексное тестирование двигательной подготовленности.....	322
6.2. Целеполагание двигательной подготовки.....	327
6.3. Программирование (планирование) в учебно-тренировочном процессе.....	329
6.4. Система педагогического контроля за психофизическим состоянием студентов.....	333
6.5. Коррекция программирования учебно-тренировочного процесса.....	338
 Глава 7. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	 341
7.1. Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни.....	341
7.2. Целенаправленность 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.

В последние годы на необходимость разработки наиболее совершенных методов управления процессом физического воспитания за счет оптимизации структуры и содержания учебно-тренировочного процесса указывает большинство специалистов.

В общей теории управления приняты три критерия оптимальности:

1) достижение максимально возможных результатов деятельности при имеющихся в наличии ресурсах (человеческих, материальных, финансовых, временных);

2) достижение строго заданного конечного результата при заранее лимитированных или минимальных расходах времени, усилий, материальных ресурсов;

3) поиск наилучшего решения конкретной задачи без точно заданных заранее результатов и ресурсов.

Специалисты теории управления в различных областях человеческой деятельности выделяют от 3 до 6 элементов системы управления. При этом они указывают, что управление по целям, как процесс, состоит из четырех основных взаимосвязанных и взаимозависимых элементов: – сбор информации и оценка объекта; – выработка четких, конкретных целей (принятие решения); – реализация принятого решения; – систематический контроль, за исполнением решения (измерение и оценка работы и результатов).

Физическое воспитание – это наука, практика и искусство управления. Физическое воспитание является самостоятельной областью научных исследований. Но управленческая практика полностью не описывается и не может быть описана теориями и концепциями. Практика гораздо богаче, разностороннее. Она весьма динамична, требует постоянной адаптации педагога к новым ситуациям, к индивидуальным особенностям занимающихся. Практика требует принятия решений на основе неполной, а иногда и противоречивой информации.

2.2. Воспитание студентов в учебно-тренировочном процессе

Физическое воспитание – педагогическая наука, педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание предшествует всем научным занятиям и идет рука об руку с ними. Оно является одним из способов проявления человеческой личности, отличающим человека от остальных живых существ.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, более широкий и сложный процесс, чем обучение двигательной подготовке.

Воспитание отличается от случайных и стихийных влияний окружения на человека наличием осознанных целей и задач, программы, применением специально разработанных средств, форм и методов воздействия. Организация воспитательного процесса проявляется в умении преподавателя обеспечить управляемое формирование личности студентов в соответствии с целью и задачей

их всестороннего развития. Управление формированием личности студента осуществляется в учебно-тренировочном процессе и требует от педагога знания способов воздействия на личность и умения оперировать ими в конкретных условиях.

Для общества небезразлично, какой личностью станет человек. Воспитательный процесс только тогда способен управлять формированием личности, когда в его основе лежат те же механизмы, по которым личность формируется в социальной среде. Эти механизмы очень сложны.

Воспитание – это, прежде всего, воспитание потребностей. Именно в характере потребностей человека и отражается та система общественных отношений, которая составляет сущность личности.

Теория воспитания не ставит задачу снабдить педагога готовыми и неизменными рецептами на все случаи жизни, связанными с формированием личности человека. Она предполагает знание принципов, исходных положений, определяющих главные требования к процессу воспитания, его содержанию, организации и методов.

Усвоение нравственных форм поведения без соответствующих мотивов ведет к формированию нравственного формализма, который заключается в том, что определенные формы поведения усваиваются только как умения, и не превращаются в потребности. Умения способствуют научению человека, но не его развитию. Фактором развития личности новые знания или умения становятся только тогда, когда у человека появляется собственная потребность в их применении, когда усвоенные формы поведения становятся потребностями.

Только на определенном уровне психического развития человек становится личностью. Этот уровень характеризуется появлением определенной направленности личности, появлением собственных взглядов и отношений, собственных требований, оценок и самооценок, иначе говоря, появлением внутренней среды, внутренних требований к себе и внутренних санкций. Именно это и делает человека относительно устойчивым.

Такое понимание личности, естественно, диктует и определенный психологический подход к воспитанию. Становится очевидным, что бессмысленно воспитывать отдельную черту личности, да это и невозможно, хотя отдельную форму поведения, привычку можно воспитать. Но если мы воспитываем отдельные формы поведения, то мы никогда не знаем, что воспитали, потому что одна и та же форма поведения, черта характера в структуре разных личностей имеет различный смысл. Из этого ясно, что сущность воспитания заключается не в формировании у занимающегося отдельных черт и качеств, а в формировании всей личности, своеобразной в каждом возрасте, формировании характерной для этого возраста структуры личности. Эта структура состоит, во-первых, из определенной иерархизированной системы мотивов и потребностей направленности личности, и, во-вторых, способов и форм поведения, в которых эти потребности и мотивы могут реализоваться оптимально

и для человека соответствующего возраста, и для общества. Последнее не менее важно, так как известно, что потребности и мотивы – это все еще не поступки. Чтобы они реализовались в поступках, необходимо владеть соответствующими способами поведения. Элементарный пример: чтобы спасти утопающего, недостаточно иметь желание сделать это, надо еще уметь плавать.

В ходе развития и формирования личности ее потребности изменяются не только по содержанию, но по структуре: от элементарных, непосредственных и произвольно действующих, от простых влечений и желаний развитие идет к потребностям опосредованным, произвольным к сознательно поставленным целям и принятым намерениям. Цели и намерения индивида по мере развития личности начинают определяться не столько ближайшими эмоционально привлекательными объектами, сколько принятыми и выработанными индивидом ценностями, нравственными убеждениями, принципами, идеалами и мировоззрением. Поведение, соответствующее этим высшим ценностям, само становится потребностью.

Сложность воспитательного процесса со студенческой молодежью заключается в том, что юноши и девушки 17-18 лет поступают в вуз с уже сложившимся мировоззрением к дисциплине «физическое воспитание». Результаты изучения отношения к физической культуре в большинстве случаев показывают, что до 70% занимающихся отрицательно относятся к физическим упражнениям и имеют поверхностные знания о двигательной активности как основном компоненте здорового образа жизни, определяющем жизнеспособность человека. Это позволяет говорить, что процесс физического воспитания в вузе в первую очередь связан с изменением убеждений, связанных с двигательной подготовкой и ее значимостью для полноценного здоровья.

Основу учебно-тренировочного процесса студентов должны составлять четкие определения целей и задач воспитания, принятие правильных исходных позиций с учетом индивидуальности каждого студента. Организации воспитания и разработки стратегии и тактики управляющих воздействий требует о педагога конкретных знаний об особенностях характера, интересов, потребностей, условий жизни студентов. В связи с этим особое значение приобретает планомерное и систематическое изучение студентов с целью определения отношения к физической культуре, выявление наиболее характерных свойств личности данного индивидуума. При этом личность студента выступает не просто как субъект изучения, а прежде всего как объект воспитания.

Результатом изучения личности студента должна стать разработка программы воздействия, предусматривающая образование новых отношений к здоровому образу жизни как основы полноценного здоровья. Моделирование предполагаемых результатов и разработка программы деятельности педагога по решению воспитательных задач предполагает, прежде всего, определение целесообразности педагогических действий.

Управлять воспитанием личности студента прямолинейно, непосредственно

нельзя. Педагог должен знать, какие психолого-педагогические методы способствуют формированию тех или иных свойств личности, проектировать включение занимающихся в такие виды деятельности, которые ведут к образованию активной жизненной позиции по отношению к общему образу жизни и здоровому образу жизни в частности. Эффективно решать воспитательные задачи в учебно-тренировочном процессе педагог сможет, лишь зная их сущность.

В процессе воспитания педагог планомерно и всесторонне воздействует на психику и поведение студентов, организует их деятельность с целью формирования у них активной жизненной позиции.

Воспитание в учебно-тренировочном процессе имеет некоторые особенности, обусловленные характером двигательной деятельности и спецификой целей и задач спортивно-массовой работы среди студентов. Специфика физического воспитания и общее понимание воспитания характеризуется следующими признаками.

1. *Воспитание – двусторонний и активный процесс, совершающийся как минимум между двумя лицами.* Эти лица находятся по отношению друг к другу в неравном положении - один (педагог) занимает руководящую позицию, другой (студент) – подчиненную, причем задачей воспитания и является устранение этого различия в уровнях компетенции. Сегодняшние студенты независимо от специальности, в будущем – воспитатели своих детей, руководители различных подразделений в трудовой деятельности. Поэтому компетентный педагог (воспитатель) совершенно намеренно, т. е. не случайно, влияет на воспитанника, создавая предпосылки для овладения знаниями в сфере физического воспитания.

2. *Воспитание - многофакторный процесс, который осуществляется не только в педагогически организованной среде, но и в среде специально не организованной.* Воспитывает человека буквально все: родители, семья, педагоги, временные коллективы, общество, явления, вещи. Целенаправленное воспитание предусматривает, во-первых, создание специальных условий и методов воздействия на человека и, во-вторых, использование в воспитательных целях неорганизованной среды и противодействие ее возможному отрицательному влиянию. Поэтому так важно в воспитании единство позиций и требований родителей, семьи, вуза и общества.

3. *Воспитание, всегда преследует какие - то цели.* Наивысшей целью является выработка у воспитанника способности вести самостоятельный образ жизни. В силу этого воспитание неотделимо от развития личности. Ориентация на эту цель позволяет, во всяком случае, теоретически провести различия между воспитанием и манипулированием сознанием личности. В отличие от воспитателя манипулятор преследует цели, удовлетворяющие его собственные намерения и желания. Интересы того, чьим сознанием он манипулирует, ему глубоко безразличны. Воспитанник, чьим сознанием воспитатель манипулирует, поистине становится средством для достижения цели. Именно этому стремится противодействовать правильно понимаемое воспитание.

4. *Процесс воспитания длительный и требует систематических педагогических воздействий, а не отдельных разрозненных воспитательных мероприятий.* Результаты воспитательных воздействий малозаметны для восприятия, не всегда можно рассчитывать на быстрый успех, особенно в перевоспитании. Поэтому педагог должен запастись терпением и проявить настойчивость.

5. *Содержание воспитательных воздействий имеет концентрический характер.* Это означает, что в процессе воспитания к одним и тем же нормам поведения, поступкам приходится возвращаться неоднократно, расширяя и углубляя воздействия с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Система воспитательных средств должна быть изменчивой, учитывая возраст, пол, уровень воспитанности, степень отношений в учебной группе и т.д. (студенты первого или четвертого курса).

6. *Воспитательный процесс носит неоднозначный характер: одно и то же воспитательное воздействие в разных ситуациях и у разных студентов может дать разные результаты:* от планируемого эффекта до полного равнодушия к педагогическому воздействию. Изменение одного нравственного качества сказывается на проявлении других нравственных качеств, а также на воспитании личности студента в целом.

7. *Процесс воспитания представляет собой деятельность, устремленную в будущее.* Особая роль в учебно-тренировочном процессе отводится привитию студентам потребности к физическому совершенствованию. Потребность - это психологическое состояние, характеризующееся влечением личности к определенным действиям, которые воспринимаются как необходимое условие существования. Следовательно в процессе воспитания необходимо формировать у студентов такое состояние, которое характеризуется влечением к занятиям физическими упражнениями с целью развития своих функциональных и двигательных способностей, укрепления здоровья на жизненный длительный период. В процессе воспитания деятельность педагога устремлена в будущее, продиктована чувством ответственности по отношению к человеку, еще не достигнувшему уровня компетенции воспитателя. Этот процесс связан с развитием компетентности воспитанника, что приведет к необходимому устранению неравенства между педагогами и студентом. Компетентность, о которой идет речь, касается, прежде всего, навыков и умений, знаний и духовной зрелости, необходимой для жизнеспособности во взрослом возрасте.

8. *В процессе воспитания следует учитывать роль условий жизни студентов, а также биологическое развитие организма, не переоценивая, но и не недооценивая как это, так и другие факторы окружающей среды.* Ибо понимание психофизического развития человека, как независимого от условий жизни приводит к пессимистическому выводу о невозможности управлять процессом воспитания, а отрицание влияния биологического развития на психофизическое развитие приводит к выводу о всесильности воспитания.

Студент не может по велению воспитателя перешагивать через особенности и возможности возраста. Поэтому воспитание студентов в возрастной период 17-24 года имеет свою специфику. Противоречия, присущие этому возрасту, требуют глубоко продуманной доброжелательной целенаправленной воспитательной работы с учетом реальных жизненных условий каждого студента.

9. В ходе учебно-тренировочного процесса, если педагог не хочет, чтобы провозглашенные им цели оставались простыми декларациями, он должен стремиться к их практическому осуществлению, почему воспитание и является процессом практического осуществления поставленных целей. При этом следует учитывать, студент - личность, а не пассивный объект педагогического воздействия. Он сознательно или неосознанно, сам начинает влиять на педагогов и коллектив, заставляя их вносить коррективы в содержание и средства воспитания. Формируясь и осознавая себя как личность, студент начинает менять и самого себя. У него формируется своя точка зрения на людей, на многие явления окружающей его действительности. Он пытается ориентироваться в сложных вопросах, которые перед ним ставит повседневная жизнь. Происходит известная переоценка ценностей. То, что он принимал на веру, будучи школьником, теперь нередко подвергается критическому анализу.

Высшим регулятором поведения студента является его сознание. Обращение к сознанию воспитанников, вооружение их научными знаниями, формирование у них твердых современных научно обоснованных взглядов на вопросы физической культуры и здорового образа жизни - первостепенная забота педагога вуза.

С точки зрения педагога учебно-тренировочный процесс воспитания имеет следующие ступени:

- 1) анализ психофизического состояния студентов как исходной базы для выбора воздействий на организм занимающегося;
- 2) в ходе учебно-тренировочного процесса педагог наблюдает и оценивает морально-волевые проявления студентов, что позволяет разобраться в их внутреннем мире (индивидуально в конкретной ситуации);
- 3) выбор средств и методов, которые педагог подбирает для соответствия внутреннему миру студента;
- 4) использование собственно воспитательных воздействий, в ходе которых педагог влияет на интересы, взгляды и особенности воспитанников прямо или косвенно.

С точки зрения студента учебно-тренировочный процесс воспитания имеет следующие ступени:

- знакомство с требованиями предъявляемыми педагогом физического воспитания, которые студент уясняет в ходе учебно-тренировочного процесса, соответствует ли его поведение образцу;
- осмысление своего поведения, в ходе которого часто случаются конфликтные ситуации (если студент против выполнения того или иного требования). В этой фазе проявляются свойства личности, отношения, интересы и

как личность выпадает из процесса воспитания, если требования приняты безоговорочно;

- выполнение требования, которое часто является результатом авторитарного давления преподавателя, страх перед наказанием и т.д.;

- повторение (закрепление) рекомендованного поведения. При повторении поведенческого воздействия в конкретной ситуации оно закрепляется, и студент с определенной вероятностью принимает требуемый образец поведения.

Физическое воспитание обладает большой побудительной силой. Усваивая знания, нормы поведения, студент выясняет свое отношение к ним, оценивает, определяет их значимость для себя и общественной жизни, что неизбежно выражается эмоционально, так как убежденность проявляется не только в форме определенных взглядов, но и в форме чувств, страстности в защите своих убеждений.

2.2.1. Воспитание потребности к полноценному здоровью

Потребности человека являются определяющей причиной не только деятельности и поведения, но и формирования положительной человеческой личности. Поэтому воспитание – это, прежде всего, воспитание потребностей через осознание. Именно в характере потребностей человека и отражается та система общественных отношений, которая составляет сущность личности. Подлинными двигателями жизнедеятельности человека, его воспитания и поведения являются потребности.

В ходе развития и формирования личности её потребности изменяются не только по содержанию, но и по структуре: от элементарных, непосредственных и произвольно действующих, от простых влечений и желаний развитие идет к потребностям опосредованным, произвольным, к сознательно поставленным целям и принятым намерениям.

Нежелательные потребности и привычки. От воспитания ожидается профилактика потребности в агрессии, стремления к власти, которое обусловлено попытками преодолеть чувство неполноценности.

Вредоносна также потребность потреблять, больше получая от других, чем отдавая им – бездумная психология потребителя. Чаще всего потребительство связано не с реальными потребностями, а с подражанием другим, с ажиотажным спросом на модные товары и т.п. Оно может распространяться не только на блага в вещевой форме, но и на удовлетворение искусственных потребностей в общении, отдыхе и т.д.

Воспитание в силах предотвратить или преодолеть крайности в становлении потребностей — чрезмерное их ограничение и безмерное их преизобилие.

Терминологически потребность – надобность, нужда в чем-нибудь, требующая удовлетворения.

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.: Лазурок, 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., Глазко 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. – 256 с.
- Коледа, 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. Глазко. – 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) Palmarium 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., Глазко 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.

Тимошенков В.В., Тимошенкова 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., Тесей, 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.