

**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** Физические воспитание студентов: Монография.: - Мн., 2019 - 404 с.

В монографии рассматриваются вопросы современного обоснования занятий физической культурой студентов в 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.

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.

Потребность – это психологическое состояние, характеризуются влечением личности к определенным действиям, которые воспринимаются как необходимое условие существования.

Потребности в структуре личности характеризуются, как наиболее устойчивые побудительные структуры личности. На основе теоретического обоснования можно выделить два способа развития индивидуальных потребностей — экстенсивный и интенсивный. *Экстенсивное* развитие достигается за счет увеличения числа потребностей и формирования новых способов их удовлетворения. *Интенсивное* — предполагает качественные изменения в структуре потребностей на основе более гармоничных связей между ними, взаимных стимуляций, возрастания их духовного потенциала. Искусство воспитания с данной позиции состоит не только в том, чтобы сделать выбор в пользу нравственного содержания потребности, а также в том, чтобы подготовить личность к трудностям реализации поведения, регулируемого высшими потребностями. Недостаточное волевое развитие личности блокирует ее стремление к справедливости, состраданию к людям, добру, что порождает расхождение нравственных установок в сфере сознания и поведения. В результате социально-психологическое развитие личности деформируется, снижается нравственный потенциал всей системы потребностей.

Многочисленные потребности делят, как правило, на четыре группы: *биологические*, лежащие в основ жизнедеятельности человека, – потребность в пище, движении, избегании угрозы, продолжении рода и т. д.; *материальные* – потребность в одежде, жилище и т.д.; *духовные* – потребность в познании себя и окружающей среды, в эстетических наслаждениях, в творчестве; *социальные* – потребность в общении, труде, в общественной работе, в признании другими людьми, в принадлежности к определенной группе людей (например, заниматься определенным видом физических упражнений, быть членом определенного спортивного коллектива и т.д.).

Педагогика воспитания с учетом целей, рассматривает воспитание потребностей во взаимосвязанной структуре в следующей последовательности: естественные потребности, фундаментальные потребности, материальные потребности, духовные потребности, социальные потребности. Такой подход связан с возрастными закономерностями растущего организма подрастающего поколения.

В ходе развития и формирования личности ее 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.

Основной направленности целостного подхода к процессу воспитания является формирование потребностей, прежде всего: к полноценному здоровью (психофизическому и нравственному), к труду (учебному, умственному,

физическому), и интереса к знаниям (познанию) это наиболее желательные и целесообразные потребности человека

Движущие силы поступков и поведения детей и подростков в определенной мере складываются на уровне безотчетной душевной деятельности с неадекватным осознанием. Психический рост человека проявляется в деятельности и отношениях. Личностное отношение к побуждениям, импульсам, влечениям осознанно, либо неосознанно соотносятся с возможностями, идущими извне требованиями, способствующие представлениям о должном, и с вероятностью успеха желаемого действия.

Потребности человека – в огромной степени определяют его поведение. В основе поведения лежат потребности, над которыми надстраиваются исполнительные действия, служащие их удовлетворению. Потребности всегда развиваются под влиянием познавательных процессов, в которых участвует личность. На побуждение личности к тому или иному действию влияет ее интерпретация внешних, а не только внутренних событий.

Развитие потребностей определяет собой динамику поведения, но, в свою очередь, зависит от характера и типа жизнедеятельности человека. Поэтому потребности и различают по видам деятельности: *познавательные, коммуникативные, игровые* и т.д.

***Потребности в успехе (предвосхищение успеха)*** – один из важнейших мотивов деятельности развивающегося человека. Потребность принуждает человека к целенаправленной деятельности, результаты которой выступают в виде оценочных эмоций. Предвосхищение наряду с такими познавательными процессами, как сравнение, сопоставление, оценка, категоризация, воображение, память, участвует в появлении эмоций. Предвосхищение (предвидение, предчувствие) достижений тесно связано с воображением и с системой ценностей и установок личности. Способность предвосхищения оценочных эмоций, бесспорно, воспитывается. Она во многом зависит от тренировки. И от воспитания будет зависеть, успех, в какой деятельности желает данная личность, легкого или трудного успеха она ждет. В отношении поведения достижения очень важно также, чему именно приписывает человек вероятность своего успеха. Удаче (случаю) или своим способностям, трудолюбию или хитрости и т.д. При этом человек оценивает трудность и сложность желаемых достижений, сравнивая себя с другими людьми и похожими задачами и обстоятельствами. Поэтому очень многое в поведении достижения зависит от самооценки личности.

Воспитание культуры потребностей – очень важная проблема разностороннего развития личности. Задача заключается не только в том, чтобы воспитать разносторонние материальные и духовные потребности. Значительно сложнее добиться гармонического развития материальных и духовных потребностей, и особенно того, чтобы в жизни человека была деятельность, направленная на становление и удовлетворение потребностей высшего порядка – потребностей духовных. Материальные потребности, потребность в труде, в



познании, и, наконец, потребность в другом человеке, в общении с другими людьми – такова иерархия потребностей. И потому чем богаче и полнее удовлетворяются материальные потребности, тем тоньше должна быть человеческая натура, тем острее она должна воспринимать мир, душевное состояние других людей. Без такого утонченного восприятия вряд ли достижима главная цель воспитания и развития – человеческое счастье.

При изучении поведения людей в различных ситуациях деятельности в сфере нравственной мотивации выделены четыре зоны. Центральное место занимает зона лично значимых и неукоснительно выполняемых норм. Далее располагается зона значимых предписаний, но выполняемых с определенным волевым усилием. Кроме них обнаружены две зоны отступлений от нравственных зон, незначительные нарушения: а) слабо контролируемые обществом; б) детерминируемые сверх значимыми личностными мотивами, побуждениями человека к аморальным, асоциальным действиям.

При выборе и оценки направленности поведения выделяют три условные группы мотивов: подражание, потребность, приспособление.

*Первая группа связана с подражанием*, то есть «делать по какому-нибудь образцу», стараться воспроизводить то, что делается другим (другими). Поводом для включения в эту группу становятся следующие мотивы. Во-первых, подражание может быть неосознанным. Так, где курят один или оба родителя, где постоянные выпивки по поводу и без повода, пагубные привычки настолько входят в обиход данной семьи, что ни для взрослых, ни для детей уже не существует вопроса — курить или не курить, пить или не пить, вопрос лишь в том, когда начать? Во-вторых, это подражание кумиру, телезвезде и т. п. В-третьих, это подражание членам какой-либо социальной группе, в которую подросток хочет быть принятым, усвоение свойственных данной компании манер. Здесь может проявляться свойственный незрелому уму максимализм — если подражать, то уж во всем, и неспособность разбираться в качествах другого человека — отделить хорошее от плохого и т. д.

Большие воспитательные сложности возникают, когда подростки избирают себе кумира – киногероя, актера, популярного певца или музыканта - и стараются копировать его и в одежде, и в прическе, и в поведении. Если объектом подражания является отрицательный герой, вот тогда и родителям и педагогам, следует заранее быть готовыми ко всяким неприятностям. Со свойственным этому возрасту максимализмом подросток постарается не только копировать своего кумира, но и «переплюнуть» его во всех отношениях.

*Вторая группа связана с потребностями*. Для этой группы характерными являются следующие мотивы. Во-первых, это связано со стремлением к взрослости. Подросток или юноша (девушка) стремится продемонстрировать перед окружающими свою взрослость, независимость, самостоятельность. Во-вторых, стремление все в жизни испытать. Главным оказывается стремление не отстать от других, не упустить «свое». «Если другие могут это делать и им

нравится, то почему я должен лишать себя удовольствия?» — спрашивает себя такой человек. С этим связывается и банальное любопытство: подросткам, юношам (девушкам) просто интересно — что находят хорошего в табаке, алкоголе, наркотике? В-третьих, удовольствие — это одна из главных причин того, почему люди тянутся к плохому.

*Третья группа связана с мотивами приспособления.* Эту группу составляют так называемые приспособленцы — люди, которые беспринципно приспособляются к обстоятельствам, маскируя свои истинные взгляды. Этому способствует большое количество сцен в средствах массовой информации (кино, телевидение), связанных с ведением праздного образа жизни, снижение переносимости затруднений, переход от системы сложного, напряженного и организованного управления на «облегченный» режим учебы, работы.

*Воспитание потребности быть психофизически и нравственно здоровым.* Среди основных вечных общечеловеческих ценностей («жизнь» или «жизнедеятельность») ведущее место занимает здоровье. Здоровье помогает человеку реализовать планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. На протяжении многих веков, начиная с древних времен, здоровье является предметом серьезного обсуждения. Еще в древности Сократ говорил: «Здоровье — это не все, но все без здоровья — ничто». В этой фразе заключается глубокий философский смысл: здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития, формирования и становления организма человека. От здоровья зависит эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения. Только полноценное здоровье может обеспечить счастливую жизнь, значимые успехи в образовании, в творческой и профессиональной трудовой деятельности.

Психофизическая составляющая включает в себя работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и окружающей социальной среде, которая происходит в результате воспитания.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека. В возрастном аспекте оно направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержания высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этапах возрастного развития обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знания о психофизическом состоянии здоровья человека должны быть первичны (семейное воспитание и воспитание в системе непрерывного образования).

Занятия формированием здоровья и ведение здорового образа жизни это очень тяжелый труд, связанный с самоорганизацией человека, с умением заставлять себя делать то, что надо для счастливой жизнедеятельности, которой не бывает без здоровья, а не делать то, что хочется. Занятия физическим воспитанием являются особым трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, воля, а также знания о пользе двигательной активности для здоровья и полноценной жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе воспитания.

Научно доказано, что человек, имеющий более высокий уровень общей работоспособности и разносторонней психофизической подготовленности, может более продолжительное время интенсивно выполнять одно и то же учебное или производственное задание.

Существует высокая взаимосвязь между умственной и физической работоспособностью. На наличие такой связи указывает проведенный эксперимент в лингвистическом университете, в котором приняли участие две группы студенток: «А» и «Б». В группу «А» были включены студентки с высокими показателями физической работоспособности, в группу «Б» – студентки с низким и очень низким уровнем физической работоспособности. По заключению экспертов знания иностранного языка в обеих группах студенток было примерно одинаковое. Студентки обеих группы в течение 40 минут выполняли перевод одинакового незнакомого текста. В результате эксперимента студентки группы «А» за это время в среднем перевели на 11 строчек книжного текста больше, чем студентки группы «Б». Если эти цифры перевести на полный рабочий день, то получается значимая производительность труда, которая на 27,5% больше у студентов группы «А», имеющих более высокую общую работоспособность, чем у группы «Б».

Многими научными исследованиями медиков и специалистами, занимающимися физиологией двигательной активности, доказана важность психофизического состояния и общей работоспособности для жизнедеятельности человека и на его генетическую наследственность. Это подтверждают результаты исследований, проведенных Всероссийским НИИ материнства и детства, которые указывают, что если общая работоспособность человека, определяемая по  $RWC_{170}$  у женщин ниже на 20% минимального уровня, равного 654 кГм/мин/кг или 28,7 мл/мин/кг (примерно 1860 м, пробегаемых за 12 мин), то в 50% случаев плод у таких женщин во время беременности развивается в условиях гипоксии (недостаточное обеспечение кислородом). И, как результат – особое патологическое состояние, которое возникает в связи с уменьшением поступления кислорода от матери к плоду (от греч. *asphyxia* -удушье). Ребенок рождается с предрасположенностью к отклонениям в психической деятельности, которая может проявиться, по мнению врачей в любом возрасте до полного формирования

организма (26-28 лет женщины, 28-30 лет мужчины), а у 30% таких женщин возникают проблемы с зачатием ребенка.

Если у мужчин, PWC 170 равно 848 кГм/мин/кг или 38,3 мл/мин/кг (примерно 2240 м, пробегаемых за 12 мин) и менее, то в 70% случаев сперма мужчин не способна оплодотворять яйцеклетку.

*Двигательная подготовка* – является важнейшим условием жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Любая деятельность от самой простой – самообслуживания (гигиенические действия – умывание, одевание, прием пищи), бытового труда (уборка квартиры, приготовление пищи, стирка белья) до трудоемкого физического и сложно-эмоционального умственного труда требует преодоления нагрузок, энергетического расхода и психофизического напряжения человека.

Двигательная нагрузка — это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельности или занятий физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

В тяжелой промышленности, строительстве, горнодобывающей промышленности сельском хозяйстве и т.п., где трудовая деятельность требует тяжелых физических нагрузок работают практически здоровые люди, у которых в покое частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 60-70 уд/мин. В процессе трудового дня ЧСС увеличивается у этого контингента работающих на 4-8 уд/мин, редко на 10-12 уд/мин. Такое изменение ЧСС способствует только поддержанию работоспособности, которая была достигнута в период оптимального развития растущего организма (от рождения до 21-22 лет). Развитию функциональных возможностей и двигательных способностей способствуют только интенсивные нагрузки. Указанную общую трудовую физическую деятельность не следует путать с трудом, связанным с экстремальными условиями: космонавты, водолазы, горные спасатели, выдающиеся спортсмены, выполняющие тренировочные и соревновательные нагрузки на пульсе (ЧСС) 200—240 уд/мин. Для работы в этих профессиях проводится специализированный отбор людей, имеющих полноценное здоровье и прошедшие специальную профессионально-прикладную физическую подготовку.

Было бы неправильным сводить использование двигательной подготовки только к повышению уровня отдельных двигательных способностей. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психофизических способностей, черт и свойств личности.

Воспитание духовного здоровья. Духовное здоровье обуславливается духовностью человека, т.е. свойством его души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными ценностями. Которое обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. Основу духовного здоровья составляет умения управлять эмоциями, чувствами и настроением.

В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить – это дело совести, внутреннего, психического мира каждого человека, его сознания.

Важнейшее место в формировании полноценного здоровья и прежде всего психофизического и духовного здоровья принадлежит психофизическому образованию, как ведущей области знаний в сфере биологосоциальной деятельности человека.

### **2.2.2. Воспитание потребности к занятиям двигательной подготовкой**

Отношение студентов к физическому воспитанию – одна из актуальных социально-педагогических проблем современности. Решать ее нужно с двуединой позиции – как лично значимой и как общественно необходимой. Тревожным выводом является серьезная недооценка студентами значимости физического воспитания, воздействующего на такие ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала учебно-тренировочных занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели двигательной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. Особая роль учебно-тренировочного процесса – привить студентам потребности в двигательной подготовке и здоровом образе жизни.

С потребностями тесно связаны мотивы – конкретные побуждения к деятельности. *Мотивация* – это движущая сила сознательного поведения человека. Она занимает ведущее место в структуре личности, как бы пронизывает характер, мировоззрение, направленность поведения и деятельность. Мотивы чрезвычайно многогранны и разнообразны не только по содержанию, где они просто безграничны, но и по психологическим категориям.

Мотивы занятий физическим воспитанием условно делятся на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание студента заниматься физическим воспитанием вообще; чем заниматься конкретно, ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание

## 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., 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. – 256с.
- Колета, В.А.* Типовая учебная программа для учреждений высшего

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*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., 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.