

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

**О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ**

**ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Монография**

**Минск**  
**БГПУ**  
**2019**

**УДК 796(075.8)**

**ББК 75 Я 73**

**X42**

**Р е ц е н з е н т ы:**

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

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

**Хижевский О.В., Купчинов Р.И.**

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

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

**УДК 796(075.8)**

**ББК 75 Я 73**

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

А.Г.Лукашенко – Президент Республики Беларусь

## ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

физическим воспитанием на протяжении более тридцати лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение затронутых вопросов и с

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

Отсюда и возникает масса сложных, порой неразрешимых вопросов: как более эффективно обеспечить вовлечение в занятия физическим воспитанием большинство населения? Как побуждать к выполнению неинтересной, но необходимой работы? При каких условиях самые разнообразные мотивационные установки различных лиц переходят в одинаковые состояния, необходимые для эффективного осуществления оздоровительных задач? При каких педагогических условиях достигается сочетание личностно значимых и общественно важных потребностей, интересов и мотивов?

Основное направление в данном аспекте – это предъявление человеку жизненно важных заданий, создание проблемных воспитательных ситуаций, организация для него видов деятельности. Необходимо подчеркнуть, что в основе развития мотивации должна лежать значимая для человека деятельность. Именно то, что особенно важно для человека, выступает, в конечном счете, в качестве мотивов и целей его деятельности и определяет подлинный стержень личности.

Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями у студентов, имеющих негативное отношение к двигательной деятельности, важная задача педагога физического воспитания в вузе.

### **2.2.3. Пути вовлечения пассивных студентов к активным занятиям физическим воспитанием**

Изучение пассивного отношения личности к физическому воспитанию показывает, что доминирующим в ее мотивационной сфере является стремление обойти учебно-тренировочный процесс занятий физическими упражнениями, объясняя это различными причинами, обусловленными, как правило, несовершенством социально-психологических отношений личности, а часто незнанием важнейшей роли двигательной подготовки для формирования здоровья.

Отсутствие у студентов готовности к двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе проявляется в различных формах: мотивированный отказ от выполнения заданий со ссылкой на боль, усталость; равнодушное выполнение двигательных заданий (частичное, неполное); отсутствие значимых интересов и стремлений в коллективных действиях (эстафеты, игры); преобладание эгоистических и индивидуалистических мотивов поведения. Чтобы преодолеть эти негативные проявления, педагогу надо знать причины их возникновения.

При изучении причин возникновения пассивного отношения к двигательной деятельности, были выявлены три условные группы студентов:

- 1) выражающие на словах положительное отношение к физическим упражнениям;
- 2) проявляющие безразличие, равнодушие к двигательной активности;

3) высказывающие явно отрицательное отношение к учебно-тренировочному процессу и коллективным действиям.

Многие педагоги подчеркивают особую роль личностного смысла деятельности в структуре психики человека, характера отношений самого человека к разным видам деятельности. Сама по себе деятельность еще не способствует развитию двигательной активности, не всегда обеспечивает преодоление отрицательных отношений к физическим упражнениям. Это возможно, если вся воспитательная работа в вузе, требования педагога физического воспитания рассчитаны на положительное отношение к действию каждого студента.

У пассивных студентов позитивные воздействия не находят отклика, любые задания в учебно-тренировочном процессе они считают ненужными, неинтересными, бесполезными. Преодоление пассивности предусматривает: определенную последовательность в изменении негативных установок и создание нового типа поведения; педагогически обоснованный комплекс воспитательных воздействий, направленных на разрушение негативного поведения того или иного студента, переделку отрицательного стереотипа его поведения. Преодоление негативного отношения к двигательной деятельности предполагает изменение соотношения деятельно-практической и просветительской функции в воспитании.

Основным проявлением пассивного отношения к физическому воспитанию в большинстве случаев являются пропуски студентами учебно-тренировочного процесса без уважительных причин, а иногда и «по болезни» (с наличием справки, запрашиваемой у врача).

Анализ пропусков занятий без уважительной причины выявил наиболее характерные из них:

- увлечение, кроме основной учебной деятельности, другими делами – в кружках научно-технического творчества, самодеятельностью и т.п. Для них, как считают студенты, физическое воспитание не нужно;

- у ряда студентов выражено сильное стремление к лидерству, к внешнему эффекту, самолюбованию. Занятия физическим воспитанием с необходимостью строгого подчинения дисциплине и необходимостью исполнять не то, чем можно произвести эффект на своих коллег, а другое, подчас невыполнимое с первого раза, не дает им возможность удовлетворить их стремления. Быть же с другими на равных – этого им не хочется. Поэтому они предпочитают не посещать учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию;

- многие студенты считают, что они достаточно здоровы, у них и так силы достаточно, зачем же еще ходить на занятия по физическому воспитанию;

- для определенной группы студентов причиной является стеснительность. Физически слаборазвитым студентам многие упражнения не под силу. И они стесняются показать свою слабость, особенно если одноклассники не скупятся

на насмешки. Стеснительность возникает также и в связи с совместным обучением студентов мужского и женского контингента;

- для некоторых в качестве основной причины пропуска занятий бывает страх перед неудачей в выполнении физических упражнений, страх перед усталостью, болью, которую может вызвать физическая нагрузка;

- иногда поводом для пропуска занятий могут стать чувства стыда, собственной неполноценности, неумелости, смущение – у девушек с полными бедрами выйти на занятия в спортивном костюме, юноши не хотят предстать перед коллективом физически слабыми;

- причиной может стать отсутствие санитарно-гигиенических условий для приведения себя в порядок после учебно-тренировочных занятий.

Перечень причин пассивного отношения к физическому воспитанию указывает на то, сколько ниточек должен держать педагог, чтобы получить целостную и объективную характеристику личности. Для определения уровня отношений студента педагог может провести с ним интервью или предложить заполнить анкету с включением вопросов, связанных с пассивным отношением к физическому воспитанию. Также целесообразно провести тестирование отдельных свойств личности – волевые усилия, коммуникабельность, тревожность, готовность к страху, застенчивость, самооценку (тест Спилбергера) и т.п.

Основные пути вовлечения пассивных людей к занятиям физическим воспитанием, с учетом ранее определенной типологии, следующие:

*Группа 1.* Агитационно-пропагандистская работа. Показ примеров целительного влияния физического воспитания на полноценное здоровье человека. Хорошо организованная работа в системе физического воспитания.

*Группа 2.* Важен ритм, организованность занятий. Привлечение к участию в контрольном тестировании: физического развития, уровня двигательных способностей и функциональных возможностей, где бы на деле были видны результаты занятий физическим воспитанием.

*Группа 3.* Привлечение к организаторской деятельности в системе физического воспитания. Необходимо создать условия для формирования интереса к занятиям физическим воспитанием.

*Группа 4.* Опора на интерес к занятиям о физическом воспитании и фанатизм болельщиков. Вовлечение в работу в качестве физорга, старосты учебной группы, помощника преподавателя и пр.

*Группа 5.* Изменение привычного уклада жизни. Вовлечение в общественную работу по физическому воспитанию. Участие в соревнованиях по программе разносторонней физической подготовки (РФП).

Реализация этих путей на практике идет намного успешнее, когда используются такие приемы, как беседы с использованием примеров из жизни (применялись нами в 52% случаев); педагогические требования (20%); создание



ситуаций (18%); в 25–30% случаев использовались комплексные приемы воздействия. Особо следует отметить, что различные педагогические приемы, такие как оказание воспитательного воздействия на физически пассивного человека (в 60%), воздействие методами пропаганды (25%), использование фактов медицинских обследований и данных специальных тестов (13%), указание на слабое состояние здоровья (10%) оказывают положительное действие на такую категорию людей. При этом следует учитывать, что в 80% случаев студенты бывают физически пассивными ввиду занятости учебным трудом, в 18% – из-за различного рода отклонений в состоянии здоровья и т. п.

Нередко наблюдается разрыв между уровнем притязаний и фактическими возможностями человека к тому или иному виду двигательной деятельности. Этим, в частности, объясняется уклонение от занятий физическим воспитанием, стремление к спокойной жизни. В результате влияния этих факторов формируется установка личности к физической пассивности.

Напротив, одним из условий ликвидации гипокинезии выступает повышение чувства ответственности людей повседневно, последовательно применять весь арсенал пропагандистских, педагогических, психологических, а в необходимых случаях – и административных мер.

Обобщая сказанное, можно выделить четыре группы мер, применяемых к физически пассивным людям:

- 1) пропагандистского и общего воздействия;
- 2) воспитательного характера;
- 3) административного воздействия;
- 4) медицинского обеспечения (включая врачебный контроль за здоровьем, реальную оценку физического состояния и выдачу рекомендаций по здоровому образу жизни, в первую очередь, – двигательного режима).

Таким образом, выбор пути вовлечения физически пассивного студента в активные занятия физическим воспитанием прежде всего зависит от всестороннего изучения личности этого молодого человека, определения степени его детренированности. Основным методом работы является воспитательная социально-психолого-педагогическая направленность учебно-тренировочного процесса и пропаганда физического воспитания и здорового образа жизни.

Реализация намеченной цели – формирование мотивационного компонента (потребности, мотивы, притязания, желания, интересы) – невозможна без проявления волевых усилий.

### **2.3. Система организации овладения знаниями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни**

Основой для формирования убеждений в необходимости систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями являются знания о значении занятий для разностороннего развития, повышения психофизической и

## 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**ХИЖЕВСКИЙ  
ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ**

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

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



**КУПЧИНОВ  
РОБЕРТ ИВАНОВИЧ**

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