

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

О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Монография

Минск
БГПУ
2019

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

X42

Р е ц е н з е н т ы:

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

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

Хижевский О.В., Купчинов Р.И.

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

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

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

А.Г.Лукашенко – Президент Республики Беларусь

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

физическим воспитанием на протяжении более тридцати лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение затронутых вопросов и с

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

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

умственной работоспособности, выработки положительных моральных и волевых качеств.

Для формирования убеждений в учебно-тренировочном процессе требуется решение задачи – овладеть знаниями о физическом воспитании, как ведущем факторе здорового образа жизни, о доступных средствах и методах формирования здоровья; об индивидуальной объективной количественной оценке психофизического состояния студентов.

Для того чтобы приобщать студентов к здоровому образу жизни, необходимо развивать их потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физического воспитания в свою жизнь, доказывать важность ведения здорового образа жизни, сформировать мотивы, побуждающие студенческую молодежь к использованию всевозможных средств двигательной подготовки.

Решение этой задачи возможно при полноценном проведении всеми преподавателями теоретического курса по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.

Систематизируя теоретический материал, необходимо:

- привести его содержание и объем в стройную систему, соответствующую теоретическому учебному материалу вузовской программы;
- конкретизировать тематику по семестрам и курсам, учитывая образовательные задачи и возрастные особенности занимающихся;
- учесть возможности реализации объема и сложности теоретического материала в условиях занятий физическим воспитанием;
- наметить способы поэтапного контроля и повторения изученного материала.

Недопустимо приобретение знаний путем заучивания отдельных положений после занятий. Необходимые знания должны быть усвоены на занятиях в процессе изучения теоретического и практического материала.

В практике широко используются разнообразные приемы формирования знаний. Это лекции и беседы, в том числе и эвристические, комментирование, сопровождающее объяснение, описание, указания, разборы, обсуждения и др.

Лекция - это сложный вид интеллектуального труда. Рациональное (интеллектуальное) и чувственное в лекции составляют органическое единство. Важным моментом в эмоционально-психологическом воздействии на студентов является умелый подбор и использование примеров, фактов, применение ораторских приемов. Эмоциональная окраска лекции должна сочетаться с глубоко научным содержанием, что создает в конечном итоге гармонию мысли, слова и настроения студентов.

Студенческая лекция по физическому воспитанию - это совместный труд педагога и занимающихся. Педагог определяет цели и задачи предстоящего учебного труда, этапы работы, формы участия студентов в этом труде. Он учит студентов думать, делает их активными соучастниками своего мышления, показывает способы применения изучаемых знаний на практике.

Существенным является умение педагога так отобрать и сгруппировать

типичные и характерные формы, чтобы логически подготовить студентов к пониманию закономерностей управления своим здоровьем, вызвать активное движение их мысли вслед за мыслью педагога. Психология обучения показывает, что систематизированный материал, запоминается лучше и допускает более широкий перенос на новые ситуации, чем сумма тех же фактов, поданных не системно.

Особенность лекции заключается в ее поисковом характере. Объясняется это тем, что глубокое освещение материала при чтении лекции требует от педагога:

- использования логических приемов мышления (анализа, сравнения, доказательств, классификации, систематизации, абстрагирования, обобщения);
- раскрытия меж- и внутри предметных связей;
- создания в ряде случаев проблемных ситуаций;
- доступности и разъяснённости всех новых терминов и понятий;
- уверенного использования средств обратной связи и наглядности, строгого соблюдения продолжительности;
- подведения итогов в конце рассмотрения каждого вопроса, в конце каждой лекции.

Поисковый характер лекции активизирует учащихся, учит их самостоятельности в приобретении знаний. Высокая целенаправленность лекций позволяет более рационально использовать время занятий, повышенная информативность и поисковый характер изложения развивают умственную активность студентов, так как они вовлекаются при этом в более сложные и более продолжительные, чем на обычном занятии, мыслительные действия.

Большое значение для эффективности лекционного изложения имеет форма произнесения, понимание как совокупность факторов, связанных с напряжением голоса, интонацией, дополнительным поведением (мимикой, жестами). При этом следует учитывать, что задача каждой лекции может быть выполнена при условии хорошего ее изложения. Речь педагога должна быть логичной, точной, лаконичной, отличаться четкой дикцией.

Владение голосом имеет значение для придачи лекции эмоциональной окраски. Интонация должна соответствовать содержанию, подчеркивать его, делать более выразительным. Расхождение между интонацией и содержанием приводит к тому, что коммуникация отходит от принятых норм, становится малоэффективной, поскольку привлекает внимание к своей форме, а не содержанию.

Наиболее распространенные формы убеждения словом – беседа, проводимая педагогом со своей учебной группой. Этой форме работы присущи в основном такие приемы убеждения, как разъяснение, изложение, доказательство, опровержение. Их эффективность зависит от содержания фактического материала, его объективности, правдивости, злободневности. Педагогу надо помнить, что в целях убеждения нельзя прибегать к сомнительному, непроверенному материалу, как бы эффектно он ни выглядел, а также уходить от правдивого и ясного ответа

на поставленные вопросы (неискреннему педагогу студенты перестанут верить).

Приемы словесного убеждения не должны превращаться в уговаривание, назидание, морализирование, которые не только нейтрализуют, а, напротив, усиливают внутреннее сопротивление студентов воспитательному влиянию.

С чего можно начать беседу, как вести ее, чтобы она стала способом убеждения, как ее можно закончить? Вот возможная структура беседы:

- пример, в котором заключена проблема, вопрос;
- поиски ответов на него, рассуждения, разрешение отдельных сторон проблемы;
- новые примеры, подтверждающие те или другие положения;
- выводы, нередко в форме советов студентам, но без навязчивого морализирования.

Примеры в беседе могут быть не только положительными, но и отрицательными. Надо только, чтобы в отрицательном примере не было притягательной своеобразной силы, чтобы он не вызвал у студентов желания подражать плохому. Очень важна и точная формулировка выводов из беседы, тех требований, к которым она подводит.

Успех беседы во многом зависит от обстановки, в которой она проводится и которая может создавать или не создавать у студентов предрасположенность к восприятию содержания беседы. Беседы, направленные на формирование личности студентов, приобретение знаний по вопросам физической культуры и здорового образа жизни в учебно-тренировочном процессе как показывает практика целесообразно проводить в начале занятий в течение 8-10 минут. Не следует проводить беседы слишком часто, оптимальное количество - 6-8 бесед в каждом семестре.

Диалог проводится во время пауз для активного отдыха в форме вопросов и ответов. Использование этого приема направлено на закрепление и повторение материала, изложенного в лекциях и беседах. Вопросы должны быть направлены на проверку понимания, усвоения, активизацию мышления студентов. В диалогах, мини-беседах надо побуждать занимающихся к самостоятельному мышлению, к творчеству путем постановки вопросов. От вопроса к вопросу студенты подводятся к ответу, к самостоятельному открытию истинных положений.

Проводя диалог, нужно стимулировать у студентов высокую активность, вызывать оживленный обмен мнениями, заставлять их самих задуматься над вопросами значимости физического воспитания для улучшения здоровья и формирования личностных морально-волевых качеств. Меньше всего им надо навязывать готовые истины. Выводы о тех или иных положениях диалога студенты должны сделать сами, но под направляющими воздействиями педагога. Ведь у части студентов сформировалось отношение к предмету "Физическое воспитание" только как к подготовке и сдаче нормативов на высокую отметку.

Практические занятия - это творческая лаборатория, в которой знания занимающихся, полученные на лекциях и беседах и в результате

предшествующего опыта, во-первых, закрепляются, приобретают качественно иное, более осмысленное и прочное содержание; во-вторых, расширяются, поскольку в ходе практических занятий выдвигаются новые вопросы, новые истины, не попавшие ранее в сферу внимания студентов; в-третьих, углубляются, двигая мысль занимающихся от одного уровня познания к другому, более высокому.

Только на практических занятиях физическим воспитанием можно формировать часть вопросов, связанных со здоровым образом жизни студентов:

1) на занятиях физическим воспитанием практически можно научить студентов оценивать свой уровень психофизического состояния, здоровья и динамику его изменения за период обучения в вузе;

2) показать, как в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, сопротивляемости организма к нагрузке, окружающей среде, климатическим условиям и вредным различным факторам;

3) практически познакомить с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма: работоспособности, адаптации, восстановления.

При всем разнообразии мнений авторов, о вооружении занимающихся необходимыми знаниями их объединяет одна идея – преодолеть одностороннюю книжность и пассивность учебной деятельности студента, использовать в ней естественную для молодежи активность, любознательность, их личные интересы и потребности, индивидуализировать учебный процесс.

Общая педагогическая система овладения знаниями предусматривает примерно следующую последовательность: лекция, где рассматриваются основные положения изучаемой темы; семинарские или лабораторно-практические занятия, в которых раскрываются и уточняются основные положения лекционного курса; самостоятельная работа это планируемая познавательная, организационно и методически направляемая деятельность студентов, осуществляемая без прямой помощи педагога.

Для овладения знаниями по физическому воспитанию такая схема может использоваться частично. Тема первой лекции на первом курсе должна быть примерно такой: «Физическое воспитание в Республике Беларусь. Физическое воспитание как учебная дисциплина в высших учебных заведениях, в частности, в конкретном вузе». Без такой лекции не может начаться организованный процесс физического воспитания. Практические занятия нельзя начинать без проведения бесед: «Техника безопасности во время занятий физическим воспитанием», «Личная и общественная гигиена при занятиях физическим воспитанием» и т.п., без ознакомления о состоянии здоровья и уровне психофизического состояния студентов. Что касается самостоятельной работы по овладению знаниями о двигательной подготовке человека, то для этого студенты должны иметь как минимум элементарные знания по социально-психолого-педагогическим и

биолого-медицинским предметам.

В студенческом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что для молодого возраста естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс. Для решения требования, иметь представление о здоровом образе жизни, владеть доступными средствами и методами укрепления здоровья, предъявляемого к выпускникам вузов образовательным стандартом - Высшее образование". При этом представляется чрезвычайно актуальной разработка теоретического курса по физической культуре, тем более что до сих пор эта проблема остается недостаточно исследованной. Сегодня, как никогда, требуется настойчивый и углубленный поиск новых эффективных путей решения данной проблемы.

С целью изучения проблемы систематизации информации, которая предлагается студентам вузов в разделе "Теоретическая подготовка по физическому воспитанию", авторами было проведено анкетирование 224 преподавателей физического воспитания и 318 студентов общеобразовательных вузов. Суть анкетирования заключалась в изучении целесообразности присутствия тех или иных образовательных информационных блоков (тем) в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов.

Результаты анкетирования среди преподавателей выявило, что 64,3 % считают основной теоретический материал должен включать вопросы, связанные с развитием двигательных способностей, овладением умениями и навыками, а также технико-тактической подготовкой, 24,6 % отдали предпочтение теории связанной с ведением здорового образа жизни, медицинского контроля и самоконтроля, 11,1 % преподавателей считает важным мотивационные вопросы, связанные с формированием потребности к регулярным занятиям физическим воспитанием, как основного фактора формирования полноценного здоровья.

Что касается конкретных тем теоретического курса (лекции, беседы, диалоги) по физическому воспитанию, авторы считают, что их следует проводить на кафедрах физического воспитания и спорта с учетом специфики вуза, знаний и взглядов преподавателей на решение образовательных задач в учебно-тренировочном процессе.

К приведенному ниже содержанию теоретического раздела программы по физическому воспитанию для студентов 1–4 курсов, преподаватели должны относиться с учетом возможностей своего контингента, конкретного учебного отделения и условий организации и проведения учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в вузе.

При проведении теоретического раздела физического воспитания студентов, могут быть использованы три условных варианта.

1 вариант жесткий для всех занимающихся физическим воспитанием в вузе в каждом семестре проводится 1-2 лекции и 6-8 бесед по вопросам физического

воспитания и по здоровому образу жизни объемом. Плюс по 4-5 специализированных бесед для отделений – спортивного, основного, подготовительного, специального.

2 вариант: беседы формируются по темам физического воспитания и здорового образа жизни. Представляется рекомендованный график прохождения тем по семестрам и курсам, который преподаватели могут корректировать с учетом конкретного контингента вуза и специализации учебного отделения с последующим утверждением на кафедре.

3 вариант проводится по модульно рейтинговой системе в форме вопросов и ответов с последующим опросом занимающихся с использованием компьютерных технологий.

Ниже приводятся рекомендуемые темы по разделам и отдельным беседам, которые направленные на овладение теоретическим знаниями по теории и практики физического воспитания и здорового образа жизни:

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

1. Роль физического воспитания в формировании личности студента.
2. Общие основы физического воспитания.
3. Организация учебно-тренировочного процесса.
4. Средства, принцип, методы и виды подготовки физического воспитания.
5. Управление психофизическим состоянием занимающихся.
6. Специальные направления в физическом воспитании.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

1. Специфика и сложность воспитательной деятельности
2. Организованная двигательная подготовка в структуре профессионального воспитания.
3. Воспитательная роль организованной двигательной подготовки студентов.
4. Роль физического воспитания в духовно-нравственном формировании подрастающего поколения (личности).
5. Человек как объект воспитания
6. Суть воспитания человека
7. Целенаправленность воспитания на формирование здорового образа жизни студентов
8. Воспитание потребности к полноценному здоровью
9. Особенности организации и основные психологические характеристики учебного труда студентов.
10. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы, ее определяющие.
11. Двигательная подготовка – один из ведущих факторов формирования личности подрастающего поколения в общепедагогической системе воспитания.
12. Знания о двигательной подготовке для личной (семейной) жизни в различные возрастные периоды и в воспитании детей.

13. Воспитание культура сексуального поведения студента.

14. Воспитание волевых и других психологических качеств человека на занятиях физическим воспитанием.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Двигательная подготовка в жизнедеятельности человека.

2. Психофизическое образование на современном этапе развития человеческого общества.

3. Физическое воспитание как социальный феномен.

4. Физическое воспитание – основной образовательный аспект в знаниях о развитии человека, функционировании организма и управлении психофизическим состоянием.

5. Физическое воспитание главный компонент формирования здорового образа жизни и полноценного здоровья

6. Современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов.

7. Цели (*целеполагание*) задачи физического воспитания студентов.

8. Цель индивидуальной двигательной подготовки студентов

9. Спорт в системе физического воспитания студентов.

10. Физическая культура личности и общества как социальное достижение (*результат*) психофизического образования (*двигательной подготовки*).

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Техника безопасности при занятиях физическим воспитанием.

2. Факторы, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса

3. Основы организации (построения) занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи

4. Учебный процесс: *Формы построения занятий. Подходы к направленности учебно-тренировочного процесса в физическом воспитании студентов*

5. Возрастные особенности организма студентов

6. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием

7. Занятия физическими упражнениями на воздухе и в водной среде как фактор повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физическое упражнение – основное специфическое средство физического воспитания. Классификация физических упражнений.

2. Подготовительно-профилактическая роль физических упражнений.

3. Виды подготовки в физическом воспитании.

4. Частные направления в методике физического воспитания.

5. Оздоровительное значение бега.

6. Что нужно знать о лыжной подготовке и ее оздоровительное значение.

7. Здоровье в порядке "спасибо зарядке".

8. Разминка и ее значение в физическом воспитании.
9. Плавайте на здоровье.
10. Игры, дарящие радость.
11. Туризм и его оздоровительное значение.
12. Ходьба и ее оздоровительное значение.
13. Значение силовых упражнений для здоровья и формирования правильной осанки.
14. Спортивная тренировка в системе физического воспитания
15. Система нагрузки основной компонент улучшения психофизического состояния занимающихся
16. Пульсовой режим и дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности
17. Средства и методы комплексного воспитания двигательных способностей. Основные средства и методические закономерности акцентированного (*преимущественного*) развития двигательных способностей.
18. Направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание функциональных возможностей организма занимающихся: *сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.*
19. Воспитание двигательных способностей: *выносливости, силы, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, двигательно-координационных способностей.*
20. Сила и здоровье женщины
21. Обучение управлению разнообразными двигательными действиями и овладение техникой основных спортивных упражнений в учебно-тренировочном процессе
22. Общие и специфические принципы и основы направления физического воспитания.
23. Психолого-педагогические методы физического воспитания

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Управление психофизическим состоянием занимающихся в учебно-тренировочном процессе
2. Оценка психофизического состояния студентов: *Физическое развитие. Типология и конституция. Осанка. Вес. Избыточный вес и его вред для здоровья человека. Представление о красоте и пропорциях тела человека. Методики корригирующей гимнастики. Возможности физических упражнений в исправлении дефектов фигуры*
3. Психофизическое развитие и здоровье студентов.
4. Исходная информация для управления психофизическим состоянием занимающихся

5. Комплексная система управления учебно-тренировочным процессом по физическому воспитанию

6. Важнейшие показатели, определяющие уровень жизнеспособности человека

7. Педагогический контроль и коррекция учебно-тренировочного процесса. *Контроль за уровнем и индивидуальной динамикой психофизического состояния и самоконтроль студентов*

8. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели.

9. Врачебный контроль в жизнедеятельности человека и *вопрос самолечения.*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка и профессионально-ориентированная. *Основы теории и методики физического воспитания, прикладной ориентированной психофизической подготовки.*

2. Двигательная подготовка в режиме дня лагеря труда и отдыха

3. Основы спортивной тренировки

4. Управление многолетним учебно-тренировочным процессом спортсменов

5. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов

6. Роль спортивной деятельности в совершенствовании социальной и биологической природы человека.

7. Спорт и здоровье.

Подготовительное и специальное учебные отделения

а. Особенности занятий физическим воспитанием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и с низким уровнем двигательной подготовленности

Специфика организации занятий физическими упражнениями в подготовительном учебном отделении вуза

Б. Самостоятельные занятия двигательной подготовкой и самовоспитание студентов. *(Консультация и помощь в разработке индивидуальных программ).* Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Термины и понятия здорового образа жизни.

БИОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Современные взгляды и подходы к здоровью. *Здоровье Общие понятия*

2. Здоровье педагогическая сфера деятельности человека

3. Здоровье и его бесценность для жизнедеятельности человека.

4. Здоровье – социальная ценность.

5. Состояние здоровья человека и болезнь

6. Энергетическое обеспечение жизнедеятельности человека

7. Психология человека по отношению к здоровью

8. Основные факторы, обеспечивающие жизнеспособность человека.

(Работоспособность, адаптация к умственной, физической нагрузке, погодноклиматическим условиям жизнеобитания, восстановление и т.п.).

9. Резервы человеческих возможностей. *Защитные силы организма.*

10. Организм человека как единая саморегулирующая и саморазвивающаяся сложная биологическая система.

11. Влияние занятий по физическому воспитанию на организм студентов. *К здоровью и долголетию через физическое воспитание*

12. Роль восстановления работоспособности в жизнедеятельности человека. *Средства и методы восстановления организма. Понятия о психологических методах восстановления организма. Понятия о медико-биологических методах восстановления организма.*

13. Отдых в жизнедеятельности человека и его значение для здоровья

14. Психофизическое состояние здоровья человека. Как оценивается и контролируется психофизическое состояние здоровья человека

15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности

16. Биологические ритмы и работоспособность

17. Основные мероприятия по профилактике заболеваний.

18. Физиологические основы двигательной подготовки. *Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Специфика функциональных изменений, происходящих в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.*

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Здоровый образ жизни - основа творческого долголетия и профессиональной эффективности. *Факторы, определяющие здоровый образ жизни.*

2. Роль образа жизни для жизнедеятельности человека

3. Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни

4. Стил жизни подрастающего поколения

5. Трудовая деятельность основа жизнедеятельности человека

6. Роль культуры в обеспечении здоровья

7. Обучение самовоспитанию ведения здорового образа жизни

8. Основные факторы, оказывающие негативное влияния на здоровье.

Факторы риска, направленные на разрушение здоровья

9. Утомление и переутомление студентов во время учебной деятельности.

10. Факторы защиты организма человека, направленные на формирование и поддержание здоровья

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОТИВОСТОЯНИЕ ИМ

1. Влияние наследственности на здоровье пути ее улучшения

2. Влияние окружающей среды на состояние здоровья. *Экология и здоровье человека.*

3. Малоподвижный образ жизни – гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм человека. *Недостаточная двигательная активность (гиподинамия).*

4. Польза двигательной активности. *Двигательная активность - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. (Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений.)*

5. Двигательная активность в режиме жизнедеятельности студенческой молодежи. (Особенности проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.). *Режим двигательной активности и работоспособности студентов. Нормы двигательной активности студентов.*

6. Рациональное соотношения режима труда и отдыха важный фактор в здоровье человека. *Классификация видов труда. Физическое воспитание и спорт в режиме труда и отдыха студентов. Режим труда и отдыха*

7. Влияние психоэмоциональные нагрузки на здоровье человека и противостояние им

8. Питание в системе оздоровления подрастающего поколения.

9. Пагубные пристрастия – основные факторы риска для здоровья, жизнедеятельности человека и общества: *Курение. Алкоголь. Наркотики. Лекарство. Алкоголь – враг здоровья. О вреде курения. Губительные последствия наркомании и токсикомании для человека как личности. Осторожно – лекарство.*

10. Воспитание противостояния пагубным пристрастиям

11. Санитарно-гигиенические – средства поддержания здоровья: *Парная баня. Природные факторы. Массаж. Аутотренинг. Релаксация. Гигиена сна. Уход за телом. Гигиена одежды. Личная и общественная гигиена при занятиях физическим воспитанием. Массаж и самомассаж как средство восстановления после физических нагрузок. Личная гигиена при занятиях физическим воспитанием девушек и во время менструальной фазы.*

12. Приспособление организма человека к окружающей среде резко меняющимся погодным условиям и микроклимату. Значение и воздействие закаливания на организм.

ЛИТЕРАТУРА

- Адаптация в спорте / Под ред. В.Н. Платонова Киев: Здоровья, 1988 –216 с.
- Амосов Н.М., Мурахов И.В.* Сердце и физические упражнения. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Знание, 1985. – 64 с.
- Аринчин Н.И.* Периферические "сердца " человека. 2-е изд. Мн.: Наука и техника, 1988. – 64 с.
- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А.* Физическая активность человека. Киев: Здоров`я, 1987. -- 224 с.
- Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 2008 с.
- Боген, М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
- Бойченко, С.Д., Бельский, И.В.* Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия. – Мн.: Лазурак, 2002. – 312 с.
- Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. -- 208 с.
- Вайбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
- Григорович, Е.С.* Физическая культура в жизни студента: Учебно-методическое пособие: / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко; Министерство здравоохранения Республики Беларусь; Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 2000. – 244 с.
- Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» Издание третье. Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
- Ермаков В.А.* Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. докт. дис. М., 1996. - 40 с.
- Железняк, Ю.Д., Петров, П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 264 с.
- Желобкович М.П., Глазько Т.А., Купчинов Р.И.* Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1997. – 112 с.
- Желобкович М.И., Купчинов Р.И.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб. методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
- Ильинич В.И.* Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
- Ковалев А.Г.* Психология семейного воспитания. Мн.: Нар. асвета, 1980. – 256с.
- Колета, В.А.* Типовая учебная программа для учреждений высшего

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**ХИЖЕВСКИЙ
ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ**

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

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



**КУПЧИНОВ
РОБЕРТ ИВАНОВИЧ**

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