

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

О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Монография

Минск
БГПУ
2019

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

X42

Р е ц е н з е н т ы:

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

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

Хижевский О.В., Купчинов Р.И.

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

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

УДК 796(075.8)

ББК 75 Я 73

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

А.Г.Лукашенко – Президент Республики Беларусь

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

физическим воспитанием на протяжении более тридцати лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение затронутых вопросов и с

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

Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса в учреждениях образования.

Организация – это группа людей, деятельность которых сознательно координируется для достижения поставленной цели или целей в комплексе. Чтобы считаться организацией любая группа должна соответствовать нескольким обязательным требованиям. К ним относятся: 1. Наличие, по крайней мере, двух людей, которые считают себя частью этой группы. 2. Наличие, по крайней мере, одной цели (т.е. желаемого конечного состояния или результата), которую принимают как общую все члены данной группы. 3. Наличие членов группы, которые намеренно работают вместе, чтобы достичь поставленной для всех цели.

Физическое воспитание как социальная система относится к числу самоуправляемых, содержит в себе множество систем частного порядка, находящихся во взаимосвязи между собой. Все системы, находясь во взаимосвязи, имеют определенный «статус», т.е. они играют роль управляющей или управляемой, функционировать как субъект (S) и объект (O) с помощью прямых и обратных связей.

При организации учебно-тренировочного процесса формирование и поддержание здоровья студентов средствами физического воспитания, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как высшую цель физического воспитания в вузе.

Подходы к системе организации занятий

Основой для организационной структуры построения учебно-тренировочного процесса служит один из используемых подходов системы организации занятий по физическому воспитанию в вузе. В практике физического воспитания используются в основном пять подходов и их сочетание.

Первый подход – наиболее организационно простой «примитивный» когда на протяжении четырех лет занятия проводятся с академической учебной группой. Встречается в малочисленных вузах, не имеющих собственной спортивной базы.

Второй подход – связан с организацией эффективного построения учебно-тренировочного процесса. Проводится комплектование учебных отделений и групп по физическому воспитанию на первом курсе с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и развития основных двигательных способностей. При этом используется три варианта дифференцированного подхода: первый – минимальный (разделение на мужские и женские группы и выделение сборных команд); второй – частный (разделение на четыре учебных отделения для мужчин и женщин), выделение сборных команд; третий – полный (к предыдущему варианту добавляется комплектование групп с

учетом физического состояния и отклонений в состоянии здоровья). Постоянный состав групп сохраняется на протяжении всего периода обучения (перевод из групп производится только по медицинским показателям).

Третий подход - на первых двух курсах используется третий вариант второго подхода. Начиная с третьего курса, организуются группы с преимущественной направленностью (использование в основном до 65-70% средств одного из видов спорта) для студентов основного, подготовительного и частично специального отделения при улучшении психофизического состояния на первых двух курсах и результатов медицинского обследования.

Четвертый подход – для студентов только четвертого курса. Организуются занятия по графику, когда студент может посещать занятия в удобное для него время. Для этого составляется специальное расписание занятий 2-3 раза в неделю и выделяется два-три времени занятий (например - 11-00, 14-00, 18-00 и т.п.).

Пятый подход – для студентов выпускного курса и магистров. Этот подход связан со свободным посещением занятий и самоподготовкой. При этом подходе в учебном году выделяется для контроля за группой 18 часов (по 6 часов в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года) для контроля за психофизическим состоянием и теоретических знаний.

Для эффективного решения целей физического воспитания важным является организация учебно-тренировочного процесса. Во-первых, это число занятий в недельном расписании и их частота. Из предусмотренного законом Республики Беларусь о физической культуре проведение в вузе не менее 4 часов занятий в неделю наиболее рациональным является три занятия в неделю по 60 минут, проводимые через день. Эта схема проведения занятий, как показывают исследования, позволяет достоверно улучшить уровень психофизического состояния студентов, особенно у имеющих отклонение в состоянии здоровья (по данным 33-й поликлиники в вузах города Минска за 2016 г. - 53.2 %) и низкий уровень двигательной подготовленности (более 65 %) среди студентов основной медицинской группы. При наиболее распространенной схеме 2 занятия в неделю по 90 мин должны проводиться через два дня на третий. При этом следует отметить о негативном влиянии одноразовых занятий в неделю на здоровье занимающихся.

Во-вторых, время проведения занятий в расписании учебного дня. Лучший вариант проведения занятий физическим воспитанием – последней третьей или, в крайнем случае, четвертой парой. Это позволяет:

- увеличить перерыв между учебными занятиями и занятиями физическим воспитанием для переодевания (снять верхнюю одежду и нижнее белье и переодеться в спортивную специальную одежду);
- снизить опоздания на занятия;
- после занятий провести обязательные для формирования здоровья гигиенические мероприятия (душ, сауна, минимально – обтирание влажным полотенцем).

Проведение занятий пред парой или первой парой (начало занятий в 7-8 часов) отрицательно влияет на работоспособность студентов в течение учебного дня. Это связано с инерционными процессами происходящими в организме при переходе от относительного покоя к нагрузкам и последующей негативной умственной деятельностью на других аудиторных занятиях. Проведение занятий пятой парой нарушают правило рационального питания, т.е. регулярность. Научно доказано, что перерыв между приемом пищи в дневное время не должен превышать 5-6 часов, перерыв 8 часов и более приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Данные медиков показывают, что за время обучения в вузах 6-7 % студентов заболевают колитом, гастритом и даже язвой желудка.

Индивидуально-дифференцированный подход к организации физического воспитания

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов возможно в том случае, если рационально используется весь арсенал средств физической и технической подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания с учетом физического развития, функциональных возможностей и уровня предварительной подготовки занимающихся. Последние научные данные свидетельствуют о том, что учебно-тренировочный процесс становится эффективным при условии дифференцированного и индивидуального подходов к физическому воспитанию и его тренирующей направленности. Однако эти три перспективных направления очень медленно внедряются в практику работы. Это вызвано рядом причин. Прежде всего, это недостаточность знаний и наличия научно обоснованных методических рекомендаций о дифференцированном и индивидуальном подходах к физическому воспитанию; большая организационная работа, которую требуют эти подходы; необходимость качественного изменения учебно-тренировочного процесса и консерватизм ряда преподавателей, руководителей к прогрессивным направлениям.

Индивидуально-дифференцированный подход, во-первых, предполагает знание индивидуальности, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию требует: учета состояния здоровья и наличия отклонений в состоянии здоровья, определения функциональных возможностей, уровня развития основных двигательных способностей, физического развития и условий жизни каждого студента, учета их в воспитании и обучении. Во-вторых, дифференциация учебного процесса имеет два аспекта. Это планирование оптимальных и адекватных двигательных нагрузок в строгом соответствии с психофизическим состоянием каждого занимающегося физическими упражнениями и разделением студентов на однородные группы по каким-то признакам.

Принцип индивидуализации не противостоит принципу группового проведения учебно-тренировочного процесса, так как он отражает не индивидуальную работу со студентом, а учет индивидуальных особенностей занимающегося, который может осуществляться и при групповом методе обучения. Индивидуально-дифференцированный подход осуществляется в условиях коллективного обучения и ни в коей мере не означает его ликвидации. Он как своеобразное приспособление объективных требований к особенностям субъекта предполагает отыскание в типологическом, видовом индивидуальных характеристик с тем, чтобы учебно-тренировочный процесс проходил в оптимальном режиме для каждого контингента студентов. Ведь то, что является чрезмерным для одной части студентов, оказывается полумерой для другой, так как по данным исследований и наблюдений практик психофизические возможности студентов неодинаковы.

Противники дифференцированного подхода считают, что в одной учебной группе по физическому воспитанию могут заниматься учащиеся различного уровня подготовленности. При этом основными аргументами является то, что отделение сильных студентов от слабых вызывает у первых зазнайство, появление чувства превосходства, своей исключительности, а также тезис о том, что слабо подготовленные студенты будут тянуться за сильными занимающимися. Такой подход нарушает основные положения и принципы методики физического воспитания и, в первую очередь, методические принципы доступности, индивидуализации и постепенного повышения требований (динамичности).

Как показывают многолетние контрольные тестирования, уровень подготовленности студентов, поступивших на первый курс значительно различается. Так, у студенток в беге на 100 м лучшие результаты равняются 15,8 с, худшие – 22,2 с; прыжок в длину с места – 130 см - 210 см, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин – 24 раз - 52 раза; количество метров, пробегаемых за 12 мин соответственно -- 1510 м и 2640 м. У студентов: бег на 100 м лучший – 12,3 с и хуже 16,5; прыжок в длину – 165 см - 245 см; подтягивание в висе на перекладине 0 раз - 14 раз, количество метров, пробегаемых за 12 мин соответственно 2071 м и 2860 м.

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 и выдавались значки без должного на это основания. В официальных отчетах значились цифры стопроцентной подготовки значкистов ГТО, что указывало на якобы "высокий" уровень физического состояния нашего народа. Это, в свою очередь, способствовало созданию стереотипа всеобщей физической подготовленности и простоты сдачи норм и требований комплекса.

Именно дифференцированный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в

физической подготовленности студентов и методически правильно подойти к организации учебного процесса.

Для обоснования необходимости дифференцированного подхода к комплектованию учебных групп по физическому воспитанию разберем следующий пример. Три студентки с разным уровнем предварительной физической подготовленности (А, Б и В) занимаются вместе (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Результаты в контрольных упражнениях трех студенток с различным уровнем физической подготовленности

Показатели	Студентки		
	А	Б	В
Масса тела, кг	61,0	87,0	52,0
Рост, см	166	170	170
Бег на 100 м, с	14,2	20,1	18,8
Бег на 2000 м, мин, с	8.44,0	13,24,0	13.15,0
Поднимание туловища из положение лежа, раз	60	40	29
Подтягивание на низкой перекладине (110 см), раз	12	6	2
Прыжок в длину с места, см	205	165	140

Рассмотрим первый вариант проведения учебно-тренировочного занятия и его реальные результаты. Одна из задач занятия - воспитание общей беговой выносливости. Средство решения задачи - пробегание двухкилометровой дистанции со скоростью 85% от максимальной в зоне развивающей интенсивности при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 155-170 уд/мин (аэробная работа). На практике это выглядит примерно так: студентка А, пробежав дистанцию за 10 мин, вынуждена вместе с преподавателем ждать остальных примерно 5 мин 25 с. После завершения дистанции студентками Б и В группа начнет выполнять разминочный комплекс общеразвивающих упражнений. Результат воздействия этих упражнений будет различен, так как студентка А за время ожидания сбора всей группы успела полностью восстановить ЧСС до исходного уровня (70-80 уд/мин), а студентки Б и В, начавшие выполнять общеразвивающие упражнения без отдыха, будут заниматься в развивающей зоне интенсивности вместо работы в поддерживающей (ЧСС – 138-150 уд/мин) и восстановительной (ЧСС - 114-132 уд/мин) зонах. Вывод однозначен: студентка А в ходе разминки не получила достаточной нагрузки, а студентки Б и В, наоборот, получили слишком большую нагрузку и, как следствие, общеразвивающие упражнения выполнялись ими в неоптимальном режиме.

Еще раз следует остановиться на тезисе «пусть слабые занимающиеся тянутся за сильными». При таком подходе скорость бега для студенток Б и В возрастает на 5%, а время пробегания каждого километра – на 40 с и, как следствие, ЧСС увеличивается до 185-192 уд/мин, а это уже бег в зоне субмаксимальной интенсивности и другая рабочая нагрузка – анаэробная.

Следующий пример: преподаватель включил в занятия для воспитания силовых способностей упражнение с сопротивлением в парах. В данном случае эффективность от этих упражнений невысока, так как силовые возможности трех студенток различны. На примере выполнения приведенных видов тренировочных заданий видно, с какими трудностями в организации занятий и оптимизации нагрузок сталкивается преподаватель при случайной комплектации групп по физическому воспитанию.

Теперь попробуем проанализировать – достигнут ли студентки Б и В желаемого результата, если будут заниматься в одной группе. Для этого рассмотрим факторы, лимитирующие овладение ими программного материала. Основным фактором для студентки Б является избыточный вес и низкий уровень беговой выносливости, а для студентки В – низкий уровень силовой подготовки (абсолютной силы) и скоростной выносливости. Несмотря на то, что в конечном счете их долгосрочная цель овладение программным материалом – совпадает, задачи, средства и методы для студенток Б и В будут различны. Основными задачами для студентки Б будут: уменьшение массы тела, увеличение относительной силы, развитие беговой выносливости. Для студентки В – увеличение массы тела и абсолютной силы, развитие скоростной и силовой выносливости.

Приведенные примеры еще раз подтверждают, что стихийное формирование групп для занятий физическим воспитанием снижает качество учебного процесса, что выражается в:

- снижении уровня организации занятий, их моторной плотности;
- трудностях оптимизации нагрузки для всех занимающихся;
- нецелесообразном подборе средств и методов подготовки с учетом дидактической цели и задач занятий;
- невозможности сочетания фронтальной, групповой и индивидуальной работ.

По этим причинам учебный процесс становится неэффективным и не позволяет добиться цели, которая стоит перед физическим воспитанием и процессом качественной физической подготовки студентов. Тренирующая направленность физического воспитания в данном случае реализуется не полностью.

Сторонники классического подхода, который начал формироваться еще в конце прошлого столетия, и противники тренирующего эффекта физического воспитания одним из основных аргументов выдвигают тезис, что задачи и содержание занятий физическим воспитанием значительно шире, а главное –

совершенно другие, чем в спортивной тренировке. В спорте все подчинено достижению конечного итога – высокого результата. В физическом воспитании на первый план ими выдвигаются оздоровительные задачи. Поэтому основными средствами физической подготовки, вклад которых должен составлять 85-90% времени занятий, являются общеразвивающие упражнения и средства, направленные на овладение умениями и навыками в отдельных видах спорта.

Реализация данной концепции на практике выглядит примерно однотипно. Большинство занятий начинается с разминки (подготовительная часть занятий, которая проводится примерно по такой схеме: вначале выполняются упражнения в ходьбе или бег продолжительностью 3-4 мин (600-800 м, иногда попеременно с ходьбой); затем следуют простые, хорошо известные общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе (12-15 упражнений). При этом каждое упражнение выполняется без какого-либо напряжения, легко и свободно (ориентировочно 12-16 раз). Заканчивается разминка выполнением 3-4-х беговых упражнений по 15-20 м и 2-3-х пробежек по 30-40 м с произвольной скоростью. На такое проведение подготовительной части занятия затрачивается обычно 25-30 мин. Затем изучается или совершенствуется техника одного из видов спорта и заканчивается занятие в большинстве случаев подвижными, спортивными играми или 8-10 - минутным комплексом упражнений, направленными на воспитание двигательных способностей.

При таком проведении занятий, как показывают результаты исследований, частота пульса находится на уровне 90-100 уд/мин, температура тела повышается на 0,1-0,3 градуса, эмоциональный фон занятий низкий. По сути дела при классическом подходе к занятиям не решается ни одной задачи, стоящей перед физическим воспитанием и, как следствие, такой подход не соответствует современным тенденциям физического воспитания вообще и в вузах в частности.

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Это имеет большое значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей),

академичности (индивидуализация нагрузки).

Метод создания однородных групп, отражающих принцип индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся, возник как следствие попытки преодолеть недостатки классного (недифференцированного) обучения еще в 1920-х годах. Учитывались различия занимающихся в способностях, свойствах темперамента и т.д. Один из ведущих советских психологов П.П. Блонский писал, что только однородные группы, с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, позволяют успешно организовать учебный процесс.

В результате анализа экспериментально-теоретического состояния вопроса индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию студенческой молодежи можно сделать ряд выводов.

1. Индивидуально-дифференцированный подход в организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов и методически более целесообразно подойти к организации, планированию и проведению учебного процесса. Стихийное формирование групп для занятий физическим воспитанием снижает качество учебного процесса, что выражается в:

- снижении уровня организации занятий, их моторной плотности;
- трудностях оптимизации нагрузки для всех занимающихся в группе;
- сложностях подбора средств и методов подготовки с учетом дидактической цели и задач занятий.

По этим причинам учебно-тренировочный процесс становится неэффективным и не позволяет добиться цели, которая стоит перед физическим воспитанием – качественной двигательной подготовки студентов. Тренирующая направленность физического воспитания в данном случае реализуется не полностью.

2. Выявлено, что студенты, поступившие на первый курс, имеют достоверные различия в уровне двигательной подготовленности. Анализ результатов исследований позволил условно разделить контингент студентов по уровню физической подготовленности на пять основных групп. Первая группа – очень высокий уровень физической подготовленности; вторая группа уровень подготовленности выше среднего; третья – средний уровень подготовленности; четвертая – ниже среднего; пятая очень низкий уровень развития двигательных способностей.

3. В результате проведенных исследований выявлено, что

- для наиболее успешной организации занятий физическим воспитанием необходим учет интересов студентов в занятиях физическими упражнениями и изучение фундамента, с которого строится процесс формирования двигательной активности личности;

- теоретическая подготовка играет важную роль в процессе мотивации личности. Поэтому желательно проводить дифференцированный зачет по физическому воспитанию, в котором важное место должно отводиться оценке

теоретических знаний студентов.

4. Теоретический анализ, обобщение опыта педагогической практики позволяют считать, что эффективность воспитания двигательных способностей в значительной мере обусловлена индивидуальными особенностями морфологического и психофизиологического развития, а также уровнем физической подготовленности. В связи с этим, реализация принципа индивидуализации, позволяющего учитывать особенности развития студентов, является одним из важных факторов повышения эффективности педагогического процесса на разных этапах обучения студенческой молодежи. Наиболее значимыми показателями индивидуальных различий студентов, по научным данным и нашим исследованиям, являются уровень двигательных способностей, функциональные возможности, основные свойства нервной системы, позволяющие осуществлять дифференциацию занимающихся на однородные типологические группы.

5. Использование в практике физического воспитания индивидуальной подготовки студентов, на основе разработанных модельных характеристик физического состояния повышает эффективность учебно-тренировочного процесса и способствует правильной ориентации при их подготовке, оптимизации планирования и конкретизации средств подготовки.

6. Выявлено, что эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда педагог использует информацию, объективно отражающую состояние студентов, и планирует тренировочные нагрузки в соответствии со структурой двигательной подготовленности занимающихся. Только изучив возможности студента, педагог может успешно реализовать на практике индивидуально-дифференцированный подход.

7. Применение в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию компьютерных технологий (автоматизированных систем) способствует индивидуальному подходу во время занятий и более оперативно позволяет проводить управление и контроль психофизическим состоянием студентов.

Дифференцированная система построения учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов требует постоянно исследовать и учитывать ряд предпосылок, которые конкретизируются в каждом учебном заведении с учетом спортивной базы, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся, наличия специалистов и т.п.

Первый раздел должен включать следующие показатели:

- общее количество занимающихся в вузе по курсам;
- соотношение женского и мужского контингента;
- сменность учебного процесса (одна, две, три смены);
- общие академические занятия проводятся поточно по факультетскому - курсовому принципу или другому;
- количественный состав различных факультетов;

- состав академической учебной группы от 10-12 до 25-30 студентов, которые различаются по полу, состоянию здоровья, физической подготовленности и желанию заниматься одним из видов спорта;
- количественный состав преподавателей и их специализацию;
- фиксированную практическую нагрузку преподавателей на учебный год;
- наличие спортивной базы и ее пропускная способность, с учетом сменности занятий.

Второй раздел должен включать анализ состояния здоровья студентов для занятий физическим воспитанием.

Многолетние массовые медицинские обследования состояния здоровья студентов, поступающих на первый курс, показали, что они распределяются для занятий физическим воспитанием в последние годы с учетом специфики вуза в следующем процентном соотношении. Среди женского контингента по следующим учебным отделениям: Основное (полностью здоровые) – 25,6-28,8%; основное (имеющие незначительные отклонения) – 14,6-17,7%; подготовительное – 30,8-33,1%; специальное – 20,9-23,4-%; лечебное (в т.ч. освобожденные) – 3,9-5,4, от общего количества первокурсников вуза. Мужской контингент распределяется соответственно: 45,1-49,6%; 9,8-11,4%; 21,8-24,6%; 13,8 - 16,4%; 3,1-4,4% (табл. 3.2).

Таблица 3.2

Распределение студентов по учебным отделениям для занятий физическим воспитанием по данным медицинского обследования (в процентах)

Учебное отделение	Женский контингент	Мужской контингент
Основное (полностью здоровые)	25,6-28,8	45,1–49,6
Основное (имеющие незначительные отклонения)	14,6-17,7	9,8-11,4
Подготовительное	30,8-33,1	21,8-24,6
Специальное	20,9-23,4	13,8-16,4
Лечебное	3,9-5,4	3,1-4,4

При определении состояния здоровья конкретного студента (когда его показатели сравниваются с возрастными стандартами развития) выделяют, пять групп здоровья.

1. Здоровые – состояние здоровья, которых соответствует эталону по всем комплексным показателям.

2. Имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а

также пониженную сопротивляемость заболеваниям, повышенную утомляемость. Данный контингент составляет группу риска: при эффективных мероприятиях по оздоровлению могут перейти в первую группу, а в случае ухудшения здоровья – в третью.

3. Имеющие хронические заболевания. Восстановление здоровья лиц данной группы требует длительного времени и целой системы оздоровительных мероприятий.

4. Имеющие хронические заболевания, которые проявляются частыми обострениями.

5. Инвалиды 1–2-й групп, обучение которых осуществляется в спецшколах или интернатах.

На основе данных, полученных в результате углубленного медицинского обследования, студенты распределяются для практических занятий по физическому воспитанию на четыре медицинские группы: основная, подготовительная, специальная и лечебная.

Медицинская группа для занятий физической культурой устанавливается только врачами на основании показаний для ее назначения при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей, подростков, учащихся и студенческой молодежи (третьей группы здоровья) и реального состояния здоровья занимающихся на основании приказа Министерства здравоохранения № 1136 (219)482 от 3.08. 1998г. Данные в таблице представлены в сокращении применительно к наиболее часто встречающимся заболеваниям у студентов (полный перечень показаний — в книге Р.Н.Беляковой, Г.А.Боник, И.А.Мотевич «Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся».)

В основное учебно-тренировочное отделение зачисляются студенты практически здоровые и имеющие незначительные отклонение в состоянии здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, при достаточном физическом развитии и двигательной подготовленности.

Подготовительное учебное отделение комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья без существенных функциональных изменений (согласно перечню диагнозов, рекомендованных Минздравом), низкий уровень психофизического состояния.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, (согласно перечню диагнозов, рекомендованных Минздравом). Также студенты отнесенные к лечебной группе (в прошлом — группу лечебной физической культуры (ЛФК) зачисляются занимающиеся по направлению врача, как правило, имеющие три и более хронических заболеваний более высокой степени тяжести по отношению к студентам специальной медицинской группы, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе

Дифференцированный подход включает два этапа – определение состояния здоровья, уровня физической подготовленности, функциональных возможностей, физического развития занимающихся – комплектование учебных групп с учетом результатов обследования, полученных на первом этапе.

Дифференцированное комплектование учебных групп по физическому воспитанию подготовительного учебного отделения проводится по системной схеме (схема 3.1). Системная схема включает пять основных блоков (1-5) и три дополнительных (А, Б, В).

Блок 1. Врачом медпункта на основании медицинской справки формы 086 "У" студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.

Блок 2. На первом занятии по физическому воспитанию проводится вводная лекция или беседа, основная цель которой:

- убедить студентов в необходимости показа наивысших для себя результатов в контрольном тестировании. В беседе следует также рассказать о задачах обследования, о том, что учебные группы по физическому воспитанию комплектуются с учетом результатов тестирования. На первом занятии занимающиеся должны заполнить социологическую анкету (рис. 3.1). Приведенные в анкете вопросы являются ориентировочными и могут изменяться с учетом специфики учебного заведения или факультета. Если в результате анкетирования выявляются жалобы на состояние здоровья или заболевания, то для таких студентов проводится контрольный медицинский осмотр до начала контрольного тестирования по физической подготовке (дополнительный блок А).

Блок 3. Все студенты в течение двух-трех занятий проходят контрольное тестирование, включающее:

- определение физического развития;
- определение функциональных возможностей;
- оценку физической подготовленности.

Физическое развитие определяется показателями длины тела, массы тела и индексом Брока.

Функциональные возможности определяются по пробе Рюффье (30 приседаний за 40 с).

Физическая подготовленность оценивается по пяти тестам: бег на 100 м; количество метров, пробегаемых за 6 мин; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (110 см) для женского контингента. У мужчин - бег на 100 м; количество метров, пробегаемых за 12 мин; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; поднимание ног в висе до касания перекладины. При показе очень низких результатов, оцениваемых одним и ниже баллом в функциональной пробе Рюффье и малого количества м пробегаемых за 6 и 12

мин, студенты проходят дополнительно велоэргометрическую пробу с записью ЭКГ во втором отведении с целью определения толерантности организма к физическим нагрузкам и наличия патологических изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы (дополнительный блок Б).

Блок 4. Комплектование учебных групп по физическому воспитанию с учетом данных основных (1-4) и дополнительных (А и Б) блоков.

Блок 5 `После проведения углубленного медицинского обследования (блок В) и педагогических наблюдений, проведенных преподавателями во время учебно-тренировочного процесса, осуществляется коррекция и окончательное комплектование учебных групп. Как показывает практика, при коррекции учебных групп происходят незначительные изменения, связанные с выявлением студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе по отклонениям в состоянии здоровья, и студентов, уровень физической подготовленности которых не соответствует показанным в контрольном тестировании результатам из-за недобросовестного отношения к тестированию.

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА АНКЕТА СТУДЕНТА

Ф. И. О. _____ пол Ж/М

Дата рождения _____ Группа, Факультет _____

Окончил школу: городскую, сельскую; где _____

Занимался спортом в 9–11 кл. **ДА, НЕТ**, каким видом _____ Спортивный разряд ____ Посещал занятия по физическому воспитанию в школе – **регулярно, иногда, не посещал**. Умеете плавать **ДА, НЕТ, держусь на воде**. Медгруппа: основная, подготовительная, специальная, ЛФК. Диагноз _____ с какого возраста _____ лет. Перенесенные заболевания, травмы в течение 2–3-х лет _____

Считаю, что занятия физическим воспитанием жизненно необходимы: **ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ, С О М Н Е В А Ю С Ь**.

Примечание. Нужно подчеркнуть.

Длина тела	Масса тела	Обхват гр. клетки	ЧСС (пульс) проба Рюффье			
			в покое	после нагрузки	восст.	индекс/балл

Тесты	Поднимание туловища/ног	Прыжки в длину с места	Подтягивание	Бег на 100 м	Количество метров за 6 мин	Сумма баллов пяти тестов
Баллы						

Рис. 3.1. Образец карточки-анкеты для проведения анкетирования и контрольного тестирования психофизического состояния студентов

Система комплектования учебных групп

Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в учебном заведении проводится комплектование учебных групп по физическому воспитанию с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и развития основных двигательных способностей. При этом используется дифференцированный подход. 2. В зависимости от количества студентов, различия их уровня подготовленности, системы организации обучения в учебном заведении может применяться одна из трех основных схем комплектования групп и их сочетание.

Первая – минимальная (разделение на мужские и женские группы).

Вторая – полная дифференциация. Исследования последних лет и практический опыт работы показывают, что целесообразным является комплектование групп в следующей последовательности: в первую очередь учитывается уровень функциональной подготовленности; во - вторую – уровень развития двигательных способностей; затем учитываются имеющиеся незначительные отклонения в состоянии здоровья без существенных функциональных изменений; и наконец, физическое развитие. Такой подход позволяет подобрать адекватную двигательную нагрузку в учебно-тренировочном процессе.

Третья – частичная дифференциация, когда за основу принимают диагноз заболевания. При этом чаще всего организуются три группы студентов по следующим диагнозам: 1) с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушением функций эндокринной и нервной систем, со значительной близорукостью; 2) с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и нарушением обмена веществ; 3) с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Такое комплектование учебных групп является как бы логичным, поскольку в основном сохраняется общность охранительной теории показаний и противопоказаний в применении физических упражнений. Частная дифференциация имеет ряд недостатков, порой непреодолимых чисто организационно. При этом педагогу требуется реально учитывать индивидуальные функциональные возможности, уровень развития основных двигательных способностей каждого студента и на этой основе строить учебно-тренировочный процесс. Однако на практике в большинстве случаев принцип индивидуализации, требующий учета индивидуальности каждой личности, педагоги подменяют групповой дифференциацией, т.е. подбор средств и нагрузки носит обще групповой характер.

Анализ результатов контрольного тестирования психофизической подготовленности студентов, отнесенных к основной медицинской группе для занятий физическим воспитанием, позволяет условно разделить занимающихся по уровню физической подготовленности на четыре основные группы:

1 группа – студенты-спортсмены, имеющие второй спортивный и более

высокие разряды. В эту группу входит 3-5% женского контингента, 7-9% мужчин от общего числа учащихся.

2 группа – студенты с хорошей физической подготовленностью. В неё входят студенты с высоким уровнем генетических двигательных задатков, активным двигательным режимом в школьные годы, воспитанники ДЮСШ, имеющие 3-й и юношеские разряды (женщин примерно 15-17%, мужчин 20-23%).

3 группа – студенты, имеющие удовлетворительную физическую подготовленность. В нее входят студенты со средним уровнем генетических двигательных задатков, регулярно занимавшихся в 9-10 классах физическим воспитанием (26-28% женщин, 36-38% мужчин).

4 группа – студенты с неудовлетворительной физической подготовленностью. В эту группу входят студенты, регулярно посещавшие занятия по физическому воспитанию в школе, имеющие избыточный вес, позднее половое развитие (44-46% женщин и 32-33% мужчин).

Такое реальное положение дел с психофизическим состоянием студенческой молодежи требует поиска новых нетрадиционных подходов, как в организационной структуре, так и в содержании учебно-тренировочного процесса.

Именно индивидуально-дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов позволяет в наибольшей степени учесть различия в психофизическом состоянии студентов и методически правильно подойти к организации учебно-тренировочного процесса.

Из студентов, отнесенных к основной медицинской группе, комплектуется два отделения спортивного совершенствования и основного учебно-тренировочного отделения

Отделение спортивного совершенствования. Основой работы отделение спортивного совершенствования является соревновательная деятельность, т.е. регламентированное соперничество отдельных спортсменов или команд, упорядоченное таким образом, чтобы можно было объективно сравнивать их достижения и результаты между собой, а также с определенными эталонами показателями – рекордами и высшими достижениями;

Современное состояние учебного процесса по спортивной тренировке и спортивно массовой работе в высших учебных заведениях позволяет выделить три уровня подготовки для отделения спортивного совершенствования: первый – высшего спортивного мастерства; второй – спортивного совершенствования; третий – учебно-тренировочный.

Первый уровень высшего спортивного мастерства включает: членов сборных национальных и студенческих команд страны, занимающихся профессиональной спортивной деятельностью; сборные команды вузов по игровым видам спорта, выступающие в высшей и первой лиге чемпионатов страны; группы спортивного совершенствования (ГСС – кмс и мс)

Второй уровень спортивного совершенствования включает: членов сборных команд вуза и команды по видам спорта, участвующие в студенческих играх

страны, городских, областных и республиканских соревнованиях; учебно-тренировочные группы (УТГ - 1 разряды и кмс).

Третий уровень учебно-тренировочный, включает: членов сборных факультетских команд по видам спорта, участвующих во внутри вузовских соревнованиях (без учета спортивной классификации).

В отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнявшие требования спортивной классификации по виду спорта, имеющие хорошее физическое развитие и соответствующую физическую подготовленность, желание тренироваться и выступать в соревнованиях по одному из видов спорта, культивируемых в вузе.

Основное учебно-тренировочное отделение включает группы: 1) разносторонней физической подготовки, 2) группы физической подготовки с преимущественным использованием одного из видов спорта (в которые зачисляются студенты, имеющие удовлетворительный уровень психофизического состояния). Группы с преимущественным использованием вида спорта создаются при наличии спортивной базы, кадрового обеспечения и спортивных интересов студентов.

В подготовительном учебном отделении занимаются, во-первых, студенты имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья без существенных функциональных изменений. Во-вторых, в подготовительное учебное отделение также определяются студенты с низким уровнем физической подготовленности (ранее часто болевшие и не занимавшиеся физическими упражнениями, проводившие малоподвижный образ жизни), которые в тестах, характеризующих развитие основных двигательных способностей, показывают неудовлетворительные результаты. Для мужчин: бег на 100 м - 14,3 с и хуже, прыжок в длину с места - менее 210 см, в висе поднимание ног до касания перекладины - 4 раза, подтягивание в висе на перекладине - 8 раз, количество метров, пробегаемых за 12 мин, - 2400 и менее. Для женского контингента: ниже следующих показателей: в беге на 100 м - 18,0 с, прыжок в длину с места 160 см, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин 25 раз, подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 110 см) 6 раз, количество метров, пробегаемых за 12 мин, - 1800.

В-третьих, студенты, имеющие отставание в данных физического развития (при отсутствии эндокринных нарушений) от средне возрастных данных на 1-2 года, а также имеющие соотношение между длиной и массой тела, оцениваемое как ожирение или недостаточный вес. Оценка массы тела студентов 18-24 лет, принятая за норму - рост минус 100. Если масса превышает норму более чем на 17-18% у женщин и 15-16 % у мужчин, то речь идет об ожирении. Масса меньше нормальной у женщин на 14-15 % и у мужчин 13-14 % и более относится к недостаточной массе тела.

Специальное учебное отделение включает: 1) группы студентов, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебные группы

специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, уровня физической и функциональной подготовленности студентов. 2) группы лечебной физической культуры (ЛФК), зачисляются студенты, имеющие хронические заболевания, при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям.

Распределение студентов по учебным группам внутри отделений зависит от многих переменных это количество занимающихся в отделении; соотношение женского и мужского контингента; количественный состав различных факультетов; различие в уровне психофизического состояния занимающихся; наличие спортивной базы; количественный состав преподавателей с учетом сменности занятий и т.д. Основные принципы формирования учебных групп, в отделения исходя из приведенных переменных, многогранны и специфичны для каждого вуза. Поэтому основные принципы комплектования учебных групп рассмотрим на примере подготовительного учебного отделения.

Распределение студенток по учебным группам

Многолетние массовые исследования физического состояния студенток подготовительного учебного отделения, поступающих на первый курс, выявили, что уровень функциональных возможностей, развития двигательных способностей первокурсниц различен. Анализ результатов исследований позволяет условно разделить студенток по уровню психофизического состояния и отклонениям в состоянии здоровья на четыре основных группы.

Опыт комплектования учебных групп по физическому воспитанию показывает, что прежде чем приступить к распределению студенток по группам, следует произвести примерный расчет количества групп в зависимости от количества студенток, отнесенных к подготовительному учебному отделению на потоке, факультете.

В первую группу включаются студентки, имеющие 1-2 балла в тесте на выносливость и функциональной пробе Рюффье. Эту группу 84-85% составляют студентки, имеющие отклонение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Эта группа составляет 53-55% от общего числа студенток, отнесенных к подготовительному учебному отделению.

Во вторую группу включаются студентки, получившие в контрольном тестировании 1-2 балла в тестах силовой и скоростно-силовой направленности (прыжок в длину с места, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине и поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову), в основном это студентки, имеющие отклонения в опорно-двигательном аппарате (39-41%), и нарушение зрения (31-32%). Эта группа составляет 26-28% от общего числа студенток, отнесенных к подготовительному учебному отделению.

Третья группа комплектуется по весоростовым данным (индекс Брока) ее составляют студентки с недостаточной (37-39%) и с избыточной (6-7%) массой

тела, которые имеют общий низкий уровень развития основных двигательных способностей, а также различные незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Четвертая группа комплектуется из студенток, имеющих низкий и очень низкий уровень психофизического состояния и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Эта группа составляет 6-10% от общего числа студенток потока, факультета.

Распределение мужского контингента по учебным группам

Мужской контингент условно делится на три группы. В первую группу включаются студенты с общим низким уровнем развития основных двигательных способностей, в основном это студенты, имеющие 43-45% случаев нарушения зрения и 22-25% отклонения в опорно-двигательном аппарате от общего числа студентов, отнесенных к подготовительному учебному отделению.

Во вторую группу включаются студенты, имеющие 1-2 балла в тесте на выносливость и функциональной пробе Рюффье. Эту группу составляют 18-21% студентов, имеющих отклонение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Третья группа комплектуется из студентов, имеющих низкий и очень низкий уровень психофизического состояния и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Эта группа составляет 4-6% от общего числа студентов потока, факультета.

Исследования последних лет и практический опыт работы показывают, что целесообразным является и комплектование групп в подготовительном учебном отделении, главным образом, по уровню функциональной и физической подготовленности.

В зависимости от количества студентов, различия их уровня подготовленности, системы организации обучения в учебном заведении, наилучший эффект индивидуально-дифференцированный подход дает при спарринговой организации учебно-тренировочного процесса, которая подразумевает оптимальную численность учебной группы в 32-36 человек. Занятия проводят два педагога. Такая организация, во-первых, способствует созданию лучших предпосылок для качественного индивидуального, малогруппового, группового, поточного построения учебно-тренировочного процесса. Во-вторых, при решении общей цели в занятиях может быть успешно достигнуто решение частных задач каждой учебной малой группой (при комплектовании временных групп согласно вышерассмотренным схемам) под руководством преподавателей. В-третьих, индивидуальная коррекция выполнения упражнений и оперативный контроль за состоянием занимающихся по ходу занятий.

Спарринговая организация и построение учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию позволяют адекватно управлять психофизическим состоянием и, как следствие, в течение двух лет улучшить психофизическое состояние студентов, что в последующем способствует переводу их в основное

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ХИЖЕВСКИЙ ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ

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

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



КУПЧИНОВ РОБЕРТ ИВАНОВИЧ

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