

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

**О.В. ХИЖЕВСКИЙ, Р.И. КУПЧИНОВ**

**ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Монография**

**Минск**  
**БГПУ**  
**2019**

**УДК 796(075.8)**

**ББК 75 Я 73**

**X42**

**Р е ц е н з е н т ы:**

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

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

**Хижевский О.В., Купчинов Р.И.**

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

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

**УДК 796(075.8)**

**ББК 75 Я 73**

© Хижевский О.В., Купчинов Р.И., 2018

© Оформление. БГПУ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

А.Г.Лукашенко – Президент Республики Беларусь

## ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Такое положение сложилось исходя из субъективных и объективных исторических причин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

физическим воспитанием на протяжении более тридцати лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение затронутых вопросов и с

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

культуры, первым принципом разумной жизни является двигательная активность, работа и ее высокая производительность, то есть работоспособность.

Физическое воспитание дает формирующий эффект для полноценного здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К. Д. Ушинский отмечал, «...что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой».

В заключении следует еще раз отметить, что занимающиеся, имеющие отклонение в состоянии здоровья, не больные люди, и их надо готовить к предстоящей жизнедеятельности. Поэтому передовая практика рекомендует в работе с этим контингентом использовать современные подходы к учебно-тренировочному процессу такие, как развивающее – тренирующий, подготовительно-профилактический и подготовительно-восстановительный.

### **3.2.1. Подходы к организации и проведению учебно-тренировочного процесса физическим воспитанием в учебных отделениях**

#### **Подход разносторонней комплексной физической подготовки**

Подход разносторонней комплексной физической подготовки используется в основном учебном отделении для занимающихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности.

Основой этого подхода является направленность на комплексное развитие двигательных способностей для поддержания высокого уровня физической подготовленности и формирование базы для создания резервных возможностей организма и прежде всего общей работоспособности. Такая подготовка имеет свои закономерности и особенности применения комплекса тренировочных средств, используемых для формирования специальной двигательной подготовки, обеспечения прочной базы разносторонней физической подготовленности, оптимального взаимодействия двигательных способностей и навыков, что будет способствовать овладению техникой всех изучаемых физических упражнений. Эти закономерности и особенности предъявляют ряд обязательных требований к применению тренировочных средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию.

Ориентиром качественной нагрузкой при этом подходе для студентов считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80-90 мин) для студентов 600-750 ккал. Основные зоны для проведения занятий развивающая и тренировочная, при чистоте сердечных сокращений (ЧСС) – 130-160 уд/мин и

160-180 уд/мин. В многолетнем процессе двигательная нагрузка возрастает за счет интенсивности используемых средств.

### **Подход с преимущественной направленностью**

Подход к учебно-тренировочному процессу по физическому воспитанию с преимущественным использованием конкретного вида спорта 65-70% от времени занятий. Это подход по сравнению с другими используемыми средствами и методами физического воспитания, позволяет обеспечить высокую степень специализированного развития определенных двигательных способностей, умений и навыков. Цель этого подхода направлена на формирование полноценного здоровья, развитие двигательных возможностей и высокой работоспособности для жизнедеятельности человека. Этот подход в основном используется для занимающихся, имеющих уровень физической подготовленности выше удовлетворительного уровня. Основой оценки эффективности преимущественного подхода с использованием конкретного вида спорта является прирост результатов в комплексе тестов, характеризующих физическую подготовленность.

Учебные группы с преимущественным использованием конкретного вида спорта создаются в вузах для подготовки студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях, например участия в видах на выносливость (кросс и т.п.). А также виды спорта с высокими энергозатратами позволяет потратить за одно занятие (80-90 мин) как минимум 500-600 ккал. В многолетнем учебно-тренировочном процессе двигательная нагрузка возрастает за счет увеличения средств специальной физической подготовки и возрастания интенсивности средств технической подготовленности (соревновательная деятельность).

### **Развивающее - тренирующий подход**

Это подход используется для занимающихся, имеющих низкий уровень психофизического состояния и незначительные отклонения в состоянии здоровья, применяется в основном и подготовительном учебных отделений.

Как показали исследования, что студенты имеющих низкий уровень психофизического состояния и незначительные отклонения в состоянии здоровья не справляются с нагрузками различного объема и интенсивности при протяженности занятия 90 минут. Поэтому для этого контингента занимающихся целесообразно проводить занятия физическим воспитанием три раза в неделю по 60 минут.

Целью развивающее – тренировочного подхода является его направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к исходному уровню с учетом генетической предрасположенности, типа телосложения и психологических свойств личности в начале этапа подготовки.

Направленность учебно-тренировочного процесса при развивающее – тренирующем подходе заключается, во-первых, в соответствии двигательной

нагрузки психофизическому состоянию занимающихся; во вторых, использование эффективных средств физического воспитания которыми являются: средства с большими энергозатратами в единицу времени, совершенствующие сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляющие костно-мышечную систему, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. При этом на занятиях выделяется 15–20% времени для самостоятельного выполнения комплексов специального воздействия физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Развивающее – тренирующий подход проводится при жестком комплексном контроле психофизического состояния. Он включает оперативный самоконтроль, текущий и оперативный педагогический, этапный медико-педагогический контроль

При развивающее – тренирующим подходе различают общую подготовку, преследующую цель общего формирования полноценного здоровья и специальную подготовку, преследующую цель устранения отклонений и нарушенных функций в определенных системах и органах.

Систематическое применение физических упражнений (общая и специальная подготовка) развивает функциональную адаптацию организма к нагрузкам и приводит к компенсации возникших в результате заболевания нарушений. Лицам, имеющим отклонение в состоянии здоровья или низкий уровень двигательной подготовленности, важно выполнять, кроме организованных занятий, индивидуальные задания.

Многолетняя подготовка занимающихся является процессом, в ходе которого комплексное развитие двигательных способностей и овладение техникой разнообразных физических упражнений составляют единое целое. Средства физической и технической подготовки, применяемые в учебном процессе, тесно взаимосвязаны, поэтому элементы отдельных видов спорта проявляются в комплексе. То есть занятия в одном виде или преимущественное развитие одних двигательных способностей оказывает влияние на тренировку в другом виде или на развитие других двигательных способностей. Успешная многолетняя подготовка в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития двигательных способностей и степени овладения техникой разнообразных движений, входящих в программу.

Современные методы тренировки позволяют довольно быстро развивать отдельные двигательные способности. Например, с помощью упражнений с отягощением 65–80 % от собственного веса можно развивать большую мышечную массу, которая даст быстрый рост результатов в силовых видах, однако ухудшит подвижность суставов и впоследствии затруднит овладение техникой спринтерского бега и спортивных игр. Для бега на выносливость (2000 – 3000 м) большая мышечная масса будет лишним грузом и даже серьезным препятствием в росте результатов. И, наоборот, выполнение большого объема бега в равномерном

темпе с целью воспитания общей беговой выносливости ухудшит предпосылки для развития беговой скорости и силовых способностей. Поэтому недопустимо, чтобы преимущественное и форсированное развитие одних двигательных способностей стало бы вредить овладению программным материалом в целом.

При использовании средств физического воспитания, эффективным можно считать занятия, на которых за 60 минут, энергозатраты составили 400-500 ккал.

### **Подготовительно-профилактический подход**

Подготовительно-профилактический подход применяется в занятиях физическим воспитанием с занимающимися, имеющими отклонение состояния здоровья, т.е. отнесенные к специальной медицинской группе. Целью занятий с этим контингентом является направленность на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и скелетной мускулатуры (называемая периферическими "сердцами" человека), как базы для использования индивидуально регламентируемых двигательных нагрузок для профилактики и восстановления систем и функционирования органов, имеющих отклонение от нормы.

Подготовительно-профилактическая система занятий физическими упражнениями представлена в основном двумя компонентами. Первый компонент – занятия с лицами, которые имеют недостаточное физическое развитие, низкий уровень функциональных возможностей и физической подготовленности, отклонения в состоянии здоровья, отнесенные к специальной медицинской группе для занятий физическим воспитанием. Занятия для этих групп проводятся по специальным программам в зависимости от психофизического состояния с учетом наличия индивидуальных отклонений в системах организма и их тяжести. Вторым компонентом – использование физических упражнений в качестве индивидуальных заданий в процессе учебно-тренировочного процесса и выполнение самостоятельных комплексов в домашних условиях с учетом психофизического состояния конкретного занимающегося.

Достичь необходимого эффекта формирования полноценного здоровья при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

При подготовительно-профилактическом подходе необходимо соблюдать ряд методических правил. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, используя следующие способы: увеличение частоты занятий, увеличение продолжительности занятий, увеличение плотности занятий, увеличение интенсивности занятий, постепенное расширение средств, используемых в занятиях, увеличение сложности и амплитуды движений.

Эти правила должны способствовать получению желаемых результатов при минимальном расходе энергии 350-450 ккал. Программы при подготовительно-профилактическом подходе, предлагающие меньший энергозатратный расход, оказываются неэффективными или почти неэффективными.

Причиной основных проблем со здоровьем являются скорее сами люди, чем какой-либо микроорганизм. Наиболее значимые проблемы со здоровьем являются либо вызванными нами, либо переданными по наследству. Их можно назвать «заболеваниями выбора». К сожалению, нездоровый образ жизни, который выбирает человек, довольно часто можно охарактеризовать невежеством и дезинформацией – ситуация, которая может быть исправлена только благодаря увеличению знаний о здоровье и направленными занятиями физическими упражнениями.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься организованной двигательной подготовкой, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Жан-Жак Руссо верил в то, что родители являются самым эффективным «воспитательным учреждением». Поэтому за здоровье детей в первую очередь несут ответственность родители, которые должны быть просвещены в вопросах здоровья как об одном из многочисленных средств, направленных на повышение сознательности и направляющих детей к ведению здорового образа жизни.

### **Подготовительно-восстановительный подход**

Подготовительно-восстановительный подход используется в трех направлениях: первое лечебное – использование физических упражнений, как важнейшего стимулятора жизненных функций организма человека во взаимосвязи с другими медицинскими методами для лечения больных; второе – при проведении занятий с занимающимися с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья, отнесенных к так называемой группе (ЛФК); третье направление – занятия проводятся с временными группами занимающихся освобожденных от занятий физическим воспитанием на две-три недели. Цель этих учебных групп при использовании средств физического воспитания обеспечить восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм и подготовить занимающихся к полноценной жизнедеятельности.

Занятия в учебно-тренировочном процессе при использовании подготовительно-восстановительного подхода, проводятся исключительно по индивидуальным программам, которые разработаны совместно педагогом и врачом, направлены на энергозатраты за счет мышечной деятельности с учетом возраста и пола в пределах 1900-2400 ккал за неделю. Учебно-тренировочный процесс проводится при постоянном медико-педагогическом контроле направлен

на организацию учебно-тренировочного процесса, который позволяет в наибольшей степени использовать весь арсенал средств двигательной подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания. В группах временно освобожденных должны последовательно использоваться три двигательных режима: щадящий (2-5 день), щадяще-тренирующий режим (6-10 день), тренирующий режим (10-15 день). Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно в том случае, если учебные группы по физическому воспитанию скомплектованы по уровню: функциональных возможностей, физического развития, подготовленности, возрастно-половому признаку и отклонениям в состоянии здоровья.

### **Спортивная подготовка**

Спортивная подготовка является мощным фактором физического развития, профилактики заболеваемости и формирования полноценного здоровья. Такое представление о влиянии спорта существует и сегодня не только в сознании большинства населения, но и среди специалистов психофизического образования и врачей. Несмотря на то, что достижения в современном спорте настолько высоки, вершины их доступны далеко не каждому желающему заниматься спортом. Поэтому в последние годы рядом авторов отмечается различия между целями физического воспитания и спортивной подготовкой.

Однако и сегодня среди специалистов психофизического образования нет единого мнения по отличию физического воспитания и спортивной деятельности. Ряд авторов отрицают различия, при этом утверждают, что спортивные достижения, на которые внешне направлена тренировочная деятельность, не являются самоцелью. Они имеют значение лишь постольку, поскольку на пути к ним и посредством их достигаются более существенные общественно-педагогические ценности: высокий уровень развития жизненно важных физических и психических способностей, крепкое здоровье, общая дееспособность организма и т.п. Такое высказывание верно именно для спорта по сравнению с другими средствами и методами психофизического образования позволяет обеспечить высокую степень специализированного развития определенных двигательных способностей, умений и навыков. При таком подходе на наш взгляд вид спорта используется как средство физического воспитания направленного на формирование полноценного здоровья, развитие двигательных возможностей и высокую работоспособность для жизнедеятельности человека. При этом надо еще раз подчеркнуть мнение ведущих специалистов в области психофизического образования, что собственно соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов.

В настоящее время научными исследованиями установлено, что структура соревновательной деятельности конкретного вида спорта предъявляет жесткие требования к физическому состоянию (генетически обусловленные (морфофункциональные) предпосылки занимающихся) и спортивной

подготовленности спортсмена (специальная, технико-тактическая, психологическая, фармакологическая) для достижения результатов мирового уровня.

Спортивная тренировка это такой же упорный, тяжелый, систематический труд, как и любой творческий вид человеческой деятельности. Переносить тренировочные нагрузки допустимо только при отличном здоровье. Как показали длительные медицинские наблюдения дети и подростки, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в дальнейшем, как правило, не становились спортсменами высокого класса.

Целью студенческого спорта является повышение уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства необходимого для участия в соревновательной деятельности различного уровня значимости и, как следствие, достижение этой цели – формирование здоровья и повышение его уровня. В студенческом спорте цель конкретизируется в зависимости от уровня значимости соревновательной деятельности. В системе студенческого спорта выделяется три уровня: первый связан со спортом высших достижений, второй – с выступлением в составе сборной команды вуза на городских, областных и республиканских соревнованиях, третий с участием во внутренних соревнованиях вуза.

Рассматривая спортивную подготовку студентов, следует учитывать ее взаимосвязь и отличия с современной спортивной деятельностью, которая представляет сложную многокомпонентную систему. Система спортивной подготовки включает планирование многолетней подготовки для команд трех уровней с учетом календаря соревнований с разделением на стадий и этапы. Этапы подготовки состоят из элементов вышестоящей подсистемы, включая макро-, мезо-, микроциклы подготовки. Планирование для конкретной сборной вузовского спорта подчинено закономерностям управления современной спортивной тренировкой в системе спорта с учетом основных особенностей соревновательной деятельности по видам олимпийской программы. Сегодня виды спорта подразделяются: 1. Циклические виды спорта с проявлением выносливости. 2. Циклические спринтерские виды спорта. 3. Скоростно-силовые виды спорта. 4. Виды спорта со сложной координацией движений. 5. Единоборства. 6. Спортивные игры 7. Стрелковые виды спорта. 8. Многоборья (существуют и другие классификации видов спорта).

Главным действующим лицом в спортивной деятельности всегда остается тренер-педагог, как личность, сформированная конкретным обществом и имеющая свои потребности, способная на те или иные эмоциональные переживания, движимая определенными мотивами. От достижения высоких результатов и побед учеников во многом зависит материальное благополучие тренера (категория, нагрузка, почетные звания, и т.д.), поэтому от моральных принципов и нравственности тренера-педагога во многом зависит воспитание и самое бесценное здоровье подрастающего поколения. Тренер-педагог воспитывает

## 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.

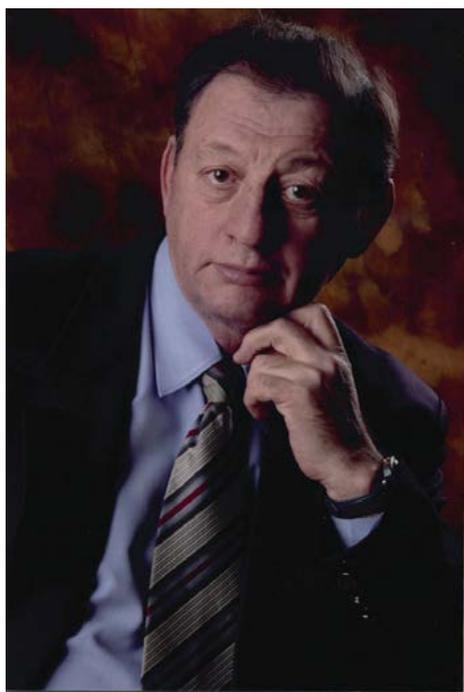
*Фурманов, А.Г.* Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. –Мр., Тесеи, 2003. – 528 с.



### **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.