



105 лет  
БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь  
«Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка»

*О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов*

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Монография

Минск  
БГПУ  
2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>Глава 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Состояние и характеристика современного состояния физического воспитания студентов .....	9
1.2. Системные ошибки при подходе к двигательной подготовке человека .....	26
1.3. Мифы и догмы о двигательной подготовке человека .....	40
1.4. Система психофизического образования .....	46
1.5. Система исхофизического образования .....	54
1.5.1. Система физического воспитания студентов .....	54
1.6. Современные цели и задачи дисциплины физического воспитания студентов.....	55
<b>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>62</b>
2.1. Практика управления в системе физического воспитания .....	62
2.2. Воспитание студентов в учебно-тренировочном процессе .....	67
2.2.1. Воспитание потребности к полноценному здоровью.....	73
2.2.2. Воспитание потребности к занятиям двигательной подготовкой .....	80
2.2.3. Пути вовлечения пассивных студентов к активным занятиям физическим воспитанием .....	82
2.3. Система организации овладения знаниями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни .....	85
<b>Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>97</b>
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса в учреждениях образования. ....	97
3.2. Специфика занятий физическим воспитанием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и с низким уровнем двигательной подготовленности .....	114
3.2.1. Подходы к организации и проведению учебно-тренировочного процесса физическим воспитанием в учебных отделениях.....	120
3.3. Факторы, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса.....	127
3.4. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием .....	139

<b>Глава 4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	153
4.1. Реализация двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе .....	153
4.2. Двигательная нагрузка – основной компонент физического воспитания .....	159
4.2.1. Общие положения о двигательной нагрузке .....	159
4.2.2. Объем и интенсивность двигательной нагрузки .....	169
4.2.3. Характер, величина и оценка нагрузки .....	173
4.2.4. Продолжительность и характер отдыха в процессе занятий физическими упражнениями .....	184
4.2.5. Стратегия, программирование и направленность двигательной нагрузки в физическом воспитании .....	187
4.2.6. Адаптация организма к двигательной нагрузке в учебно-тренировочном процессе .....	196
4.3. Разносторонняя физическая подготовка .....	200
4.3.1. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание выносливости .....	201
4.3.2. Средства и методы воспитания выносливости и ее проявления .....	203
4.3.2. Воспитания силовой выносливости.....	207
4.3.3. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание силовых способностей.....	209
4.3.4. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание скоростных способностей.....	219
4.3.5. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание скоростно-силовых способностей.....	224
4.3.6. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание гибкости.....	226
4.5. Спортивная подготовка (специализированная тренировка) .....	234
4.6. Средства и методы обучения управлению разнообразными движениями .....	237
<b>Глава 5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	245
5.1. Основные методические положения программирования учебно-тренировочного процесса .....	245
5.2. Программирование и периодизация в учебно-тренировочном процессе .....	246
5.3. Планирование учебного процесса .....	248
5.4. Принципы и методы физического воспитания .....	250
5.5. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.....	264

5.6. Анализ проведения учебно-тренировочного занятия по физическому воспитанию.....	275
5.7. Роль зачета в системе учебно-тренировочного процесса .....	280
<b>Глава 6. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>285</b>
6.1. Система управление психофизическим состоянием студентов .....	285
6.1.1. Организационно-методические основы оценки психофизического состояния студентов .....	289
6.1.2. Оценка состояния здоровья – медико-биологический контроль.....	291
6.1.3. Тесты для педагогической оценки двигательных способностей студентов .....	303
6.1.4. Комплексное тестирование двигательной подготовленности.....	312
6.2. Целеполагание двигательной подготовки .....	317
6.3. Программирование (планирование) в учебно-тренировочном процессе .....	319
6.4. Система педагогического контроля за психофизическим состоянием студентов.....	323
6.5. Коррекция программирования учебно-тренировочного процесса.....	327
<b>Глава 7. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....</b>	<b>331</b>
7.1. Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни .....	331
7.2. Целенаправленность воспитания на формирование здорового образа жизни.....	340
7.3. Основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье человека.....	347
<b>Глава 8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ .....</b>	<b>356</b>
<b>Глава 9. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВСЕГДА ИССЛЕДОВАТЕЛЬ.....</b>	<b>374</b>
9.1. Сущность деятельности педагога-воспитателя .....	374
9.2. Использование компьютерных технологий в современном физическом воспитании .....	387
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>391</b>