

74.2
Б43

М.М. Боген
М.В. Боген

СПОРТИЗИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ –

**КЛЮЧ К ТАЙНАМ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА**

Монография

RU
science
RU-SCIENCE.COM

М.М. Боген, М.В. Боген

**СПОРТИЗИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ –
КЛЮЧ К ТАЙНАМ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА**

Монография

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2017

УДК 796/799
ББК 75.5
Б73



Боген, Михаил Михайлович.

Б73

Спортизированное физическое воспитание – ключ к тайнам формирования здоровья школьника : монография / М.М. Боген, М.В. Боген. — Москва : РУСАЙНС, 2017. — 246 с.

ISBN 978-5-4365-2213-5

Впервые публикуется авторская концепция спортизированного физического воспитания (СпФВ), разработанная М.М. Богеным в 1955–2015 г. г. Ее внедрение обеспечивает решение ключевых проблем фундаментального и всестороннего физического воспитания всех обучаемых, допущенных к занятиям в средних и высших учебных заведениях, и профессиональную физическую подготовку сотрудников профессий, связанных с экстремальной деятельностью. Новизна предложенной системы обеспечивается уточненными понятиями: спорт, победа, совершенство, совершенствование, нормированное и максимизированное воспитание, состав, иерархия принципов СпФВ, здоровье, «библейские заветы как основа спорта и СпФВ».

Основное «ноу-хау» – действенность предлагаемой системы для физического совершенствования людей разных возрастов, уровней развития и состояния здоровья.

Фрагменты системы опубликованы в 3 книгах, 6 учебных пособиях и более 120 научных, методических и научно-популярных публикациях в отечественной и иностранной прессе, в докладах на всесоюзных и международных научных конференциях, лекциях в университетах и высших специальных учебных заведениях, в докладах на религиозных педагогических форумах.

**УДК 796/799
ББК 75.5**

ISBN 978-5-4365-2213-5

© Боген М.М., Боген М.В., 2017
© ООО «РУСАЙНС», 2017

Оглавление

Введение.....	8
Глава I. Система физического воспитания школьников	27
1.1. О некоторых понятиях	27
1.2. О принципах физического воспитания	29
1.3. Задачи физического воспитания и критерии эффективности их решения.....	35
1.4. Основная форма и направленность решения задач физического воспитания школьника	40
1.5. Основные формы организации условий физического воспитания ...	54
Глава 2. Ядро системы – урок физической культуры – основная форма проведения занятий в физическом воспитании	62
2.1. Урок, как основная, педагогически организованная, форма занятий, имеет свои особые признаки:.....	62
2.2. Задачи урока физической культуры	64
2.3. Структура урока и задачи его частей (длительность урока – 45 минут).....	70
2.4.Содержание урока.....	74
Глава 3. Формирование интереса к предмету «Физическая культура»	86
3.1. «Лирическое отступление» о ХОРОШЕМ УЧИТЕЛЕ	90
3.2. Используйте опыт Учителей-мастеров – ваших коллег.....	104
Глава 4. Физическая подготовка в системе физического воспитания школьника	108
4.1. Основные понятия физического совершенствования.....	108
4.2. Педагогическое управление нагрузкой – Основа физического воспитания школьника	121
4.3. Домашние задания – необходимая часть системы СпФВ школьника.....	127
4.4. Особенности планирования работы по комплексу ОФП	133
4.5. Последовательность регулирования физических нагрузок.....	137
Глава 5. Обучение двигательным действиям	144
5.1. Что такое «обучение»?	144
5.2. Научные основы теории и методики обучения двигательным действиям.....	156
5.3. Об ошибках, их понимании, причинах появления и методах их профилактики	185

Глава 6. Спортсизированное физическое воспитание школьника – ключ к прогрессу государства	212
6.1. Что такое «Спортсизированное физическое воспитание» (СпФВ)?	212
6.2. Планирование и реализация планов СпФВ	215
6.3. Подготовка и проведение спортивных соревнований	223
6.4. Спортивные вечера и вечера-встречи с героями спорта, войны, труда	230
6.5. Пропаганда физического воспитания	231
6.6. Музей истории спортивной жизни школы, его экспозиция.....	233
6.7. Традиции – важнейшая форма, фундамент системы пропаганды физической культуры и спорта	234
Послесловие.....	238
Литературные источники.....	239