

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. Спортсированное физическое воспитание школьника – ключ к прогрессу государства | 212 |
| 6.1. Что такое «Спортсированное 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 |