

УДК 796.015–057.875:372.8(075.8)

ББК 75.1

С 42

ISBN 978-5-00063-007-5

Рецензенты:

к.п.н., доцент Таланцев А.Н. (МГАФК)

д.п.н, профессор Лубышева Л.И. (РГУФКСМиТ)

С 42 Скалиуш В.И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля вуза физической культуры : монография / В. И. Скалиуш ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 180 с.

В монографии представлено обоснование эффективности использования методики совершенствования физической подготовки студентов вуза физической культуры, обучающихся на неспортивных профилях вуза, определены наиболее эффективные средства и методы, направленные на решение задач по совершенствованию процесса физической и профессиональной подготовки, направленные на улучшение показателей двигательной и функциональной подготовленности.

Монография предназначена для тренеров, научных работников. Вместе с тем, она может быть полезна преподавателям и студентам высших учебных заведений, реализующим профессиональные образовательные программы по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», профили: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное образование, спортивный менеджмент, 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 38.03.02 «Менеджмент».

ISBN 978-5-00063-007-5

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве монографии*

© Скалиуш В.И., 2016

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список условных обозначений и сокращений	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. Особенности профессионального мастерства студентов вуза физической культуры	8
1.1. Общие основы педагогического мастерства	8
1.2. Физическое воспитание студентов	15
1.3. Морфофункциональные особенности студенческого возраста	24
1.4. Средства и методы физической подготовки студенческой молодежи	32
1.5. Организация исследования	40
Резюме	43
ГЛАВА II. Физическое развитие, двигательная и функциональная подготовленность студентов вуза физической культуры, обучающихся на неспортивных профилях	46
2.1. Уровень физического развития студентов и студенток, обучающихся на неспортивных профилях	50
2.2. Уровень двигательной подготовленности студентов студенток, обучающихся на неспортивных профилях	56
2.3. Уровень функциональной подготовленности студентов и студенток, обучающихся на неспортивных профилях	60
Резюме	65
ГЛАВА III. Экспериментальное обоснование методики совершенствования физической подготовки студентов, обучающихся на неспортивных профилях	67

3.1. Методика совершенствования физической подготовки студентов и студенток вуза физической культуры, обучающихся на неспортивных профилях	68
3.1.2. Общая характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок на занятиях по прикладной физической культуре и спортивной подготовке у студентов и студенток, обучающихся по неспортивным профилям	80
3.2. Динамика показателей физического развития студентов и студенток, обучающихся на неспортивных профилях	89
3.3. Динамика показателей двигательной подготовленности студентов и студенток, обучающихся на неспортивных профилях	93
3.4. Динамика показателей функциональной подготовленности студентов и студенток, обучающихся на неспортивных профилях	99
Резюме	103
Заключение	111
Выводы	117
Список использованной литературы	120
Приложения	150