

Г. Б. МАДИЕВА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ



УДК 796/799
ББК 75.0
М 13

*Рекомендовано к изданию Ученым советом
(протокол № 1 от 29.09.2018)
и РИСО КазНУ им. аль-Фараби (протокол № 1 от 11.10.2018)*

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Е.А. Алимханов*
доктор педагогических наук, доцент *Е.Л. Караваява*
профессор *А.И. Арещенко*

Мадиева Г.Б.

М 13 Физическая культура в высших учебных заведениях: монография / Г.Б. Мадиева. – 2-е изд., перераб., доп. – Алматы: Казак университеті, 2018. – 194 с.

ISBN 978-601-04-3790-6

В монографии раскрываются основные проблемы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях, представлены результаты авторских исследований, а также обзор исследований отечественных и зарубежных авторов по вопросам методики и организации учебного процесса по физическому воспитанию. Особое внимание уделено рассмотрению теоретических проблем формирования ЗОЖ и физической культуры среди студенток вузов.

Книга предназначена для преподавателей, бакалавров, магистрантов и всех, кто интересуется спортом.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

ISBN 978-601-04-3790-6

© Мадиева Г.Б., 2018
© КазНУ им. аль-Фараби, 2018

1. Закон РК о физической культуре и спорте. 2 декабря 1999 г. – № 490-13РК // Sport. – 2000. № 1. – С. 45.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Казахстан на 2002-2005 годы. В газете «Sport», от 27.03.2001, № 2.
3. Назарбаев Н.А. Казахстан – 2030. Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев. Послание президента страны народу Казахстана. – Алматы: В газете «Казахстанская правда», от 11.10.1997. – с. 9-32.
4. Постановление правительства Республики Казахстан «А Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан». – Алматы, 1997. – 256 с.
5. Указ Президента Республики Казахстан «О неотложных мерах по развитию массового спорта в Республике Казахстан». № 2261 от 4 мая 1995 г.
6. Статистический ежегодник Казахстана. Статистический сборник /под ред. А.А.Смаилова/ – Алматы. Агентство Республики Казахстан по статистике, 2000, с. 446.
7. Статистический отчет за 2002 год № 2ФК. Агентство Республики Казахстан по туризму и спорту. – Алматы, 2002.
8. Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность учреждений здравоохранения в 1997 году // Статистические материалы. 1998. – 110 с.

Введение	3
Часть 1. Физическая культура в свете реформ высшего профессионального образования.....	12
1.1. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»	14
1.2. Структура содержания учебной дисциплины	16
1.3. Методы (технологии) обучения	19
1.4. Диагностика социально-личностных компетенций студентов	20
1.5. Содержание учебной дисциплины	23
Часть 2. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студенток.....	55
2.1. Культура и физическая культура студенческой молодежи	55
2.2. Значение физических упражнений в жизнедеятельности студенток	61
2.3. Разные подходы к двигательной активности и физической подготовленности студенток.....	66
2.4. Особенности развития, биологических ритмов женского организма и их учет в физическом воспитании	79
2.5. Региональные особенности физической подготовленности молодежи	95
Часть 3. Научное обоснование теоретико-методологических основ в формировании физической культуры студенток	110
3.1. Физическая подготовленность студенток, представляющих разные регионы Республики Казахстан	110
3.2. Оценка зависимости результатов выполнения студенток первого курса	117
3.3. Характеристика динамики физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе	123
3.4. Физическая подготовленность студенток, занимающихся в группах различными видами спорта	141
3.5. Оценка уровня воздействия физических упражнений на сердечную деятельность студенток в период ОМЦ	144
3.6. Оценка уровня знаний студенток о роли физической культуры для женского организма	152
Заключение.....	156
Практические рекомендации	158
Приложения	160
Глоссарий	177
Библиографический список	181

Научное издание

Галия Баянжановна МАДИЕВА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ**

Монография

Издание второе, переработанное и дополненное

Редактор *З.Т. Рахимбаева*
Компьютерная верстка *Г.К. Шаккозовой*
Дизайн обложки *А. Калиевой*

ИБ № 12543

Подписано в печать 25.12.2018. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Печать цифровая. Объем 12,5 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ № 116. Цена договорная.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета имени аль-Фараби.
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71, КазНУ.
Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».