

75.1я73
Н 62

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
Издательство
biblio-online.ru

УДК 769 (075.8)
ББК 75я73
Н62

Авторы:

Никитушкин Виктор Григорьевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Чесноков Николай Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, академик РАЕН;

Чернышева Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ, заведующая аспирантурой Великолукской государственной академии физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Тюпаев И. М. — доктор биологических наук, профессор, преподаватель Великолукской государственной академии физической культуры и спорта;

Стрижак А. П. — доктор педагогических наук, профессор.

Н62 **Никитушкин, В. Г.**

Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-07339-3

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В учебном пособии представлены технологии формирования физической культуры детей дошкольного возраста, описаны спортивно-ориентированные технологии физического воспитания, рассмотрены технологии формирования физической культуры студентов, обучающихся в системе высших учебных заведений, также дано представление о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста.

Для студентов высших учебных заведений, а также специалистов, работающих в области физической культуры и спорта.

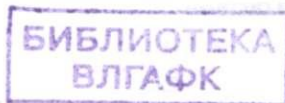
УДК 769 (075.8)

ББК 75я73



Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».



ISBN 978-5-534-07339-3

© Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н., 2014

© Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Технология формирования физической культуры в системе дошкольного общеобразовательного учреждения	8
1.1. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении	10
1.2. Средства физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении	38
1.3. Программное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	58
<i>Литература</i>	72
Глава 2. Инновационный подход в системе дошкольного образовательного учреждения на основе вальдорфской педагогики	74
2.1. Философские основания и педагогические принципы вальдорфской педагогики	74
2.2. Вальдорфская педагогика в системе дошкольного образовательного учреждения. Программа «Волшебный мир детства»	84
<i>Литература</i>	105
Глава 3. Индивидуализированная спортивно-ориентированная технология физического воспитания младших школьников	108
3.1. Организационно-методические подходы к построению школьного физического воспитания в контексте индивидуализации	109
3.2. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания	120
3.3. Программирование индивидуализированной здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников на основе элементов волейбола	128
<i>Литература</i>	140
Глава 4. Технология формирования физической культуры в системе высших профессиональных образовательных учреждений	143
4.1. Правовое регулирование профессионального образования в России ...	144

4.2. Особенности физического воспитания студентов в рамках вуза нефизкультурного профиля.....	149
4.3. Технологические подходы в образовательной деятельности.....	161
4.4. Содержание оздоровительной технологии физического воспитания на основе дзюдо.....	170
<i>Литература</i>	190
Глава 5. Современные представления о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста.....	192
5.1. Представление о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм.....	192
5.2. Функциональное состояние организма как системообразующий фактор профессиональной работоспособности человека.....	202
5.3. Физическая культура как основа здорового образа жизни человека...216	216
<i>Литература</i>	236
Контрольные вопросы и задания для самопроверки.....	238
Рекомендуемая литература.....	241
Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам.....	243