

75.1
Н62

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

2-е издание



МОСКОВСКИЙ
ГОРОДСКОЙ
УНИВЕРСИТЕТ
МГПУ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru



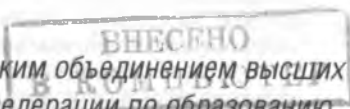
В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА И МАГИСТРАТУРЫ

2-е издание, исправленное и дополненное

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»



Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

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.

Никитушкин, В. Г.

Н62

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, 2017. — 274 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-534-04401-0

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.

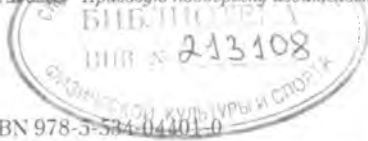
Для студентов высших учебных заведений, а также специалистов, работающих в области физической культуры и спорта.

УДК 769(075.8)

ББК 75я73



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 978-5-534-04401-0

- © 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», 2017

Н. Ф.

Оглавление

Введение	5
Глава I. 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.....	42
1.3. Программное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.....	63
<i>Литература</i>	80
Глава II. Инновационный подход в системе дошкольного образовательного учреждения на основе вальдорфской педагогики	82
2.1. Философские основания и педагогические принципы вальдорфской педагогики.....	82
2.2. Вальдорфская педагогика в системе дошкольного образовательного учреждения. Программа «Волшебный мир детства».....	94
<i>Литература</i>	117
Глава III. Индивидуализированная спортивно-ориентированная технология физического воспитания младших школьников	120
3.1. Организационно-методические подходы к построению школьного физического воспитания в контексте индивидуализации.....	121
3.2. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания.....	134
3.3. Программирование индивидуализированной здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников на основе использования элементов волейбола.....	143
<i>Литература</i>	158

Глава IV. Технология формирования физической культуры в системе высших профессиональных образовательных учреждений	160
4.1. Правовое регулирование профессионального образования в России	160
4.2. Особенности физического воспитания студентов в рамках вуза нефизкультурного профиля.....	167
4.3. Технологические подходы в образовательной деятельности.....	181
4.4. Содержание оздоровительной технологии физического воспитания на основе дзюдо.....	192
<i>Литература</i>	215
Глава V. Современные представления о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста	217
5.1. Представление о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм.....	217
5.2. Функциональное состояние организма как системообразующий фактор профессиональной работоспособности человека	228
5.3. Физическая культура как основа здорового образа жизни человека	246
<i>Литература</i>	268
Контрольные вопросы для самопроверки	270
Рекомендуемая литература.....	272
Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам	274