

45.1  
Н 62

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

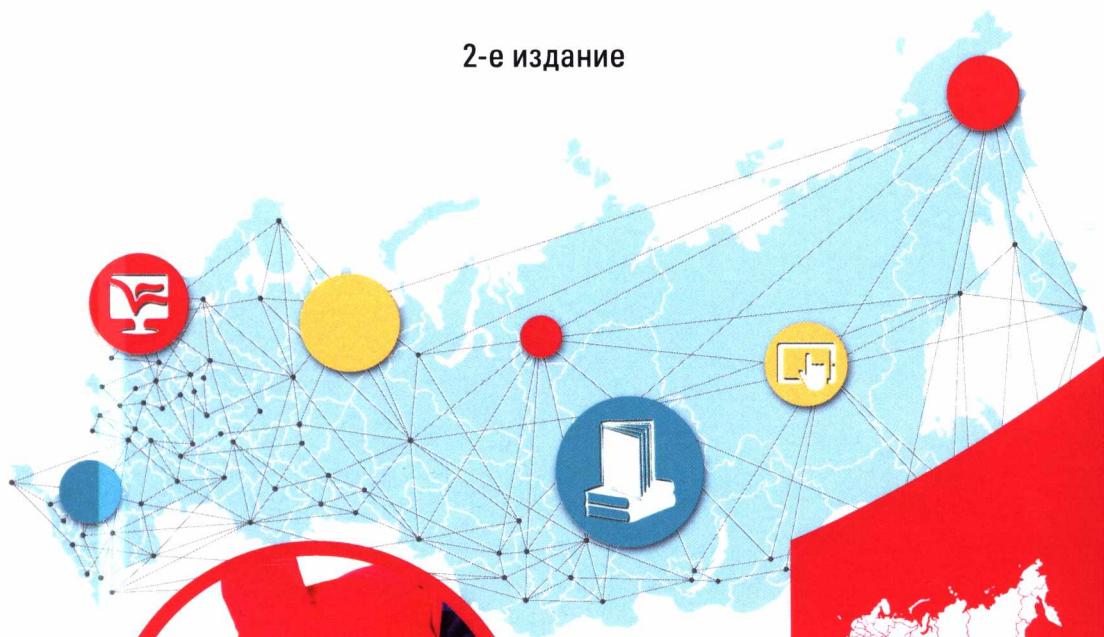


В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ  
ПРОГРАММАМ  
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ

 **Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

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**

**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 государственного 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).

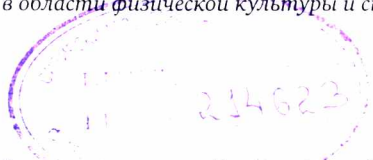
ISBN 978-5-534-07339-3

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



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».

© 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

ISBN 978-5-534-07339-3

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. Технология формирования физической культуры в системе дошкольного общеобразовательного учреждения</b> .....	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
<b>Глава 2. Инновационный подход в системе дошкольного образовательного учреждения на основе вальдорфской педагогики</b> .....	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
<b>Глава 3. Индивидуализированная спортивно-ориентированная технология физического воспитания младших школьников</b> .....	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
<b>Глава 4. Технология формирования физической культуры в системе высших профессиональных образовательных учреждений</b> .....	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
<b>Глава 5. Современные представления о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста .....</b>	<b>192</b>
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... <i>Литература</i> .....	216 236
<b>Контрольные вопросы и задания для самопроверки .....</b>	<b>238</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>241</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам.....</b>	<b>243</b>