

45.1
Ф 50

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ



В. Л. Кондаков, А. А. Горелов,
О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО



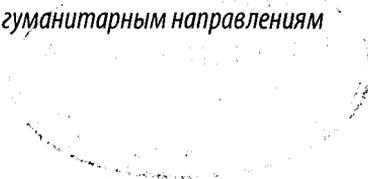
В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом
высшего образования в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*



**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**



Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 796.01(075.8)
ББК 75.0я73
Ф50

Авторы:

Кондаков Виктор Леонидович — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»);

Горелов Александр Александрович — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации;

Румба Ольга Геннадьевна — доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации) Военного института физической культуры;

Копейкина Евгения Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»).

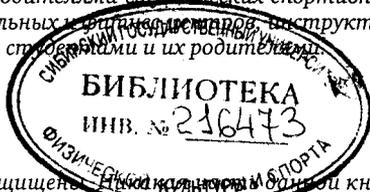
Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-13599-2

В данном учебном пособии представлена методологическая характеристика содержания и направленности физкультурно-оздоровительной технологии, как функциональной системы, с описанием её базовых компонентов, а также научно обоснована система оздоровления студенческой молодежи в образовательном пространстве современного вуза путём повсеместного использования методологических подходов физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыт принципиально новый подход в решении проблемы оздоровления студенческой молодежи на основе использования в образовательном пространстве современного вуза новых физкультурно-оздоровительных технологий.

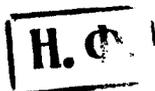
Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Данное учебное пособие предназначено для преподавателей, аспирантов и студентов. Результаты нашего исследования могут быть применены в области педагогики, медицины, физической культуры и спорта с целью повышения эффективности практической деятельности и расширения базы теоретических и экспериментальных знаний по проблеме оздоровления населения. Разработанные 9 новых ФОТ будут востребованы специалистами по физической культуре и спорту, администрацией вузов, педагогами, медиками, руководителями студенческих спортивных клубов, администрацией оздоровительных учреждений, инструкторами по лечебной физической культуре, студентами и их родителями.



УДК 796.01(075.8)
ББК 75.0я73

Все права защищены. Без письменного разрешения владельцев авторских прав в какой бы то ни было форме не может быть воспроизведена.



ISBN 978-5-534-13599-2

© Кондаков В. Л., Горелов А. А.,
Румба О. Г., Копейкина Е. Н., 2020
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

Оглавление

Список условных сокращений	5
Введение.....	7
Глава 1. Высокий уровень здоровья студентов как условие их успешного функционирования в образовательном пространстве современного вуза	14
1.1. Состояние здоровья студенческой молодежи России на современном этапе развития общества	14
1.2. Неблагоприятные факторы образовательной деятельности и их влияние на эффективность обучение в вузе	20
1.3. Сравнительная характеристика состояния здоровья студентов российских и зарубежных вузов	26
1.4. Характеристика соматического здоровья современной студенческой молодежи (на примере студентов НИУ «БелГУ»)	29
1.4.1. Диагностика физического развития.....	29
1.4.2. Диагностика физической подготовленности.....	31
1.4.3. Диагностика функциональной тренированности	35
1.4.4. Системная интерпретация результатов диагностики соматического здоровья студентов, обучающихся в современных российских вузах.....	40
1.5. Современные средства и методы укрепления здоровья студенческой молодежи в образовательном пространстве современного вуза	47
<i>Контрольные вопросы</i>	52
Глава 2. Средства и методы оздоровления человека: ретроспекции и реалии современности	53
2.1. Принципы оздоровления человека в эпоху античности	54
2.2. Восточные системы оздоровления человека: ретроспекции и реальность	56
2.3. Опыт оздоровления человеческого организма у народов Крайнего Севера	63
2.4. Древнерусские системы оздоровления.....	64
2.5. Современные нетрадиционные системы оздоровления человека	68
<i>Контрольные вопросы</i>	70
Глава 3. Опыт конструирования оздоровительных технологий, базирующихся на средствах и методах физической культуры.....	71
3.1. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега	71

3.2. Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	75
3.3. Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	83
3.4. Оздоровительные технологии с использованием плавания	112
3.5. Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	116
3.6. Оздоровительные технологии с использованием гимнастики по системе йогов	122
3.7. Оздоровительные технологии с использованием водного закаливания	128
3.8. Оздоровительные технологии с использованием дозированных термогидротренингов	136
<i>Контрольные вопросы</i>	141

Глава 4. Методологические аспекты разработчиковых физкультурно-оздоровительных технологий и необходимость их внедрения в образовательное пространство современного вуза 143

4.1. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий	144
4.2. Новые физкультурно-оздоровительные технологии и их экспериментальная апробация	150
ФОТ повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности ее экспериментальная проверка	150
ФОТ профилактики простудных и инфекционных заболеваний и ее экспериментальная проверка	162
ФОТ профилактики нарушений в состоянии сердечно-сосудистой системы и ее экспериментальная проверка	174
ФОТ профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы и ее экспериментальная проверка	189
ФОТ профилактики нарушений в опорно-двигательном аппарате и ее экспериментальная проверка	198
ФОТ профилактики и снижения избыточной массы тела и ее экспериментальная проверка	208
ФОТ закаливания организма и ее экспериментальная проверка	218
ФОТ профилактики вредных привычек и ее экспериментальная проверка	231
ФОТ социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и ее экспериментальная проверка	243
Результаты студентов контрольной группы	254
4.3. Системная интерпретация результатов исследования	255
<i>Контрольные вопросы</i>	265

Общее заключение.....267

Библиографический список270