

НОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Силаева Надежда Александровна

Масягина Наталья Васильевна

Монография

«Управления двигательной активности подрастающего поколения:

теория, методика, моделирование»

МОСКВА

2011

Авторы:

Силаева Надежда Александровна, кандидат экономических наук;

доцент Масыгина Наталья Васильевна, кандидат экономических наук

Рецензенты:

профессор Начинская Светлана Васильевна, доктор экономических наук, доктор педагогических наук;

Жмулин Александр Владимирович, кандидат педагогических наук

Силаева Н. А., Масыгина Н. В

Управления двигательной активности подрастающего поколения:

Теория, методика, моделирование. – М.: НОУ ВПО МИФКИС, 2012 - 106 с.

В монографии изложена разработанная технология формирования рационального двигательного режима, основой, которой, является: индивидуальное моделирование суточной двигательной активности, повышение интенсивности организованных форм занятий, ведущая роль педагога дополнительного образования. С научных позиций предлагаются теоретически и экспериментально обоснованные целесообразные специальные модели двигательной активности, для формирования рационального двигательного режима школьников, обучающихся в школах с образовательной программой повышенной трудности. Монография адресована специалистам и научным работникам, преподавателям, аспирантам и студентам высших учебных заведений, работающим в области физической культуры и спорта.

© Силаева Н.А., Масыгина Н. В., 2012

© НОУ ВПО «Московский институт физической культуры и спорта», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 4-5 КЛАССОВ.....	7
1.1. Состояние здоровья человека и факторы, существенно влияющие на него.....	7
1.2. Понятие о двигательной активности, о норме двигательной активности и факторах влияющих на неё.....	11
1.3. Современные методы измерения, оценки и влияния двигательной активности на физическое развитие детей школьного возраста	21
1.4. Формирование оптимальной двигательной активности средствами физического воспитания в режиме дня современного школьника.....	26
1.5. Особенности оптимизации двигательной активности школьников на основе секционных занятий конькобежным спортом.....	30
Глава 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ	34
2.1. Оценка режима дня школьников 10 – 12 лет	34
2.2. Оценка объёма двигательной активности учащихся 10-12 лет	38
2.3. Анализ современного содержания физического воспитания в средней общеобразовательной школе	42
ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	44
3.1. Технология формирования рационального двигательного режима учащихся 10 – 12 лет	44
3.2. Моделирование двигательного режима детей 10 – 12 лет	

.....	47
3.3. Школьная спортивная секция как наиболее значимая форма повышения двигательной активности учащихся	55
3.4. Роль педагога дополнительного образования средней школы в организации системы внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий	62
3.5. Экспериментальное обоснование технологии формирования рационального двигательного режима учащихся 10-12 лет.....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	77