

УДК 796:[613.71+615.82](075)

ББК 75.1:53.541я7

Ф55

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВО МПГУ Иванков Ч. Т.;

доктор педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» Тарасова Л. В.

Филоненко Н. В., Кулькова И. В.

Ф55 Физическая культура. Современные тенденции и традиции: учебно-методическое пособие / Н. В. Филоненко, И. В. Кулькова; под ред. Н. В. Филоненко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 272 с.

ISBN 978-5-00129-192-3

Данное учебно-методическое пособие посвящено одному из приоритетных направлений государственной политики в области образования — здоровью и физической подготовленности молодежи. В пособии широко представлены материалы, основанные на исторических фактах и достижениях передовой отечественной науки, а также собственных взглядах авторов на различные аспекты проблем оздоровительной и лечебной физической культуры. Излагаются аспекты инновационных и традиционных физкультурно-оздоровительных технологий, организационно-методические особенности интенсификации процесса физического воспитания в современных условиях обучения и досуга.

Соответствует актуальным требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов обучающихся средних профессиональных и высших учебных заведений по всем направлениям подготовки бакалавриата, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. Книга адресована студентам, преподавателям физической культуры (физического воспитания), трудящимся, а также может представлять интерес для специалистов, имеющих отношение к фитнесу и велнесу.

УДК 796:[613.71+615.82](075)

ББК 75.1:53.541я7

© Филоненко Н. В., Кулькова И. В., 2021

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

ISBN 978-5-00129-192-3

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Нормативно-правовые основания для публикации учебно-методического пособия	7
Тема 1. Краткий экскурс в историю развития физической культуры и спорта (Филоненко Н. В.).....	9
1.1. Развитие физической культуры и спорта с древнейших времен до этапа современности	9
1.2. История развития международного олимпийского движения	18
Тема 2. Теоретико-методические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни (Филоненко Н. В.)	29
2.1. Сущность и понятие компонентов физической культуры и спорта	29
2.2. Принципы и методы занятий физической культурой и спортом	32
2.3. Функции физической культуры и спорта	36
2.4. Понятие здорового образа жизни и факторы, влияющие на здоровье (Филоненко Н. В., Кулькова И. В.).....	39
Тема 3. Традиционные физкультурно-оздоровительные технологии (Филоненко Н. В.) ...	46
3.1. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий	46
3.2. Традиционные физкультурно-оздоровительные технологии.....	53
Тема 4. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии (Филоненко Н. В.).....	60
4.1. Предпосылки возникновения и условия развития платных физкультурно-спортивных услуг в России.....	60
4.2. Ключевое отличие занятий фитнесом от занятий велнесом	63
4.3. Методические основы занятий пилатесом со спортивным оборудованием и без него	64
4.4. Особенности методики занятий пилатесом базового уровня.....	76
4.5. Особенности методики занятий пилатесом начального уровня	78
4.6. Особенности методики занятий пилатесом среднего уровня.....	78
4.7. Особенности методики занятий пилатесом продвинутого уровня	80
4.8. Медицинские показания и противопоказания для занятий на велнес тренажерах и их функциональные особенности.....	85
4.9. Психологические средства для поддержания здоровья.....	91
4.10. Нетрадиционные профилактические средства восстановительной медицины.....	95
4.11. Плюсы и минусы, методические рекомендации для онлайн фитнес тренировок.....	95
4.12. Основы техники занятий скандинавской ходьбой, медицинские показания и противопоказания.....	97

Тема 5. Общая физическая подготовка студентов (Филоненко Н. В.)	104
5.1. Общая физическая подготовка как единый процесс развития всех физических качеств.....	104
5.2. Особенности методики воспитания силы	105
5.3. Особенности методики воспитания гибкости.....	109
5.4. Особенности методики воспитания быстроты (скоростных способностей) ...	113
5.5. Особенности методики развития выносливости	116
5.6. Особенности методики развития ловкости	120
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и трудящихся (Филоненко Н. В.)	126
6.1. Задачи и сущность профессионально-прикладной физической подготовки студентов и трудящихся	126
6.2. Методические особенности профессионально-прикладной физической культуры с учетом специфики профессиональной деятельности	130
6.3. Средства физической культуры в режиме дня учащихся вузов и трудящихся	132
Тема 7. Общие основы адаптивной физической культуры (Кулькова И. В.)	140
Тема 8. Адаптивная физическая культура — история и перспективы развития (Кулькова И. В.)	156
8.1. Передовые зарубежные практики реализации программ по адаптивной физической культуре	168
Тема 9. Лечебная и оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом лиц с ограниченными возможностями (Кулькова И. В.)	179
9.1. Лечебная физическая культура при вегетососудистой дистонии	179
9.2. Лечебная физическая культура при гипертонии и гипотонии.....	183
9.3. Лечебная физическая культура при неврозах	186
9.4. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки	188
9.5. Лечебная физическая культура при остеохондрозе	199
9.6. Лечебная физическая культура при воспалении суставов.....	202
9.7. Лечебная физическая культура при травмах и повреждениях костей.....	205
9.8. Лечебная физическая культура при нарушении зрения	209
9.9. Лечебная физическая культура при бронхолегочной патологии.....	216
9.10. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	222
9.11. Лечебная физическая культура при ожирении.....	226
Тема 10. Массаж и самомассаж (Кулькова И. В.)	231
Заключение	242
Библиография	243
Список рекомендуемой литературы	252
Глоссарий	258