

**Психолого-физиологические  
и социально-педагогические аспекты  
развития физической культуры  
и физического воспитания обучающихся  
в региональном образовательном  
пространстве**



Кемерово 2021

Кемеровский государственный университет  
Министерство образования и науки Кузбасса  
Кузбасский региональный институт повышения квалификации  
и переподготовки работников образования  
Кузбасский региональный центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности»

**Психолого-физиологические  
и социально-педагогические аспекты  
развития физической культуры  
и физического воспитания обучающихся  
в региональном образовательном пространстве**

*Учебно-методическое пособие*

Кемерово  
Издательство КРИПКиПРО  
2021

**УДК 37.037.1**  
**ББК 74.267.5 (2Рос4Кем)**  
**П86**

*Рекомендовано*  
*учебно-методическим советом*  
*Кузбасского регионального института*  
*повышения квалификации*  
*и переподготовки работников образования*

*Научный редактор* **Э. М. Казин**, доктор биологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ

*Редакционная коллегия:*

**Э. М. Казин**, доктор биологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; **Н. Э. Касаткина**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ; **О. Г. Красношлыкова**, доктор педагогических наук, профессор, почетный работник общего образования РФ; **И. А. Свиридова**, доктор медицинских наук, профессор; **Т. М. Чурекова**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ; **Л. А. Варич**, кандидат биологических наук, доцент; **В. П. Зубанов**, кандидат биологических наук, доцент; **В. В. Кириченко**, кандидат педагогических наук; **Н. Н. Кошко**, кандидат биологических наук; **Э. В. Працун**, кандидат педагогических наук; **Г. И. Тушина**, кандидат педагогических наук

*Рецензенты:*

**Н. П. Абаскалова**, доктор педагогических наук, профессор;  
**И. Л. Левина**, доктор медицинских наук, профессор

**П86** Психолого-физиологические и социально-педагогические аспекты развития физической культуры и физического воспитания обучающихся в региональном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / редкол.: Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова и др.; науч. редактор Э. М. Казин. – Кемерово : Издательство КРИПКиПРО, 2021. – 200 с. – ISBN 978-5-7148-0754-1 – Текст : непосредственный.

В пособии изложены теоретико-методологические, опытно-экспериментальные и инновационные подходы к развитию физической культуры, физического воспитания в региональном образовательном и социальном пространстве, отражены специфика деятельности и ресурсной форм реализации двигательной активности в различных сегментах образования, возможности структурно-функционального и комплексного подходов к проблеме организации физического воспитания в процессе урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, предложены различные алгоритмы оценки физической подготовленности обучающихся на основе использования разнообразных информационно-образовательных технологий.

Учебно-методическое пособие адресовано руководителям образовательных организаций, учителям физической культуры, тренерам, специалистам в области здоровья, здорового образа жизни, методическим работникам.

**УДК 37.037.1**  
**ББК 74.267.5 (2Рос4Кем)**

**ISBN 978-5-7148-0754-1**

© КРИПКиПРО, 2021

## Введение

Современная российская педагогика предусматривает новые «социальные заказы» общества, одним из которых является «требование» на здоровое подрастающее поколение, что соответствует стратегическим целям государства и общества. Очевидно, что общество нуждается не только в образованных, но и здоровых (физически, психически, духовно), социализированных, адаптированных к быстро меняющимся социально-экономическим условиям детей.

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения физической подготовленности учащейся молодежи, что подтверждается данными официальной статистики, результатами профилактических осмотров и научных исследований (Теоретические и прикладные аспекты..., книга II, 2017). Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиями труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной функций физической культуры, что способствует дисгармоничному развитию личности (Семенкова, 2013).

Проблема состояния здоровья и адаптации учащейся молодежи в современных условиях является сложной и актуальной для педагогов и физиологов, поскольку уже при поступлении в школу у большинства детей наблюдаются процессы дезадаптации, отставание биологического развития, ухудшение соматического здоровья (Семенкова, 2013).

С учетом изменения иерархии ведущих адаптационных факторов значительно усложняется структура здоровьесберегающего и адаптационного потенциала личности детей и подростков, которая обуславливает необходимость наращивания ресурсов жизнеобеспечения обучающихся за счет сбалансированного тренировочного воздействия двигательной активности на функциональное состояние организма и резистентность индивида к воздействию различных социальных и природных факторов (Организационно-педагогические условия..., 2020).

Первостепенной проблемой, по нашему мнению, является восстановление статуса образовательных организаций как учреждений, призванных растить физически и психически здоровых граждан, сформировать у обучающихся потребность в хорошем здоровье, научить ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания. Актуальной остается проблема низкой физической активности и слабого физического развития обу-

чающихся, молодежи. Одной из основных задач адаптивно-развивающего образования является развитие физической культуры личности (Здоровьесберегающая деятельность в системе..., 2013, 2016; Теоретические и прикладные аспекты..., книга II, 2017).

В подготовленном коллективом авторов учебно-методическом пособии изложены теоретико-методологические, опытно-экспериментальные, а также инновационные аспекты проблемы развития физической культуры и физического воспитания в образовательном и социальном пространстве различных регионов Российской Федерации.

Авторы настоящего пособия использовали системно-деятельностный, онтогенетический и компетентностный подходы при осуществлении различных форм двигательной активности в дошкольных, общеобразовательных организациях, в процессе применения различных алгоритмов оценки физической подготовленности обучающихся с учетом возможностей современных информационных и цифровых технологий.

В учебно-методическом пособии обобщен опыт Кузбасса и ряда других субъектов РФ относительно реализации социально-адаптивных компетенций педагогов в процессе физкультурно-оздоровительного образования.

# Глава I

## Теоретико-методологические основы физической культуры и физического воспитания индивида

### 1.1. Двигательная активность как базисная основа физической культуры и физического воспитания обучающихся

#### *1.1.1. Системы, обеспечивающие движение и физиологические механизмы реализации двигательной деятельности*

**Физическая активность** выступает как природно- и социально-детерминированная необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных и биохимических условий реализации **генетической и социокультурной программ** развития человека в онтогенезе и преодолении факторов, ему препятствующих (Бальсевич, 1999, 2000, 2006).

*Двигательная активность* – это не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме – форме движения материи – необходимое условие самой жизни. Ход эволюционного развития человека предопределил нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Изучению данного вопроса посвящены многочисленные научные исследования, простое перечисление публикаций которых в рамках данной работы не представляется возможным (Могендович, 1969; Смирнов, 1972; Фомин, Вавилов, 1991; Тристан, 1994; Бальсевич, 1996, 2000, 2006; Щедрина, 2003, 2007).

Многие выдающиеся учёные древности и современности считали и считают ограничение двигательной активности вредным для здоровья и сформировали это положение в качестве аксиомы. Так Авиценна (Абу Али Ибн Сина) писал в своей книге «Канон врачебной науки»: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна...». Это высказывание древнейшего мыслителя и врача подтверждает мнение наших современников о том, что значение двигательной активности для человека старо как мир.

Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной му-

скулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономичное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни (Могендович, 1969; Аршавский, 1971, 1982; Смирнов, 1972; Щедрина, 2007).

Практический опыт, экспериментальные исследования учёных дают надёжные основания для заключения о том, что активная двигательная деятельность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствует удлинению периода активной творческой деятельности.

Движения, выполняемые человеком, можно условно разделить на произвольные и произвольные. Произвольные движения, к которым и принадлежат, по существу, все виды спортивных упражнений, выполняются под контролем сознания. Управление произвольными движениями осуществляется на уровне подсознания, то есть без осознанного влияния.

Потребность в движении является одной из естественных и глубочайших потребностей, с которыми рождается человек. Удовлетворение ее находит выход в двигательной активности, начиная буквально с первого дня рождения ребенка. Хорошо известны случаи проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста бурной и неутомимой двигательной активности, названной кинезофилией (от греч. – *люблю движение*). В основе подобного поведения детей лежит механизм саморегуляции активности. Детский организм стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленной биологической потребностью, такой же как в пище, воде и т. д. (Могендович, 1969; Смирнов, 1972; Петухов, 2001; Щедрина, 2007).

Мышечная ткань – единственная в организме субстанция, способная к регенерации. При этом силовые возможности человека, в отличие от большей части других физических качеств, способны довольно долго развиваться и совершенствоваться. Так, максимальная физическая сила у мужчин развивается и может достигать максимума (при наличии должного двигательного режима) к 33 годам, а показатели силовой выносливости могут подниматься вплоть до 60–65 лет. Скелетная мускулатура является ресурсом здоровья только в том случае, если человек регулярно упражняет все мышцы своего тела (Бубновский, 2011).

Более того, состояние любого сустава (их у человека около 400) зависит от состояния мышц и связок, отвечающих за этот сустав. Если мышцы и связки не работают, сустав перестаёт функционировать, потому что питание суставы и связки получают только от мышц, так как своих капилляров они не имеют. Анатомически показано, что большинство кровеносных сосудов проходят внутри мышц. Перестают работать мышцы, перестают функционировать кровеносные сосуды и нервные пути, несущие нервную энергию к мышцам, органам и тканям. Основной причиной

перечисленных функциональных и морфологических изменений является гипокинезия, а тем более гиподинамия (Аршавский, 1971, 1982; Зимкин, 1984; Бубновский, 2011).

Структурной сократительной единицей скелетных мышц является *мышечное волокно*, в состав которого входят собственно сократительные элементы – *миофибриллы*. В одиночной миофибрилле насчитывается 2–2,5 тыс. протофибрилл – белковых нитей актина и миозина, являющихся сократительными элементами мышцы, приводимых в действие энергией химического распада АТФ. Но наиболее важно знать основные положения и закономерности функционирования мышцы во время физической нагрузки. Скорость или выносливость человека во время выполнения физической нагрузки во многом определяется способностью мышц производить энергию и проявлять силу тяги (Зимкин, 1984; Фомин, Вавилов, 1991; Уилмор, Костилл, 2001).

По своему строению все мышечные волокна одинаковы. Отдельная скелетная мышца включает двигательные (моторные) единицы (ДЕ). Каждая ДЕ включает от 5–10 до 2 000 мышечных волокон, подразделяемых на два основных типа: *медленно сокращающиеся* (МС, красные) и *быстро сокращающиеся* (БС, белые). Различаются они лишь тем, что мотонейроны БС-волокон более крупные и пик напряжения в них достигается через 50 мс, в то время как в МС-волокнах – через 110 мс. Специфичность ДЕ имеет важное адаптационное значение.

Отсюда следует, что каждый МС-мотонейрон в состоянии активировать значительно меньшее количество мышечных волокон в противоположность БС-мотонейрону. При этом важно отметить, что сила, производимая отдельными МС- и БС-волокнами, по величине отличается незначительно. Поэтому различие в величине производимой силы между медленно- и быстросокращающимися ДЕ обусловлено количеством мышечных волокон в двигательной единице, а не величиной силы каждого отдельного волокна.

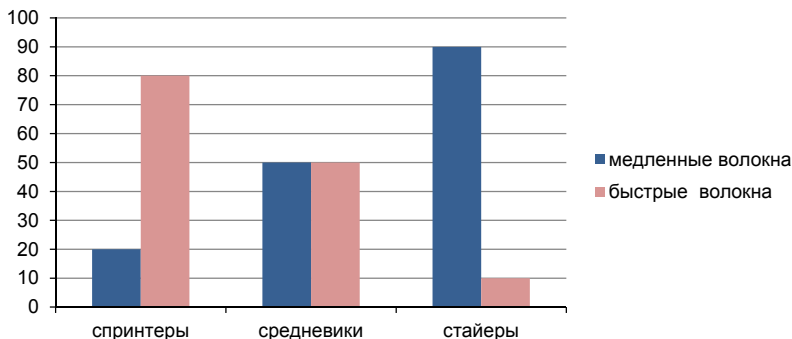
*Быстросокращающиеся* волокна, в свою очередь, подразделяются на БС типа «а» (БСа) и типа «б» (БСб). Чаще всего используются МС, волокна типа БСа используются довольно часто, реже всего используются волокна типа БСб.

Медленные волокна хорошо адаптируются к малоинтенсивной работе с адекватным для неё потреблением кислорода. В них находится большое количество митохондрий, поэтому они отличаются высокой активностью окислительных и низкой активностью гликолитических ферментов и АТФ.

В быстрых волокнах, наоборот, понижена активность окислительных ферментов, а активность гликолитических ферментов и АТФ очень



высокая. Они хорошо адаптируются к работе скоростной и скоростно-силовой направленности, но довольно быстро утомляются. Именно эти функциональные особенности и определяют состав и типы мышечных волокон в зависимости от спортивной специализации. Так, биопсические исследования мышц бегунов показывают, что у спринтеров соотношение медленных мышечных волокон составляет 20 % и 80–85 % быстрых, у средневики примерно поровну, а у стайеров – 85–90 % медленных и соответственно 10 % быстрых (Волков, 1986; Фомин, Вавилов, 1991; Уилмор, Костилл, 2001; Платонов, 2004) (рис. 1).



*Рис. 1. Процентное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон в скелетных мышцах бегунов спринтеров, средневики и стайеров*

Сила мышечного сокращения зависит от физиологического поперечника мышцы, числа ДЕ, вовлекаемых в работу, и макроструктуры мышц. Известно, что одиночное мышечное волокно развивает усилие до 100–200 мг, поэтому чем больше суммарное поперечное сечение всех входящих в мышцу мышечных волокон, то есть физиологический поперечник, тем больше развиваемое мышцей усилие.

При повышении частоты раздражений увеличивается число ДЕ, вовлекаемых в работу (повышается синхронизация), следствием чего является увеличение мышечного сокращения. Предварительное растягивание мышцы, например, при замахе перед ударом или сгибание ноги перед отталкиванием повышает внутреннее напряжение мышцы, увеличивая начальную силу сокращения (Фомин, Вавилов, 1991; Уилмор, Костилл, 2001; Платонов, 2004).

Таким образом, сила всей миофибриллы будет равна силе одного саркомера, так как они соединены последовательно. Поскольку каждая миофибрилла состоит из большого числа (n) последовательно соединённых саркомеров, то величина изменения длины и скорости сокращения во

столько же раз (n) больше, чем у одного саркомера. Следовательно, более длинная мышца потенциально более скоростная, но вопрос в величине суммарной силы тяги мышцы.

Направление, связанное с физиологией мышечной деятельности, берет начало от И. М. Сеченова и А. А. Ухтомского. Уже И. М. Сеченов понимал, что однозначной связи между стимулом и реакцией быть не может; что реакция зависит не только от стимула, но и систем, реализующих реакцию. Как первоначальное звено рефлекторной дуги мышца стимулировала дальнейшее усложнение организмов путем появления и усовершенствования органов чувств и центральной нервной системы (Самойлов, 1967).

Со времени классических работ известного физиолога И. М. Сеченова, а затем И. П. Павлова двигательная активность рассматривается как наиболее универсальная форма проявления деятельности ЦНС, но одновременно она является наиболее физиологическим методом стимуляции различных систем организма (Тристан, 1994), совершенствует механизмы регуляции (Могендович, 1969) и даже способна изменять генетический аппарат и биосинтез белков (Фролькис, 1975).

В физиологии под движением понимается «перемещение» всего организма или его отдельных частей. Активность же рассматривается как «общее свойство всех форм живой материи, характеризующееся способностью реализовать свои потребности и приспосабливаться к условиям изменяющейся среды (Словарь физиологических терминов, 1987). Поэтому под двигательной активностью возможно понимать реализацию потребностей и приспособление к изменяющимся условиям жизнедеятельности посредством движений (Коваленко, 1980).

С другой стороны, двигательная активность – «это общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых данным организмом (Словарь физиологических терминов, 1987), и она выражает, по определению М. Р. Могендовича (1957), естественную потребность организма человека в движении (кинезофилия).

На основании экспериментального материала по физиологии моторно-висцеральных рефлексов, опытов и представлений А. А. Ухтомского о доминанте, а также известных еще от И. П. Павлова особенностях структурных связей моторной коры с проекцией других анализаторов, автор обосновал положение о доминировании, или функциональном преобладании моторного аппарата над вегетативным.

И. А. Аршавским (1967, 1971) сформулировано энергетическое правило скелетных мышц, согласно которому состояние и развитие организма в каждом возрастном периоде детерминировано функционированием мышечной системы; каждое движение является фактором индукции избы-

точного анаболизма, обеспечивающего избыточное восстановление структур и энергии после движения, в результате чего становится возможным рост и развитие организмов (Аршавский, 1967, 1971, 1982).

Двигательная активность животных и человека имеет отчетливую суточную периодичность и относится к синхронизирующим суточным и сезонным ритмам (Агаджанян, 1987). Строгая ритмичность двигательной активности указывает на наличие генераторов, или пейсмейкеров, – внутренних механизмов, определяющих периодичность и объем суточной активности (Агаджанян, 1987).

Представление о саморегуляции, позволяющей активно двигать цель в изменчивой среде, получая сигналы об изменениях в этой среде и собственном организме, было развито Н. А. Бернштейном (1990) в физиологию активности (Петухов, 2001).

Практическое развитие физиология активности получила в работах А. Д. Слонима (1967, 1971) и его школы, особенно в представлениях о спонтанной форме двигательной активности, которые позволяют установить наиболее важные закономерности в регуляции двигательной активности, реализующиеся через несколько стадий: *первая стадия* двигательного навыка характеризуется иррадиацией (распространением) нервного процесса и генерализованным (обобщенным) внешним ответом; *вторая* – концентрацией возбуждения, улучшением координации, слаженностью движений и формированием динамического стереотипа, специфических вегетативных компонентов; *третья* – завершением формирования автоматизма и стабилизацией двигательных актов.

Произвольная двигательная деятельность человека осуществляется на основе автоматизированных форм управления движениями и совершенствуется в результате неоднократного повторения физических упражнений. Различают *первичные автоматизмы*, связанные с различными вегетативными или врожденными двигательными рефлексам, типичным примером которых являются неосознаваемые акты.

Двигательные навыки относятся к *вторичным автоматизмам*, потому что на начальной стадии обучения движения осознаются. Появление автоматизма в выполнении отдельных движений или целостного двигательного акта – один из существенных признаков двигательного навыка. Степень осознания отдельных элементов и всего движения в целом изменяется по мере совершенствования двигательного навыка, при этом сфера сознательного контроля снижается.

Произвольные движения имеют врожденную рефлекторную основу (безусловные тонические рефлексы), к числу которых относятся рефлексы позы, равновесия и др. Существующая классификация тонические двигательные рефлексы делит на рефлексы, обуславливающие положение тела

в покое (рефлексы положения), и рефлексы, обуславливающие возвращение тела в исходное положение (установочные рефлексы).

В целом выделяют *рефлексы позы*, возникающие при наклонах или поворотах головы вследствие раздражения нервных окончаний шейных мышц (*шейно-тонические рефлексы*) и лабиринтов внутреннего уха (*лабиринтные рефлексы*). В изменениях положения головы в пространстве и анализе этих изменений важная роль принадлежит вестибулярному аппарату; *выпрямительные рефлексы* обеспечивают сохранение позы при отклонении её от нормального положения (например, выпрямление туловища). В осуществлении выпрямительных рефлексов участвуют вестибулярный и зрительный анализаторы, проприорецепторы мышц, кожные рецепторы; перемещение тела в пространстве сопровождается *статокинетическими рефлексами* вследствие перемещения эндолимфы в полукружных каналах и возбуждения вестибулярных рецепторов; при вращательных движениях включаются *рефлексы вращения*, характеризующиеся медленным отклонением головы в сторону, противоположную движению, а затем быстрым возвращением в нормальное по отношению к туловищу положение (*головной нистагм*). Глаза совершают подобные же движения: быстрый поворот в сторону вращения и медленный – в сторону, противоположную вращению (Могендович, 1971; Зимкин, 1984; Фомин, Вавилов, 1991).

Рефлекторные изменения тонуса мышц туловища и конечностей обусловлены связями вестибулярных ядер с мозжечком, двигательными центрами головного мозга и его подкорковыми отделами.

К произвольным формам движений относятся также врождённые двигательные рефлексы: *сгибательный, отталкивания и ритмический*. В ответ на раздражение кожи ладони или стопы происходит сгибание конечности, но, если осторожно надавливать на ладонь или стопу, предмет отталкивается. *Ритмический рефлекс* проявляется в двух формах: рефлекс отдачи (чесательный рефлекс у животных) и шагательный. В шагательном рефлексе функциональные взаимоотношения нервных центров конечностей являются реципрокными, взаимосвязанными и противоположными по качественным характеристикам (например, сокращение сгибателей при расслаблении разгибателей и наоборот). Выполнение физических упражнений сопряжено с постоянной коррекцией врождённых двигательных рефлексов. Центральные регуляторные влияния обеспечивают необходимый мышечный тонус, соответствующий характеру произвольных движений (Зимкин, 1984; Бернштейн, 1990; Фомин, Вавилов, 1991).

Двигательные навыки относятся к *вторичным автоматизмам*, потому что на начальной стадии обучения движения осознаются. Появление автоматизма в выполнении отдельных движений или целостного двига-

## Содержание

<b>Введение (Э. М. Казин)</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретико-методологические основы физической культуры и физического воспитания индивида</b> .....	5
<i>1.1. Двигательная активность как базисная основа физической культуры и физического воспитания обучающихся (В. П. Зубанов, Э. М. Казин)</i> .....	5
1.1.1. Системы, обеспечивающие движение и физиологические механизмы реализации двигательной деятельности .....	5
1.1.2. Двигательная активность, адаптация и здоровье человека .....	14
<i>1.2. Общие задачи и проблемы физического воспитания субъектов образования (Н. Э. Касаткина, О. Л. Тарасова)</i> .....	39
<i>1.3. Роль физического развития и физической подготовленности в современных социокультурных условиях (Н. Г. Должикова, Н. Э. Касаткина, И. А. Свиридова, Т. М. Чурекова)</i> .....	50
1.3.1. Формирование конкурентоспособности средствами физического воспитания .....	50
1.3.2. Интеграция патриотического и физического воспитания молодежи как важнейший фактор формирования личности .....	52
<b>Контрольные вопросы</b> .....	54
<b>Литература</b> .....	55
<b>Глава II. Онтогенетический и структурно-функциональный подходы к физическому воспитанию обучающихся</b> .....	68
<i>2.1. Деятельностная форма реализации двигательной активности школьников (В. В. Кириченко, Г. И. Тушина)</i> .....	68
2.1.1. Специфика реализации деятельностного подхода к формированию двигательных умений и навыков в начальной школе .....	68
2.1.2. Реализация принципа природосообразности в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в основной и средней школе .....	73
<i>2.2. Ресурсный подход к проблеме актуализации средств и методов физического воспитания обучающихся, воспитанников (Н. В. Автушенко, О. Г. Иванова, О. Г. Красношлыкова, Д. В. Смышляев, Т. Н. Шерер)</i> .....	77
2.2.1. Влияние показателей функциональной физической подготовки на регуляторные функции детей дошкольного возраста.....	77

2.2.2. Актуализация потребности школьников в двигательной деятельности .....	83
2.2.3. Комплексный подход к проблеме организации физического воспитания в процессе урочной, внеурочной и внешкольной деятельности .....	85
2.2.4. Анализ взаимосвязи показателей физической подготовленности и психосоциальных характеристик подростков, занимающихся спортом .....	91
<b>Контрольные вопросы</b> .....	100
<b>Литература</b> .....	101
<b>Глава III. Алгоритмы оценки физической подготовленности обучающихся</b> .....	107
3.1. <i>Учебные нормативы оценки физических качеств и функциональных возможностей в образовательных организациях (В. В. Кириченко, Н. Н. Кошко)</i> .....	107
3.2. <i>Педагогический контроль процесса управления физическим воспитанием с использованием онлайн-сервиса (В. П. Зубанов, Э. М. Казин)</i> .....	114
3.3. <i>Системно-деятельностный подход к психофизическому развитию обучающихся на основе оценки здоровьесберегающего потенциала индивида (Л. А. Варич, Э. М. Казин, Н. Н. Кошко, И. А. Свиридова)</i> .....	120
3.4. <i>Концепция цифрового подхода к деятельностному и ресурсному потенциалу человека с учетом его психофизического профиля (В. А. Орлов, О. В. Стрижакова, О. Б. Фетисов)</i> .....	126
<b>Контрольные вопросы</b> .....	133
<b>Литература</b> .....	134
<b>Глава IV. Реализация социально-адаптивных компетенций педагогов и обучающихся в процессе оздоровительно-физкультурного образования</b> .....	138
4.1. <i>Социально-педагогические ориентиры совершенствования физического воспитания детей и учащейся молодежи (Э. В. Працун, О. А. Фролова)</i> .....	138
4.1.1. Компетентность в работе школьного учителя физической культуры .....	138
4.1.2. Формирование социально-адаптивных компетенций педагогов на основе реализации здоровьесориентированного ресурса субъектов образования .....	145

<b>4.2. Организационно-педагогические условия развития физического воспитания в образовательном пространстве как базисная основа здоровьесозидающей деятельности педагогов (Н. В. Автушенко, В. В. Кириченко, Д. В. Смышляев) .....</b>	<b>154</b>
4.2.1 Программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в условиях интеграции общего и дополнительного образования .....	154
4.2.2. Президентские спортивные игры и Президентские состязания в общеобразовательной школе как форма совершенствования физической подготовки обучающихся и реализации социально-адаптивных компетенций педагогических работников .....	173
<b>4.3. Физкультурно-оздоровительная компетентность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Ю. В. Науменко) .....</b>	<b>182</b>
<b>Контрольные вопросы .....</b>	<b>186</b>
<b>Литература .....</b>	<b>187</b>
<b>Заключение (Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, И. А. Свиридова).....</b>	<b>191</b>