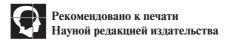
УДК 796.035 С 29

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.



## Селуянов, В. Н.

С 29 Технология оздоровительной физической культуры [текст] /
В.Н. Селуянов. — 2-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 188 с.

ISBN 978-5-98724-062-5

В книге приведены результаты теоретических исследований, позволивших объяснить ход оздоровительных процессов при занятиях уже известными видами упражнений, а также разработать наиболее эффективные средства и методы оздоровления, которые получили название как оздоровительная система ИЗОТОН.

Автор дает объяснения, почему надо делать те или иные упражнения, приводит примерные комплексы оздоровительных упражнений, соответствующие целям тренировки, а также режимы питания, методы контроля состояния организма человека.

Книга предназначена для интерукторов физической культуры, работников фитнесс и аэробик студий, студентов учебных заведений физической культуры и спорта.

УДК 796.035

ISBN 978-5-98724-062-5

© Селуянов В.Н., 2001, 2009, 2016, 2019 © СпортАкадемПресс, 2001, 2016, 2019 © ТВТ Дивизион, 2009, 2016, 2019

Ä

## СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИИ	6
введение	7
ГЛАВА 1. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Биология клетки	
Нервно-мышечный аппарат	
Биохимия клетки (энергетика)	
Классификация мышечных волокон	
Физиология мышечной деятельности	
Сердце и кровообращение	
Эндокринная система	
Иммунная система	21
Пищеварение	23
Жировая ткань	25
Анатомия опорно-двигательного аппарата	30
Скелет	30
Мышцы	31
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА НАИБОЛЕЕ	
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	
И СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.	
Ишемическая болезнь сердца	38
Рак	
Старение	41
Заключение	42
ГЛАВА 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	43
Циклическая аэробика	43
Использование аэробных упражнений	
в озпоровительной физипеской культуре	46

## Страница 4

Гимнастическая аэробика	9
Бодибилдинг (культуризм)	0
Основы физиологии мышечного сокращения 5	1
Физиология силового упражнения 5	
Методика силовой тренировки	
Принципы построениясиловой тренировки	
ГЛАВА 4. ИЗОТОН — СИСТЕМА СИЛОВОЙ	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Принципы построения системы ИЗОТОН	6
Принцип минимизации роста систолического	
артериального давления 6	
Принцип предельного стрессового напряжения 6	
Принцип неразрывности тренировочного процесса и питания 6	
Построение тренировочного занятия	8
Биомеханика упражнений оздоровительной гимнастики 6	
Подготовительная часть урока	0
Стретчинг	0
Планирование основной части урока	2
Заключительная часть урока 7	8
Планирование микроцикла	8
Исследование рационального сочетания объема	
и интенсивности выполнения физических упражнений	
в микроцикле методом математического имитационного	
моделирования	9
Теоретическое и экспериментальное обоснование	
микроциклов 8	6
Планирование мезоцикла	
Планирование большого цикла подготовки	
ГЛАВА 5. СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
	. 1
С ПИТАНИЕМ	I
Цель – снижение толщины жировых складок вместе	
с повышением силы и выносливости основных	
мышечных групп	
Цель — уменьшение мышечной массы и подкожного жира	3
Цель — увеличение объема мышц, сохранение количества	
подкожного жира	
Цель — увеличение мышечной и жировой массы 9	6

ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ97
Конституция человека
Соматотип
Пропорции тела
Соматотип и болезни
Соматотип и нервная система
Связь соматики с гормонами
Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира
Антропометрические обследования
Контроль функционального состояния
ГЛАВА 7. ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ</b> 122
Введение
Общие основы питания
Научные основы пищеварения
Научные основы питания
Питание в спортивной тренировке
Алкароз
Разработка рациона питания
ГЛАВА 9. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ
<b>И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>
Организация первой помощи при травмах
Оказание первой помощи при травмах
и внезапных заболеваниях
ПРИЛОЖЕНИЯ169