

Рекомендовано
Экспертно-методическим советом
ИТРР РГУФКСМиТ
Протокол №06 от «22» февраля 2018 г.

УДК: 613.71(07)
П 58

Автор:

Попов Ю.А. – к. п. н., профессор кафедры ТиМ гимнастики РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Черемисинов В.Н. – к. б. н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта РГУФКСМиТ.

Методическое пособие **«Физические упражнения как одно из средств оздоровления человека»** предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки **49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**. В пособии подчеркивается назначение средств физической культуры различного характера и направлений для укрепления здоровья человека. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Поэтому важным направлением физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека

Содержание:

Введение.....	4
1. Биологические основы оздоровления.....	11
1.1 Общие механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	12
2. Морфофункциональные особенности воздействия различных упражнений.....	20
2.1 Растягивающие упражнения	21
2.2 Аэробные упражнения	24
2.3 Морфология систем аэробного обеспечения	24
2.4 Функционирование аэробной системы энергообеспечения	25
2.5 Срочные эффекты аэробики	26
2.6 Влияние аэробных упражнений на организм человека	26
2.7 Силовые упражнения	28
2.8 Строение нервно-мышечного аппарата	28
2.9 Функционирование нервно-мышечного аппарата	29
2.10 Срочные эффекты ОСТ (оздоровительная силовая тренировка)	30
2.11 Отставленные эффекты ОСТ.....	31
2.12 Упражнения смешанного типа ОСТ	31
2.13 Срочные эффекты ОСТ.....	32
3. Методологические основы оздоровления	34
4. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	44
5. Гигиеническая гимнастика	52
5.1 Особенности занятий различными формами ГГ	57
6. Водная гимнастика «аквааэробика».....	59
7. Восточные системы оздоровительной гимнастики	72
8. Системы оздоровительной гимнастики в Китае.....	73
8.1 Оздоровительная система ци-гун	74
8.2 Система «Тай-цзи-чжуань»	76
8.3 Даосизм (основы психофизической регуляции)	78
8.4 Медитация.....	79
8.5 Ушу	82
8.6 Йога, основные позы	86
Литература	94