

УДК 613.71/796  
ББК 51.2.0я73/75.1я73  
Т66

*Рецензенты:*

**А. С. Розенфельд** – доктор биологических наук, профессор (ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»);

**С. В. Степанов** – доктор педагогических наук, профессор (ГБОУ СПО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»)

**Третьякова Н. В.**

Т 66 Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М. : Спорт, 2016. – 280 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-23-7

В учебном пособии представлены роль и место оздоровительной физической культуры и ее современной формы – фитнеса – в системе физической культуры и физкультурного образования. Работа раскрывает особенности применения методов и средств оздоровительной физической культуры и методики построения различных тренировочных программ. Пособие предназначено для студентов физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических вузов, а также для практических работников: инструкторов фитнес-центров, лечебно-профилактических учреждений, учреждений санаторно-курортного типа.

**УДК 613.71/796**  
**ББК 51.2.0я73/75.1я73**

ISBN 978-5-906839-23-7

© Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В.,  
Кетриш Е. В., 2016  
© Издательство «Спорт».  
Оформление, 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
----------------	---

## РАЗДЕЛ 1

### Общие основы оздоровительной физической культуры

<b>Глава 1.</b> Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования .....	5
1.1. Общее представление об оздоровительной физической культуре .....	5
1.2. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования .....	17
1.3. Фитнес как современная форма оздоровительной физической культуры .....	20
<b>Глава 2.</b> Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры .....	25
2.1. Теоретическая и функциональная анатомия скелета .....	25
2.2. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы .....	30
2.3. Общая характеристика мышечной деятельности .....	36
2.4. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями .....	40
2.5. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий оздоровительной физической культурой .....	47
<b>Глава 3.</b> Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры .....	53
3.1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры .....	53
3.2. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре .....	54
3.3. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре .....	62
3.4. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре .....	66
<b>Глава 4.</b> Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре .....	74
4.1. Общее понятие о физических качествах человека .....	74
4.2. Понятие о силе. Методика развития силовых способностей .....	76
4.3. Понятие о выносливости. Методика ее развития .....	88
4.4. Понятие о гибкости. Методика ее развития .....	96
4.5. Понятие о координации. Методика ее развития .....	100
<b>Глава 5.</b> Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры .....	105
5.1. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры .....	105
5.2. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре .....	115
5.3. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным способностям .....	118

## РАЗДЕЛ 2

### Частные методики оздоровительной физической культуры

<b>Глава 6.</b>	Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности .....	121
6.1.	Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности .....	121
6.2.	Общее понятие об аэробике и методике организации ее занятий .....	127
6.3.	Классическая (базовая) аэробика .....	134
6.4.	Танцевальное направление аэробики .....	141
6.5.	Степ-аэробика .....	146
6.6.	Направление аэробики циклического характера – спинбайк-аэробика ...	150
6.7.	Роуп-скиппинг (аэробика со скакалкой) .....	155
6.8.	Аквааэробика .....	157
<b>Глава 7.</b>	Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости .....	163
7.1.	Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости .....	163
7.2.	Пилатес .....	167
7.3.	Калланетика .....	170
7.4.	Фитбол-аэробика .....	172
<b>Глава 8.</b>	Структура и содержание тренировочных программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств .....	177
8.1.	Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств .....	177
8.2.	Ци-гун .....	181
8.3.	Тай-цзи-чжуань .....	186
8.4.	Йога .....	188
8.5.	Ушу .....	193
<b>Глава 9.</b>	Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности .....	196
9.1.	Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности .....	196
9.2.	Силовые виды аэробики .....	204
<b>Глава 10.</b>	Внетренировочные факторы в системе оздоровительной физической культуры .....	210
10.1.	Гигиенические средства восстановления работоспособности .....	210
10.2.	Гигиенические аспекты питания в ОФК .....	218
10.3.	Фармакологические средства восстановления работоспособности. Допинговые препараты .....	231
<b>Заключение</b> .....		239
<b>Библиографический список</b> .....		241
<b>Приложение 1.</b>	Основные группы мышц, их функции и развивающие упражнения .....	247
<b>Приложение 2.</b>	Витамины и микроэлементы. Поливитаминные комплексы .....	262