

УДК 796.41

Гимнастика и здоровье: Учебное пособие /Е.Е.Биндусов, канд. пед. наук, доц., зав. кафедрой гимнастики, В.И.Жолдак, д-р пед. наук, проф., декан факультета повышения квалификации, Ю.В.Менхин, д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой методики физ. восп. и спорт. тренировки; Моск. гос. акад. физ. культуры, Москва, 1998. 121 с.

Подготовлено с целью обобщить весьма разрозненный материал по различным видам оздоровительной гимнастики. В доступной, сжатой форме дают описание наиболее популярных форм занятий гимнастикой, эффект, получаемый от занятий йогой, калланетиком, гигиенической гимнастикой.

Предназначено в основном для студентов физкультурных заведений, специализирующихся в оздоровительных видах гимнастики, готовящихся стать преподавателями или учителями физической культуры, а также для всех интересующихся здоровым, активным образом жизни.

Табл. 6. Ил. 44. Библиогр.: 34 назв.

Рецензенты. М.М.Боген, д-р пед. наук, проф.;
В.С.Мартынихин, канд. мед. наук, доц.

Гимнастика и здоровье

Составители: Биндусов Евгений Евгеньевич
Жолдак Владимир Иванович
Менхин Юрий Владимирович

Редактор Р.К.Мангутова

Лицензия № 020332 от 11.12.1996 г.

Подписано в печать 15.06.98 г. Формат бумаги 60 × 84 1/16.

Бумага газетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,5

Уч.-изд. л. 7,5. Тираж 300 экз. Заказ 211.

Московская государственная академия физической культуры.

390026, Рязань, ул. Островского, 111.

Рекламное агентство «Роман».

© Московская государственная академия физической культуры

17. Дубровский В.И. Движение для здоровья. М. 1989.
18. Жидков С.Н. Российская йога. Рига. 1981.
19. Зубков А.Н. Йога — путь к здоровью. М. 1981.
20. Зубков А.П., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. М. 1991.
21. Змановский А.Ф. К здоровью без лекарств. М. 1990.
22. Иванов Ю. М. Йога. Как сохранить и укрепить здоровье. М.: Альфа, 1991.
23. Кошеченко Ю.Н. Аюрведа — ваш путь к здоровью. М. 1995.
24. Лаптев А.П. Жить не болея, жить долго. М. 1991.
25. Майкова О.А. Гимнастика в нашем доме. Кемерово 1992.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. 1991.
27. Минулин А.А. Активное долголетие. М. 1991.
28. Михайлов В.В. Путь к совершенству. М. 1989.
29. Рааб Алонз. Йога против нарушения осанки и болей в спине /Пер. с нем.: Польша, 1986.
30. Сахно А.В., Чубуков А.С. Двигательная активность и конституция человека. М. 1990.
31. Сырсов Ю.В., Душанин А.Г. и др. О развитии массовой физической культуры и спорта. М. 1982.
32. Шапошникова В.И. Биоритмы — часы здоровья. М. 1991.
33. Шаталова Г.С. Дыхание здорового человека. Казань. 1991.
34. Шаталова Г.С. Сигналы здоровья. Казань: 1991.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Здоровье — основной фактор жизнедеятельности человека
 - 1.1 *Индивидуальное развитие человека*
 - 1.2 *Современное представление о здоровье человека*
2. Оздоровительные виды гимнастики
 - 2.1 *Гигиеническая гимнастика*
 - 2.2 *Дыхательная гимнастика*
 - 2.3 *Ритмическая гимнастика*
 - 2.4 *Калланетик*
 - 2.5 *Йога*

МГАФК
Библиотека



0088916