

УДК 796: 612(075.8)
ББК 75.1Я73
Н63

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева*

Рецензенты:

Ф. С. Огородников, доцент, зав. кафедрой физической культуры
и спорта Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева;
В. А. Букарев, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева

Николаев, В. С.

Н63 Двигательная активность и здоровье человека (теорети-
ко-методические основы оздоровительной физической тре-
нировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Шанкин. –
2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 80 с.

ISBN 978-5-4499-0148-4

В настоящей работе изложены современные научно-методические направления укрепления и коррекции здоровья, раскрывается содержание и методика построения оздоровительной физической тренировки молодежи. Учебное пособие предназначено для студентов и специалистов в области физического воспитания и спорта. Материал пособия поможет расширить знания в области оздоровительной физической культуры, овладеть практическими умениями и навыками по оптимизации двигательной активности и организации здорового образа жизни.

УДК 796: 612(075.8)
ББК 75.1Я73

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Глава I	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.....	5
1.1 Современное общество и факторы риска для здоровья.....	5
1.2 Двигательная активность как биологическая потребность в эволюции человека.....	8
Глава II	
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	13
2.1 Критерии эффективности средств оздоровительной физической тренировки.....	13
2.2 Содержание отдельных физкультурно-оздоровительных методик и систем тренировок.....	18
Глава III	
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	28
3.1 Принципы построения оздоровительной физической тренировки.....	28
3.2 Оценка уровня индивидуального здоровья в системе оздоровительной физической тренировки.....	31
3.3 Определение уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок.....	32
Глава IV	
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ В ПРО-ЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	36
4.1 Влияние тренировочных средств различной направленности на состояние здоровья и уровень физической подготовленности.....	36
4.2 Методические основы воспитания двигательных способностей в процессе оздоровительной физической тренировки.....	37
4.2.1 Воспитание силовых способностей.....	37
4.2.2 Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.....	39
4.2.3 Развитие аэробной выносливости.....	40
4.2.4 Методы развития аэробных способностей.....	41
4.3 Развитие подвижности в суставах.....	42
Глава V	
ТЕСТИРОВАНИЕ И ДИАГНОСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.....	46
5.1 Методика тестирования физических кондиций человека и их комплексная оценка.....	46
5.2 Диагностика в системе контроля и управления тренировочным процессом.....	49
5.3 Врачебно-педагогический контроль и его содержание.....	52
5.4 Педагогический контроль в процессе оздоровительной физической тренировки.....	53
5.5 Самоконтроль спортсмена.....	55
ГЛАВА VI	
СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВАННОСТЬЮ.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
ГЛОССАРИЙ.....	65
ЛИТЕРАТУРА.....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	72