

75.1
Б31

Ф.Г. Бурякин

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Учебное пособие

RU
science
RU-SCIENCE.COM

УДК 796(075.8)

ББК 75.1я73

Б91

Рецензенты:

- В.И. Осик**, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, канд. мед. наук,
М.В. Кузьменко, доцент кафедры Теории и методики гимнастики МГАФК, канд. пед. наук

Бурякин, Феликс Григорьевич.

Б91 Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. — Москва : РУСАЙНС, 2019. — 330 с.

ISBN 978-5-4365-3662-0

В учебном пособии показана взаимосвязь физической культуры с общей культурой человечества, разновидности здоровья, раскрыты функции физической культуры и её принцип оздоровительной направленности. Представлены функциональные системы организма и изменения их возможностей в процессе онтогенеза, правила достижения эффективности занятий физическими упражнениями и нормы двигательной активности занимающихся различного возраста и физической подготовленности. Изложены педагогическая и медицинская оценка состояния здоровья, способы формирования мотивации людей разного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями. Сохранению и укреплению здоровья способствует реализация ряда систем циклических упражнений и занятий на тренажёрах, сочетание занятий с факторами внешней среды. Раскрыта взаимосвязь занятий физическими упражнениями с эстетической функцией спорта, анализируются исторические эталоны красоты тела, современные социальные движения сторонников достижения модных эталонов красоты тела, а также жирофетишизм, гейнинг, стаффинг и бодипозитив.

Изложены методы профилактики и коррекции осанки, походки и плоскостопия, представлены системы физических упражнений сопряженного воздействия на здоровье и формирование телосложения человека.

Ключевые слова: культура, здоровье, онтогенез, оздоровление, системы упражнений, телосложение, эталоны красоты тела.

УДК 796(075.8)

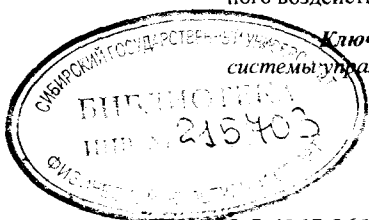
ББК 75.1я73

Н. Ф.

© Бурякин Ф.Г., 2019

© ООО «РУСАЙНС», 2019

ISBN 978-5-4365-3662-0



Оглавление

Введение	6
Часть I ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	10
Глава 1. Связь физической культуры с общей культурой	10
1.1. Разновидности здоровья	15
1.2. Здоровый образ жизни	20
1.3. Виды физической культуры с оздоровительной направленностью	23
1.4. Характеристика психического здоровья	25
1.5. Репродуктивное здоровье	27
1.6. Душевное здоровье	28
1.7. Здоровый образ жизни	28
1.8. Виды физической культуры оздоровительной направленности	30
Глава 2. Функции физической культуры	34
2.1. Функциональные особенности реабилитационной физической культуры	37
2.2. Фоновые компоненты физической культуры	41
2.3. Принцип оздоровительной направленности	43
Глава 3. Закономерности влияния двигательной активности на здоровье человека	46
3.1. Функциональные системы организма человека	49
3.2. Возрастные изменения функций организма человека	51
3.3. Функциональные расстройства организма человека	55
3.4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм людей различного возраста	58
3.5. Компенсаторные механизмы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека	62
3.6. Нормирование двигательной активности для сохранения здоровья: «минимум – оптимум»	68
3.7. Показатели и оценка физического состояния человека	74
3.8. Медицинская диагностика состояния здоровья	80
3.8.1. Показатели здоровья	83
3.9. Правила достижения эффективности занятий физическими упражнениями	84
3.10. Лекарственная терапия или физические упражнения	89
3.11. Негативные последствия занятий физическими упражнениями	92

Глава 4. Мотивы приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями	102
--	-----

Часть II СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ЗАНЯТИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

112

Глава 1. Общая физическая подготовка и кондиционная тренировка	116
Глава 2. Рекреативные формы физической культуры	118
Глава 3. Гигиеническая гимнастика	127
3.1. Формы занятий гигиенической гимнастикой	128
Глава 4. Системы дыхательных упражнений	133
4.1. Функция дыхательной системы	133
4.2. Дыхательная гимнастика	135
4.3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	137
4.4. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К.П. Бутейко	140
4.5. Трехфазное дыхание	143
4.6. Эндогенное дыхание	145
4.6.1. Техника дыхания и дозировка дыхательных актов	147
4.7. Звуковая гимнастика	148
4.8. Дыхательная гимнастика цигун	151
4.9. Дыхание по системе йога	155
4.10. Медитативно-дыхательные упражнения	158
Глава 5. Системы циклических упражнений	162
5.1. Ходьба	162
5.2. Бег	167
5.3. Плавание	174
5.4. Ходьба на лыжах	177
5.5. Езда на велосипеде	184
5.6. Гребля	188
5.7. Ходьба с палками	190
Глава 6. Оздоровительные занятия на тренажерах	194
Глава 7. Сочетание факторов естественной среды с занятиями физическими упражнениями	201
7.1. Закаливание воздухом	203
7.2. Закаливание солнцем	205
7.3. Закаливание водой	206
Глава 8. Гидропроцедуры	209

Часть III ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КРАСОТА.....	211
Глава 1. Эстетическая функция спорта	213
1.1. Эталоны физической красоты в разных культурах.....	215
1.2. Влияние моды на здоровый образ жизни и эталоны красоты тела.....	217
Глава 2. Конституция и телосложение человека	227
2.1. Размеры тела.....	228
2.2. Пропорции тела.....	229
Глава 3. Снижение избыточной массы тела.....	234
Глава 4. Осанка как характеристика телосложения	240
4.1. Диагностика правильной осанки	243
4.2. Коррекция осанки	244
4.3. Предупреждение нарушений осанки.....	246
4.4. Средства и методы формирования правильной осанки.....	248
4.5. Профилактика и коррекция осанки посредством плавания	251
Глава 5. Взаимосвязь походки с красотой тела	253
5.1. Плоскостопие	255
Глава 6. Системы физических упражнений сопряженного воздействия на здоровье и формирование телосложения человека	260
6.1. Ритмическая гимнастика	260
6.2. Аэробика	265
6.3. Шейпинг.....	269
6.4. Аквааэробика.....	273
6.5. Аквашейпинг	276
Глава 7. Системы силовых и упражнений на растягивание	278
7.1. Атлетическая гимнастика.....	281
7.2. Бодибилдинг.....	286
7.3. Занятия силовой направленности на тренажерах.....	293
7.3.1. Тонусные столы.....	294
7.4. Изотон	296
7.5. Стретчинг.....	303
7.6. Калланетика	307
7.7. Пилатес	311
7.8. Велнес	319
Литература	321