

75.1

БЗ1

Ф.Г. Бурякин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО
КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ
(общие основы теории и практики)**

Учебное пособие

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Ф.Г. Бурякин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО

КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ

(общие основы теории и практики)

Учебное пособие

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2017

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Б91

Рекомендовано Федеральным УМО в качестве учебного пособия для использования при реализации основных образовательных программ с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» (регистрационный номер рецензии 2-10/1 от 26 мая 2017 г.)

Рецензенты:

Ю.Ф. Курамшин, зав. кафедрой теории и методики физической культуры ФГОБУ ВО «НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург», д-р пед. наук, проф.,

Р.Б. Цаллагова, зав. кафедрой профилактической медицины и основ здоровья ФГОБУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», д-р мед. наук, проф.

Бурякин, Феликс Григорьевич.

Б91

Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. — Москва : РУСАЙНС, 2017. — 368 с.

ISBN 978-5-4365-1947-0

В учебном пособии изложены понятийный аппарат теории физической культуры, естественнонаучные основы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры, процессы онтогенеза и инволюции функций организма человека. Систематизированы кардинальные функции физической культуры, раскрыт принцип оздоровительной направленности. Теоретический раздел связан с практическим материалом в должной логической последовательности. Приведены организационные формы и содержание, методы и средства занятий циклическими, силовыми, дыхательными и другими системами физических упражнений. Рекомендованы системы упражнений для коррекции телосложения и дефектов осанки, принципы использования факторов внешней среды для повышения адаптации организма к неблагоприятным воздействиям колебаний температуры воды и воздуха. Изложены особенности профессиональной деятельности работников физического и умственного труда, физиологические механизмы процесса утомления и эффективности средств восстановления работоспособности как в трудовом процессе, так и в свободное от труда время. Представлены методы оценки и градации уровня физической подготовленности, виды и содержание ее контроля.

УДК 796(075.8)

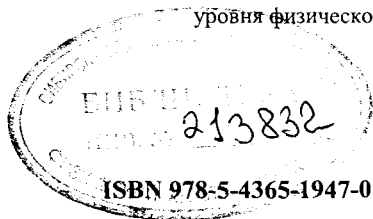
ББК 75я73

© Бурякин Ф.Г., 2017

© Московская государственная академия физической культуры, 2017

© ООО «РУСАЙНС», 2017

ISBN 978-5-4365-1947-0



Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
Раздел I. Теоретические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью	10
Глава 1. Роль физической культуры в состоянии здоровья населения.....	10
1.1. Семантические особенности терминов и понятий в сфере физической культуры	10
1.2. Связь занятий физическими упражнениями со здоровьем человека	16
1.3. Виды физической культуры с оздоровительной направленностью	23
Глава 2. Принцип оздоровительной направленности в системе физической культуры.....	26
2.1. Общие функции физической культуры	26
2.2. Специфические функции физической культуры.....	27
2.3. Кардинальные функции физической культуры.....	27
2.4. Функциональные особенности оздоровительно-реабилитационной физической культуры	29
2.5. Фоновые компоненты физической культуры.....	33
2.6. Определяющие черты принципа оздоровительной направленности в системе физической культуры	34
Глава 3. Категория «здоровье» как социальная и личная ценность	38
3.1. Биологические закономерности влияния двигательной активности на здоровье человека	38
3.2. Онтогенез и возрастная инволюция функций организма человека	42
3.3. Факторы, провоцирующие функциональные расстройства организма человека (гипокинезия и гиподинамия).....	46
3.4. Механизмы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека зрелого и пожилого возраста	49
3.5. Критический минимум – оптимум двигательной активности для сохранения здоровья.....	60
3.6. Градация и методы оценки физического состояния человека	63
3.7. Условия для достижения эффективности занятий физическими упражнениями	69
3.8. Лекарства или физические упражнения?.....	75
3.9. О возможности негативного результата при занятиях физическими упражнениями	77
3.10. Влияние мотивации в приобщении к систематическим занятиям физическими упражнениями	86

Глава 4. Характер и особенности физического и умственного труда	96
4.1. Физический труд	96
4.2. Умственный труд	100
4.3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе	102
4.4. Физиологическое обоснование средств восстановления	106
4.4.1. Средства восстановления	110
Раздел II. Практические пути применения систем физических упражнений с оздоровительной направленностью	113
Глава 1. Системы дыхательных упражнений	115
1.1. Функция дыхательной системы	115
1.2. Виды и содержание систем дыхательных упражнений	117
1.2.1. Дыхательная гимнастика	117
1.2.2. Комплекс дыхательной гимнастики	118
1.2.3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	119
1.2.4. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К.П. Бутейко	121
1.2.5. Трехфазное дыхание	124
1.2.6. Метод эндогенного дыхания	126
1.2.7. Звуковая гимнастика	130
1.2.8. Дыхательная гимнастика цыгун	133
1.2.9. Система йоги	137
1.2.10. Медитативно-дыхательные упражнения	140
Глава 2. Регулирование психического состояния	143
2.1. Психорегуляция	143
2.2. Аутогенная тренировка	146
2.3. Психомышечная тренировка	151
2.4. Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона	155
Глава 3. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение	159
3.1. Борьба с избыточной массой тела	165
3.2. Характеристика осанки	166
3.2.1. Коррекция осанки	169
3.2.2. Методы определения правильной осанки	171
3.2.3. Профилактика нарушений осанки	172
3.2.4. Средства и методы формирования правильной осанки	175
3.2.5. Упражнения для позвоночника и методика их выполнения (по П.С. Бреггу)	178
3.2.6. Профилактика и коррекция осанки посредством плавания	180
Глава 4. Использование факторов естественной среды	182
4.1. Принципы закаливания	182
4.2. Закаливание воздухом	185

4.3.	<i>Воздушные ванны</i>	186
4.4.	<i>Закаливание солнцем</i>	187
4.5.	<i>Закаливание водой</i>	188
4.6.	<i>Гигиенические требования при проведении занятий</i>	189
Глава 5.	<i>Направления и формы физкультурно-оздоровительной работы</i>	190
Глава 6.	<i>Оздоровительные аспекты базовой физической культуры</i>	193
6.1.	<i>Общая физическая подготовка и кондиционная тренировка</i>	193
6.2.	<i>Оздоровительно-рекреативные формы физической культуры</i>	195
Глава 7.	<i>Физическая культура в трудовом коллективе</i>	204
7.1.	<i>Организационные формы занятий физическими упражнениями в производственных коллективах</i>	204
7.2.	<i>Производственная физическая культура</i>	204
7.3.	<i>Центры здоровья</i>	207
7.3.1.	<i>Формы занятий производственной гимнастикой работников умственного труда разных профессий</i>	208
7.3.2.	<i>Содержание производственной гимнастики</i>	213
7.4.	<i>Занятия с гигиенической направленностью</i>	216
7.4.1.	<i>Гигиеническая гимнастика</i>	216
7.4.2.	<i>Особенности занятий различными формами гигиенической гимнастики</i>	218
7.4.3.	<i>Китайская гигиеническая гимнастика</i>	220
Глава 8.	<i>Системы физических упражнений с выраженной оздоровительной направленностью</i>	226
8.1.	<i>Антистрессовая пластическая гимнастика</i>	228
8.2.	<i>Ритмическая гимнастика</i>	230
8.3.	<i>Аэробика</i>	235
8.3.1.	<i>Базовая (классическая) аэробика</i>	235
8.4.	<i>Шейпинг</i>	239
8.5.	<i>Аквааэробика</i>	243
8.6.	<i>Аквашейпинг</i>	246
Глава 9.	<i>Системы силовых упражнений и упражнений на растягивание</i>	248
9.1.	<i>Атлетическая гимнастика</i>	248
9.2.	<i>Бодибилдинг</i>	254
9.3.	<i>Изотон</i>	260
9.4.	<i>Стретчинг</i>	268
9.5.	<i>Калланетика</i>	272
9.6.	<i>Пилатес</i>	276
9.7.	<i>Велнес</i>	285
Глава 10.	<i>Системы циклических упражнений с оздоровительной направленностью</i>	286
10.1.	<i>Оздоровительная ходьба</i>	286

10.2. Оздоровительный бег	291
10.3. Оздоровительное плавание	297
10.4. Оздоровительная ходьба на лыжах.....	300
10.4.1. Техника ходьбы на лыжах.....	303
10.4.2. Техника преодоления подъемов.....	304
10.4.3. Техника прохождения спусков и неровностей	305
10.4.4. Обучения технике передвижения на лыжах	307
10.5. Оздоровительная езда на велосипеде	308
10.6. Оздоровительная гребля	312
10.7. Ходьба с палками.....	314
10.7.1. Техника ходьбы с палками	317
10.8. Комплексные занятия в группах здоровья	318
10.8.1. Подбор упражнений	323
Глава 11. Оздоровительные занятия на тренажерах	324
Глава 12. Контроль физического состояния и физической подготовленности занимающихся	334
12.1. Контроль в массовой физической культуре	337
12.2. Тестирование в оценке физического состояния и подготовленности занимающихся	339
12.2.1. Правила проведения тестирования и меры предосторожности	342
12.2.2. Прямые и косвенные методы оценки физического состояния.....	343
12.2.3. Велозгометрия.....	345
12.2.4. Велозгометрический тест PWC_{170}	345
12.2.5. Методика проведения пробы $PWCAF$	347
12.2.6. Гарвардский степ-тест	348
12.2.7. 12-минутный тест К. Купера.....	349
12.2.8. Комбинированная проба С.П. Летунова	351
12.3. Функциональные пробы	353
12.4. Показатели функции внешнего дыхания и методы их исследования.....	355
Заключение	357
Литература	359