

УДК 612
П50

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Э. С. Цыганков
доктор медицинских наук, профессор Ю. Д. Жилов

Полиевский С. А.

П50 Стимуляция двигательной активности : монография / С. А. Полиевский. – М. : Физическая культура, 2006. – 256 с.
ISBN 5-9746-0031-2.

В монографии раскрываются основные вопросы стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности, основанные на использовании средств активизации интереса к занятиям физической культурой и спортом разных групп населения: как учащейся молодёжи, так и лиц напряжённой профессиональной деятельности, а также применения нетрадиционных средств стимуляции организма, решающих задачу повышения общей и физической работоспособности.

За основу взяты материалы исследований автора, его аспирантов и соискателей.

Монография носит научно-методический характер и рассчитана на специалистов в области физической культуры и оздоровления населения. Также она может представлять интерес для тренеров и преподавателей физической культуры, студентов физкультурных вузов.

УДК 612

ISBN 5-9746-0031-2

© Полиевский С.А., 2006

© Издательство «Физическая культура», 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Педагогические средства стимуляции	
двигательной активности	6
1.1. Общие представления о двигательной активности человека	6
1.2. Мотивация на занятия физической культурой и спортом	18
1.3. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом в связи с применением соревновательного, игрового и наглядного методов. Обоснование применения пособий типа «граффити»	28
1.4. Совершенствование профессионально важных функций студентов экономического блока профессий	36
1.4.1. Обоснование профильной двигательной активности как составной части ППФП	36
1.4.2. Обеспечение психического настроения на процесс обучения специальности	45
1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием тренажеров и самостоятельных занятий	65
1.6. Физическая подготовка к работе в экстремальных условиях (на примере тушения пожаров)	60
1.7. Стимуляция интереса к физкультурно-массовой работе в общежитиях профессиональных училищ (ПУ) и колледжей	65
1.8. Эффективность стимулирующих методов использования тренажеров в физическом воспитании учащихся ПУ	68
1.9. Список рекомендуемой литературы	73
	241

Глава 2. Применение высокоионизированного воздуха отрицательной полярности для стимуляции работоспособности и улучшения функционального состояния студентов и сотрудников учебных заведений физической культуры	75
2.1. Историческая справка	75
2.2. Нормирование и изучение аэроонного режима спортивных и вспомогательных помещений	76
2.3. Аэроионизация воздуха как фактор стимуляции работоспособности	81
2.4. Требования к помещению	88
2.5. Порядок проведения индивидуальных процедур аэрооностимуляции	88
2.6. Особенности профилактического применения аэроонотерапии	89
2.7. Приборная база	89
2.8. Методы оценки эффективности АИС	98
2.9. Исследование эффективности АИС	101
2.10. Заключение	104
2.11. Список рекомендуемой литературы	107
2.12. Приложения к главе	111

Глава 3. Эффективность обучения водительскому мастерству при использовании биокорректоров направленного действия и профессионально–прикладных упражнений	114
3.1. Состояние вопроса	114
3.2. Основы биокоррекции сублиматами	118
3.3. Упражнения для самостоятельной тренировки профессионально важных функций автомобилиста	126
3.4. Список рекомендуемой литературы	133

Глава 4. Регуляция массы тела, двигательная активность и работоспособность	135
4.1. Общие положения регуляции массы тела	135
4.2. Основы программирования средств регуляции массы тела с учётом поддержания работоспособности организма	137
4.3. Основы практического использования БАД в сочетании с физическими упражнениями для регуляции массы тела	150
4.4. Методы контроля при регулировании массы тела	173
4.5. Список рекомендуемой литературы	184
Глава 5. Использование биомеханической стимуляции в спортивной и реабилитационной практике	188
5.1. Общие положения	188
5.2. Воздействие вибрации на организм человека	189
5.3. Механизмы воздействия БМ-стимуляции на мышцы	194
5.4. Методика использования БМ-стимуляции	196
5.5. Использование БМ-стимуляции в спорте	197
5.5.1. Для увеличения подвижности в суставах	197
5.5.2. Для увеличения силы мышц	204
5.5.3. Для улучшения прыгучести	206
5.6. Использование БМ-стимуляции в лечебной физкультуре	209
5.7. Использование БМ-стимуляции в других сферах деятельности человека	211
5.8. Использование БМ-стимуляции в быту и на производстве	213
5.9. Список рекомендуемой литературы	213
Заключение	216
Приложения	219