

М.А. Ерёмушкин

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

---

**ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ  
ДО ПАРКУРА**

---



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796/799  
ББК 75.110  
Е70

*Рецензент:*

*С. В. Хрущев – доктор медицинских наук, профессор,  
заслуженный деятель науки РФ*

**Ерёмушкин М. А.**

Е70 Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184 с. : ил.

ISBN 978-5-9907239-7-9

Автор с разных точек зрения рассматривает построение свободного движения, не ограниченного какими-либо внешними обстоятельствами и внутренними рамками условностей. Приводятся примеры базовых комплексов лечебной гимнастики, использующихся на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата.

Издание рассчитано на специалистов в области физической культуры и самый широкий круг читателей, интересующихся вопросами здорового образа жизни.

**УДК 796/799  
ББК 75.110**

---

---

Подписано в печать 19.10.15. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.

Печать цифровая. Бумага офсетная.

Усл.-печ. л. 11,5. Уч.-изд. л. 11,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 38. Заказ № 8712.

Издательство «Спорт». 117218, г. Москва, а/я 111.

Телефон отдела реализации: 8 (495) 662-64-31.

Сайт: [www.olimppress.ru](http://www.olimppress.ru)

E-mail: [olimppress@yandex.ru](mailto:olimppress@yandex.ru)

[chelovek.2007@mail.ru](mailto:chelovek.2007@mail.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».  
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17

---

---

ISBN 978-5-9907239-7-9

© Ерёмушкин М. А., 2016  
© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b> Базовые понятия, определяющие процесс совершенствования двигательных способностей ....	12
Двигательные стереотипы .....	12
Построение движений .....	28
Двигательные способности .....	43
<b>Глава 2.</b> Характеристика, оценка и средства воспитания двигательных способностей .....	46
Кондиционные способности .....	48
Координационные способности .....	83
Конструктивные и творческие способности .....	94
<b>Глава 3.</b> Антигравитационные принципы физической культуры .....	102
Гравитация и прямохождение .....	103
Соответствие функциональных возможностей функциональным притязаниям .....	107
<b>Глава 4.</b> Философия свободного движения ( <i>совместно с А.В. Парачевым</i> ) .....	117
Паркур как высшее проявление реализации творческих двигательных способностей .....	118
Методология достижения совершенства владения телом .....	120
<b>Заключение</b> .....	131
<b>Литература</b> .....	134
<b>Приложение.</b> Примеры базовых комплексов лечебной гимнастики, использующихся на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата .....	136