

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^{1/16}.

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

E-mail: olimppress@yandex.ru

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

Введение	3
Глава 1. Базовые понятия, определяющие процесс совершенствования двигательных способностей	12
Двигательные стереотипы	12
Построение движений	28
Двигательные способности	43
Глава 2. Характеристика, оценка и средства воспитания двигательных способностей	46
Кондиционные способности	48
Координационные способности	83
Конструктивные и творческие способности	94
Глава 3. Антигравитационные принципы физической культуры	102
Гравитация и прямохождение	103
Соответствие функциональных возможностей функциональным притязаниям	107
Глава 4. 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
Заключение	131
Литература	134
Приложение. Примеры базовых комплексов лечебной гимнастики, использующихся на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата	136