

УДК 615.851.83(075.8)

ББК 53.541.1

С30

Рецензенты:

С. Н. Попов, кандидат медицинских наук, профессор;

А. М. Лакин, доктор медицинских наук, профессор;

Е. А. Ширковец, доктор педагогических наук, профессор;

С. А. Полиевский, доктор медицинских наук, профессор;

А. П. Лаптев, доктор медицинских наук, профессор;

Г. В. Швец, кандидат педагогических наук, доцент

Семашко Л. В.

С30

Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений [Текст] : метод. пособие / Л. В. Семашко. – М. : Советский спорт, 2012. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0598-4

Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» представляет собой базовый курс – первый уровень сложности изучения авторской Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам – Системы психофизической адаптации – Системы ПФА. Результаты исследований состояния здоровья молодых людей, прошедших экспериментальный курс обучения методике Системы ПФА, показали ее положительное воздействие на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы организма, а также психоэмоциональную сферу.

Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» рекомендован к широкому применению людьми разного возраста.

В работе использованы авторские фотографии Л. В. Семашко и рисунки С. П. Щербины.

УДК 615.851.83(075.8)

ББК 53.541.1

ISBN 978-5-9718-0598-4

© Семашко Л. В., 2012

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение в систему ПФА	7
Методические пояснения	22
Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья»	27
Первая часть комплекса упражнений	27
Вторая часть комплекса упражнений	56
Список литературы	71
Об авторе и методике	73