

УДК

Гимнастика основа здоровья человека : Учебное пособие /Е.Е.Биндусов, канд. пед. наук, доц., зав. кафедрой гимнастики; Моск. гос. акад. физ. культуры. Москва, 1998., 60 с.

Подготовлено с целью обобщить весьма разрозненный материал по различным видам оздоровительной гимнастики. В доступной, сжатой форме дают описание наиболее популярных форм занятий гимнастикой, эффект, получаемый от занятий йогой, калланетиком, гигиенической гимнастикой.

Предназначено в основном для студентов физкультурных заведений, специализирующихся в оздоровительных видах гимнастики, готовящихся стать преподавателями или учителями физической культуры, а также для всех интересующихся здоровым, активным образом жизни.

Стр. 60 . Ил. 44 . Библиогр.: 35 назв.

Рецензенты: М.М.Боген, д-р пед. наук, проф.;  
В.С.Мартынихин, канд. мед. наук, доц.

28. Михайлов В.В. Путь к совершенству. М. 1989.
29. Рааб Алоиз. Йога против нарушения осанки и болей в спине /Пер. с нем.: Польша, 1986.
30. Сахно А.В., Чубуков А.С. Двигательная активность и конституция человека. М. 1990.
31. Сысоев Ю.В., Душанин А.Г. и др. О развитии массовой физической культуры и спорта. М. 1982.
32. Шапошникова В.И. Биоритмы — часы здоровья. М. 1991.
33. Шаталова Г.С. Дыхание здорового человека. Казань. 1991.
34. Шаталова Г.С. Спутники здоровья. Казань. 1991.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Характеристика современных оздоровительных видов гимнастики

<i>1.1. Гигиеническая гимнастика</i>	<i>стр. 5</i>
<i>1.2. Дыхательная гимнастика</i>	<i>стр. 16</i>
<i>1.3. Ритмическая гимнастика</i>	<i>стр. 23</i>
<i>1.4. Калланетик</i>	<i>стр. 34</i>
<i>1.5. Йога</i>	<i>стр. 38</i>