

УДК 615.825
ББК 53.54
С90

Авторы:

В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева,
В.С. Гарник, М.Г. Козлова, Е.В. Погудина, Е.А. Матвеева

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Д.Е. Егоров*,
доцент кафедры физического воспитания и спорта
Московского лингвистического университета;
кандидат педагогических наук, профессор *А.И. Рахматов*,
доцент кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ

С90 **Суставная гимнастика** [Электронный ресурс] : [учебное пособие по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ] / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, кафедра физического воспитания и спорта. — Электрон. дан. и прогр. (4,8 Мб). — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2022. — URL: <http://lib.mgsu.ru>. — Загл. с титул. экрана.
ISBN 978-5-7264-3149-9 (сетевое)
ISBN 978-5-7264-3150-5 (локальное)

Учебное пособие разработано для глубокого ознакомления с теорией суставной гимнастики. Оно дает представление о методических принципах, которыми необходимо руководствоваться во время проведения занятий, а также о физиологии и анатомии человека, биомеханических и биохимических процессах, происходящих в организме человека. Представлены правила подбора упражнений и противопоказания к выполнению суставной гимнастики, методика самоконтроля физической подготовленности и физического развития, иллюстрированные комплексы упражнений суставной гимнастики с предметами и без них.

Для обучающихся бакалавриата по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ.

Учебное электронное издание

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2022

Оглавление

| | |
|--|----|
| СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ | 5 |
| ГЛОССАРИЙ | 6 |
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| 1. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА | 8 |
| 2. КОСТИ, СУСТАВЫ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ..... | 8 |
| 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ НА СУСТАВЫ | 13 |
| 4. МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА И ЕЕ ФУНКЦИИ | 15 |
| 5. НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ | 17 |
| 6. КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ СИСТЕМА | 18 |
| 6.1. Сердечно-сосудистая система | 19 |
| 6.2. Мышечный и дыхательный насосы | 26 |
| 6.3. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему | 27 |
| 7. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА | 33 |
| 8. ПРАВИЛА ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ..... | 35 |
| 9. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ | 35 |
| 10. РАЗНОВИДНОСТИ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ | 36 |
| 11. САМОКОНТРОЛЬ | 36 |
| 11.1. Методика самоконтроля физической подготовленности и функционального развития | 37 |
| 11.2. Дневник самоконтроля / карта здоровья | 42 |
| 12. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ | 44 |
| 12.1. Комплексы упражнений суставной гимнастики без предметов | 44 |
| 12.2. Комплексы упражнений суставной гимнастики с предметами | 62 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 72 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 75 |