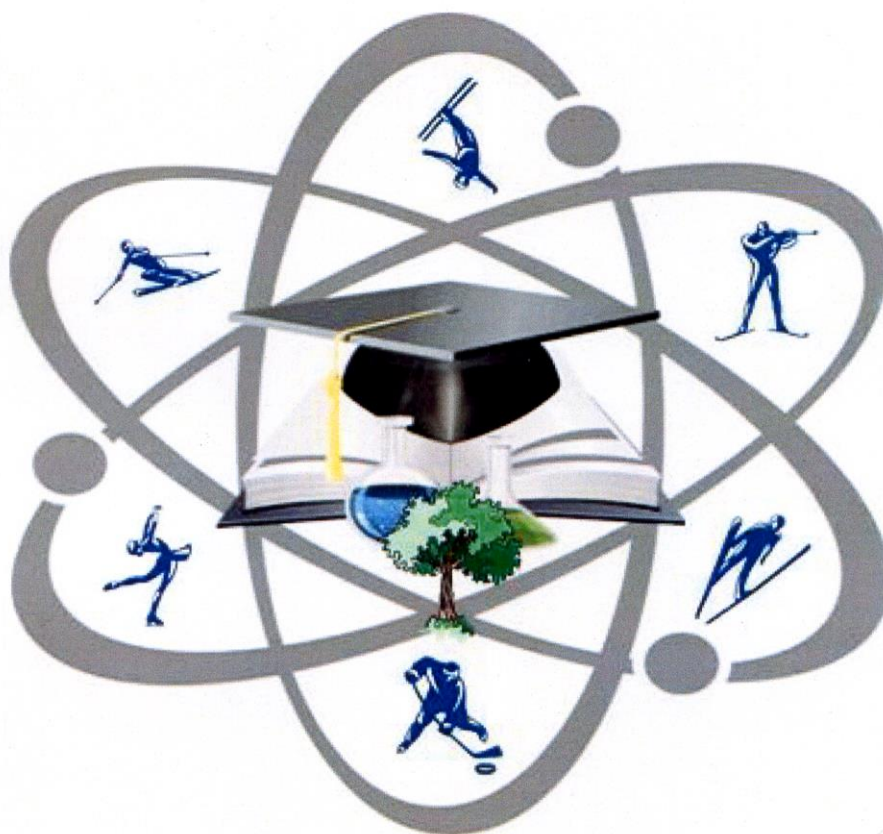


*Естественно-научные основы
физической культуры и спорта*

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВПО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра адаптивной физической культуры

*Естественно-научные основы
физической культуры и спорта*

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

КАЗАНЬ - 2015

Рекомендовано к печати Ученым советом Института физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета

УДК 50:796

Гайнуллин А.А., Шوماхов А.С., Галеев И.Ш., Зиятдинова А.И. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Учебное пособие // – Казань: КФУ. – 2015. – 140 с.

Данное пособие разработано в соответствии с программой дисциплины «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» по направлению 32.03.02. Физическая культура профилю подготовки «Физическая культура и спорт». Учебное пособие содержит курс лекций по естественно-научным основам физической культуры и спорта, включает большое количество иллюстрационного материала, который поможет определиться в основных терминах и понятиях в области основ естественных наук и физической культуры.

Пособие рекомендуется для студентов дневной и заочной форм обучения вузов осуществляющих подготовку специалистов в области физической культуры и спорта, слушателей курсов переподготовки работников образования и учителей.

Авторы-составители: Гайнуллин А.А., кандидат биологических наук, доцент;
Шوماхов А.С., студент;
Галеев И.Ш., кандидат педагогических наук, доцент;
Зиятдинова А.И., доктор биологических наук, доцент.

Научный редактор - Святова Н.В., кандидат биологических наук, доцент

Рецензенты: Бикмухаметов Р.К., доктор педагогических наук, профессор (Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма)

Миннахметова Л.Т., кандидат биологических наук, доцент (КФУ);

© Гайнуллин А.А., Шوماхов А.С., Галеев И.Ш., Зиятдинова А.И., 2015

Последние годы дований и широким нейших инструмент нологий были изуче энергетические про тельности, особеннс шечной работе, разв проявления утомлен ности. За истекшее с товке ведущих спор метрических характ тенсивности и продс сти пауз отдыха и х чтобы ускорить разв метного прироста с изыскать новые нео необходимые адапта применение искусс тренировка, эргоген средств и различного

Анализируя разе десятилетия, в ближа системы управления сти спорта современн полнительных трени развития адаптации в системы управления и внедрены в спортив ления ключевыми би достижения в избранн специальные формы частности создание п тров, организация сов исследований на круп цией из накопленных ний биологических ис дни, и они, без сомне родных научных прог

ГЛАВА 6. ФИЗКУЛЬТУРОЛОГИЯ КАК НАУКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	113
6.1. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма.....	113
6.2. Физическое здоровье человека.....	113
6.3. Спорт как феномен современного физкультурного движения...	115
6.4. Физическая культура как социальное явление.....	116
6.5. Физическое упражнение как средство физической культуры...	117
6.6. Развитие двигательных способностей.....	118
ГЛАВА 7. ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	120
7.1. Проблемы высоких спортивных результатов и влияние на состояние здоровья последующей жизни.....	120
7.2. Применение стимуляторов и допингов в современном спорте...	121
7.3. Уровень спортивных результатов в современном спорте.....	123
7.4. Здоровьесберегающие технологии и физические средства реабилитации.....	123
7.5. Характерные черты современного спорта.....	124
ЛИТЕРАТУРА.....	126

Подписано в печать 27.18.2015. Форм. бум. 60x84 1/16.
Печ. л. 8,75. Тираж 150. Заказ № 0212/1
Отпечатано с готового оригинал – макета
в типографии «Вестфалика» (ИП Колесов В.Н.)
420111, г. Казань, ул. Московская, 22. Тел.: 292-98-92
e-mail: westfalika@inbox.ru
