

74.58
0-28

**УНИВЕРСИТЕТЫ
РОССИИ**

 **Издательство**
Омского
государственного
технического
университета

М. С. Эммерт,
О. О. Фадина,
И. Н. Шевелева,
О. А. Мельникова

Общая физическая подготовка

в рамках самостоятельных
занятий студентов

2-е издание

М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание



Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Авторы:

Эммерт Мария Сергеевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта факультета гуманитарного образования Омского государственного технического университета;

Фадина Ольга Олеговна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта факультета гуманитарного образования Омского государственного технического университета;

Шевелева Ирина Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта факультета гуманитарного образования Омского государственного технического университета;

Мельникова Оксана Анатольевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта факультета гуманитарного образования Омского государственного технического университета.

Рецензенты:

Аверьянов И. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея Сибирского государственного университета физической культуры и спорта;

Губарева Н. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Эммерт, М. С.

О-28 Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт ; Омск : Изд-во ОмГТУ, 2019. — 110 с. — (Университеты России). — Текст : непосредственный.

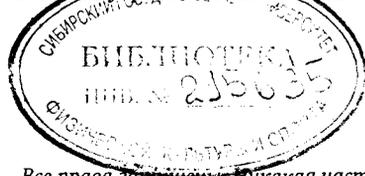
ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт)

ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ)

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия) по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Пособие дополняет и развивает практический курс «Физическая культура», в нем рассмотрен один из разделов программы — методико-практический. Освещены вопросы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; самоконтроля физического развития и функционального состояния организма; укрепления здоровья; повышения работоспособности и других методик.

Адресовано студентам вузов, преподавателям, а также всем, кто занимается физическими упражнениями самостоятельно.



УДК 796(075.8)
ББК 75я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ САМОПОДГОТОВКИ	6
1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	6
1.2. АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	10
1.3. УСТАЛОСТЬ И УТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	13
1.4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	15
1.5. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И ЕГО МЕХАНИЗМЫ	18
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22
2.1. СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	23
2.1.1. Оздоровительная ходьба	24
2.1.2. Бег	25
2.1.3. Ходьба на лыжах	25
2.1.4. Езда на велосипеде	26
2.1.5. Плавание	26
2.1.6. Подвижные игры	27
2.1.7. Спортивные игры	28
2.1.8. Дыхательная гимнастика	29
2.2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	37
2.3. ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	40
2.3.1. Особенности самостоятельных занятий для женщин	45
2.3.2. Управление самостоятельными занятиями	47
2.3.3. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой	50
2.4. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	51
2.5. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	53
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	57
3.1. Биоритмы	58
3.2. Личная гигиена и закаливание	59
3.3. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	63
3.1.1. Жиры, белки, углеводы	68
3.1.2. Витамины	71
3.3.3. Питьевой режим	75
3.4. МАССАЖ	76

4. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	78
4.1. Оценка физического развития	81
4.2. Оценка физической подготовленности	86
4.3. Оценка функционального состояния	90
4.3.1. Оценка функции дыхания.....	92
4.3.2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	93
4.3.3. Оценка нервной системы	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	98
ПРИЛОЖЕНИЯ	99