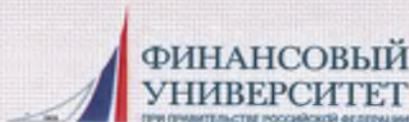


74.58

Э 45



С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров
А.Е. Матвеев, П.В. Галочкин

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (КАРДИОЗАЛ)

Учебное пособие

КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ





Кафедра «Физическое воспитание»

**С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров
А.Е. Матвеев, П.В. Галочкин**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(КАРДИОЗАЛ)**

Учебное пособие

КНОРУС
Москва
2021

УДК 612.71(075.8)

ББК 75.1я73

С45

Рецензенты:

В.А. Киселев, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», д-р пед. наук, проф.,

И.В. Никишин, доцент кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук, доц.

С45

Скрыгин, Сергей Владимирович.

Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал): учебное пособие / С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров, А.Е. Матвеев, П.В. Галочкин. — Москва : КНОРУС, 2021. — 182 с.

ISBN 978-5-406-08848-7

В учебном пособии излагается теоретический и практический материал по теме: «Элективная дисциплина по физической культуре (Кардиозал)», раскрывающий основные понятия, сущность, принципы и методы общей физической подготовки, совершенствования работоспособности и оздоровления учащихся университета.

Издание предназначено для преподавателей физической культуры и студентов.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, кардиоподготовка, аэробная нагрузка, физические качества, здоровье студентов.

УДК 612.71(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-406-08848-7

© Скрыгин С.В., Ануров В.Л.,
Матвеев А.Е., Галочкин П.В., 2021

© ООО «Издательство «КноРус», 2021

Содержание

Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ	8
Организация и содержание занятий по физической культуре	8
Методический раздел с практической направленностью	10
Контрольные вопросы	11
Глава 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С КАРДИОНАПРАВЛЕННОСТЬЮ	14
Задачи общей физической подготовки	14
Необходимые условия для общей физической подготовки	15
Влияние ОФП на организм	16
Организация занятий по ОФП	18
Виды занятий	18
Структура занятия	18
Методы организации занятий	20
Практическое применение кардионагрузок	21
Контрольные вопросы	21
Глава 3. КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	23
Характеристика кардионагрузокразличной интенсивности	25
Преимущества кардионагрузок	25
Влияние кардионагрузокна организм	26
Планирование занятий с кардионаправленностью	27
Планирование, контроль и учёт	28
Перспективное планирование	28
Оперативное и текущее планирование	28
Заключение	29
Контрольные вопросы	29
Глава 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ	32
Средства и методы развития выносливости	32
Видывыносливости	33
Аэробная и анаэробная производительность человека	34
Общие вопросы воспитания выносливости	35
Методы и методика воспитания выносливости	37
Равномерный непрерывный метод	38
Переменный непрерывный метод	39
Соревновательный метод	39
Методика развития выносливости	39
Методика воспитания аэробных возможностей	40
Средства развития выносливости в кардиозале	42

Базовые кардиоупражнения.....	44
Пульс во время кардиотренировок.....	46
Виды кардионагрузок и техника выполнения.....	46
Ходьба.....	47
Бег.....	48
Упражнения для разминки перед бегом.....	49
Контрольные вопросы.....	50
Глава 5. ЗДОРОВЬЕ.....	52
Общественное здоровье.....	54
Индивидуальное здоровье.....	54
Гиподинамия.....	56
Неправильное питание.....	57
Методы оценки состояния здоровья.....	57
Контрольные вопросы.....	59
Глава 6. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ –	
ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ.....	62
Критерии физического развития.....	63
Критерии красоты и оптимальности.....	67
Принципы и законы физического развития.....	69
Оценка физического развития.....	71
Методы оценки антропометрической гармоничности.....	73
Оценка весоростовой и силовой гармоничности методом	
индексов.....	75
Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.....	78
Методика определения физической работоспособности.....	81
Контрольные вопросы.....	82
Глава 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК.....	85
Особенности женского организма.....	85
Особенности физического воспитания девушек старшего	
школьного возраста и начального этапа университетского	
образования.....	88
Физическое воспитание девушек.....	93
Планирование физических нагрузок с учетом особенностей	
женского организма.....	95
Физическое воспитание в подготовительной	
и медицинской группах.....	95
Контрольные вопросы.....	97
Глава 8. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И	
УТОМЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА.....	101
Функциональные резервы организма.....	101

Утомление и переутомление	102
Стадии восстановления	105
Контроль и коррекция интенсивности физических нагрузок	106
Контрольные вопросы	107
Глава 9. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	110
Самоконтроль	113
Врачебно-педагогические наблюдения	115
Формы врачебно-педагогических наблюдений	116
Контрольные вопросы	117
Глава 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВКАРДИОЗАЛЕ	120
Кардиотренажеры	121
Правила эксплуатации тренажеров	125
Контрольные вопросы	127
Глава 11. ТРАВМЫ И ДРУГИЕ ДЕСТРУКТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА	131
Деструктивные состояния	131
Первая медицинская помощь	133
Травматизм	134
Травматизм на занятиях по физической культуре	135
Профилактика травматизма	136
Доврачебная помощь при травмах	138
Травмы опорно-двигательного аппарата	145
Контрольные вопросы	148
Глава 12. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ	152
Контрольные упражнения для студентов основной и подготовительной медицинской групп	152
Темы рефератов для временно освобождённых от практических занятий студентов, а также для студентов специальной медицинской группы	158
Реферат	159
Презентация	170
Подготовка контрольных работ для студентов заочного отделения	171
Литература для оформления реферата	172
Литература для написания реферата	173
Контрольные вопросы	175
Литературные источники	178