

Уч. 58  
0-28

ВЫСШЕЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

 Издательство  
Омского  
государственного  
педагогического  
университета

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

# Общая физическая подготовка

в рамках самостоятельных  
занятий студентов

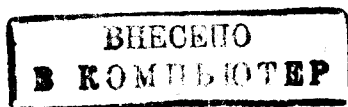
2-е издание

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  
на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

О-28

**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, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

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

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

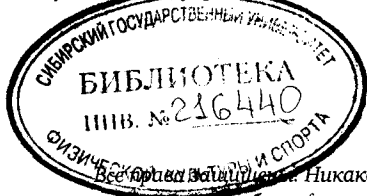
Серия «Высшее образование» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия) по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. 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.

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

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

© ОмГТУ, 2017

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

## 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<br>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<br>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<br>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<br>системы..... | 93 |
| 4.3.3. Оценка нервной системы.....  | 96 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 97 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....  | 98 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ .....  | 99 |