

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО АмГУ)

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск
Издательство АмГУ

2019

Рекомендовано

Учебно-методическим советом университета

Рецензент:

И.В. Самсоненко, канд. пед. наук, доцент

Черкашин А.В., Сизоненко К.Н. (авторы-составители)

Общефизическая подготовка в ВУЗе на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие / А.В. Черкашин, К.Н. Сизоненко. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2019. – 39 с.

В пособии рассмотрена система занятий по общефизической подготовке студентов в ВУЗе, охарактеризовано влияние физических упражнений на различные системы органов и развитие основных физических качества у студентов при использовании различных групп физических упражнений и методов, даны рекомендации по предупреждению утомления и ведению самоконтроля.

Пособие адресовано студентам и преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации самостоятельных занятий по физической культуре, а также расширению знаний по данной тематике.

В авторской редакции

© Черкашин А.В., Сизоненко К.Н., составление, 2019

© Амурский государственный университет, 2019

Введение

Общефизическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сила) в их гармоническом сочетании. В основе ОФП может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например: гимнастика, бег, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ОФП представляет собой классическую форму организации учебного процесса по физическому воспитанию, которая остается доминирующей в большинстве высших учебных заведений до настоящего времени. С точки зрения гармонического физического развития ОФП является оптимальным средством физического воспитания, поэтому не утратила своего значения в учебных заведениях, где нередко отсутствует материальная база для организации занятий по специализированным направлениям.

ОФП – это процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. С ОФП связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития двигательных способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствуют требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

I. Рекомендации при подборе общеразвивающих упражнений

Человеческий организм в результате действия на него физической нагрузки обладает способностью преобразовывать «энергетическое топливо» (углеводы, жиры и др.) в энергию для осуществления физических действий. Энергия, необходимая для выполнения движений, образуется в мышцах в результате окисления «энергетического топлива» преимущественно кислородом, попадающим в организм человека из воздуха через легкие. При этом используются так называемые аэробные способности человека. Физические нагрузки, требующие от занимающегося 40-60% «максимальной мощности», обычно протекают в аэробных условиях.

Продолжительное действие таких нагрузок – метод длительной работы (продолжительный не слишком быстрый бег в течение не менее 30 минут) способствует развитию общей, или основной, выносливости, увеличивает емкость легких, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшает обмен веществ и пр.

При повышенном темпе движений 60–85 % максимальной мощности, потребность в кислороде не может быть обеспечена посредством дыхания. Мышцам в течение некоторого времени приходится работать в условиях нехватки кислорода. При этом используются анаэробные способности организма, т.е. энергия вырабатывается в бескислородных условиях. Продукт этой реакции – молочная кислота (лактат), которая производится очень быстро во время анаэробной работы, при этом компенсировать, разложить или вывести ее кровью или за счет дыхания невозможно, что в свою очередь будет препятствовать дальнейшему разложению гликогена и восстановлению АТФ. Достигается так называемый порог – когда образование лактата превышает его распад.

В этих условиях мышцы долго работать не могут. Для восстановления работоспособности нужен отдых. При больших физических нагрузках процесс восстановления продолжается и после тренировки в течение 36 часов. Из этого следует, что с недостаточно подготовленными физически

студентами, не рекомендуется продолжительное время заниматься в анаэробных условиях. Наибольший оздоровительный эффект физической подготовленности создается при сочетании аэробных и анаэробных нагрузок.

Физическую нагрузку нужно повышать постепенно, в соответствии с данными текущих наблюдений за занимающимися. Подбирать упражнения следует в соответствии с физической подготовленностью занимающихся, полом, возрастом, соблюдая при этом принцип систематичности и последовательности. Упражнения должны быть доступные, так как доступность способствует лучшему их усвоению и повышает активность и интерес занимающихся к занятиям. На начальном этапе упражнения не должны быть сложными. Положительное значение имеет разнообразие упражнений и разностороннее влияние их на занимающихся. Комплекс упражнений физической подготовки должен попеременно нагружать все главные мышечные группы, при этом часть упражнений должна быть общего воздействия. Комплексы физической подготовки должны состоять преимущественно из естественных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающих упражнений. Правильная методика изучения упражнений предполагает исправление допустимых ошибок, до закрепления навыков в изучаемом движении.

При подборе общеразвивающих упражнений для девушек, нужно особо выделять те из них, которые непосредственно оказывают положительное влияние на специфические функции их организма. Специально укреплять мышцы и связочный аппарат тазовой области, мышцы спины, живота и ног. Особое внимание следует уделять развитию гибкости, пластичности. Занятие должно носить положительный эмоциональный фон и приносить внутренне удовлетворение студентам. Соблюдение строгой дисциплины на занятиях является надежной гарантией предотвращения травм и несчастных случаев. Занятия рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю не более 1 часа 30 минут.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные факторы к физической нагрузке на занятиях по общефизической подготовке?
2. В чем различие аэробных и анаэробных упражнений? На развитие каких систем органов направлены аэробные и анаэробные упражнения?

II. Технологическое построение учебно-образовательного процесса

Основные части занятий по общефизической подготовке:

- 1) Подготовительная часть 15-20 минут;
- 2) Основная часть 40-60 минут;
- 3) Заключительная часть 5-10 минут.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Продолжительность занятия 60-90 минут.

1) Подготовительная часть начинается с проверки пульса. Вырабатываются задачи занятия и средства их решения. Занимающиеся получают двигательную настройку, оптимальную психологическую возбудимость, сосредоточенность для основной части занятия.

2) В основной части занятия решается несколько задач. Обучение технике движений осваиваемого вида. Причем, сначала изучают особо сложную технику, затем специальными упражнениями решают задачи развития и совершенствования физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, координации. Для развития выносливости как аэробной, так и анаэробной применяется продолжительный медленный бег, скоростные ускорения, силовые подвижные игры и др.

3) В заключительной части занятия необходимо привести организм в нормальное состояние. Снимается излишнее напряжение, организму дается разрядка. Нагрузка постепенно снижается, выполняются упражнения на расслабление. Проверяется пульс, подводятся итоги занятия, занимающиеся ориентируются на следующее занятие.

Занятия по ОФП направлены на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методической подготовленности. Как любой вид тренировки, ОФП должна соответствовать следующим принципам:

- 1) сознательность и активность;
- 2) наглядность;
- 3) доступность и индивидуализация;

4) систематичность;

5) постепенность.

Принцип сознательности и активности направлен на формирование у студентов осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Он должен стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений; воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Необходимо также стимулировать активность на основе заинтересованности студентов посредством подбора увлекательного материала, достижения реального результата. Важным является формирование простейших методических умений и навыков самоконтроля, умения корректировать свои действия по освоению физических упражнений.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также

индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активнодействующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности. Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступно на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Принцип систематичности – это регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Поэтому занятия по физической культуре не проводят в течение двух дней подряд. Именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» – регулярное посещение занятий, предусмотренных учебным расписанием. При проведении учебно-тренировочных занятий принцип систематичности во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий обеспечивает непрерывность при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха. Несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий. Повторяемость и вариативность в применении различных

упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Принцип постепенности – принцип постепенного повышения требований заключается в постановке более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач. В нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

Принципы обучения тесно взаимосвязаны. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Необходимо помнить, что, чем хуже состояние здоровья человека, тем важнее заниматься ОФП, хотя бы для стабилизации здоровья. Режим занятий и его формы должны соответствовать целям и учитывать исходный уровень здоровья. Соотношение различных видов двигательной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона и основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии. Занятия проводятся по общему плану под руководством преподавателя.

Методические особенности.

Реализация задач осуществляется с использованием комплексных занятий, которые проводят по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Применение данной формулы освоения учебного материала не зависит от места проведения занятия и этапа обучения. Независимо от этапа прохождения учебного материала, упражнения, особенно в подготовительной части занятия, подбираются с учетом всестороннего воздействия на основные мышечные группы, опорно-двигательный аппарат и функциональные системы. Значительное место в содержании занятий по ОФП отводится традиционному комплексу физических упражнений, взятых из различных видов спорта и физической культуры, ориентированных на развитие основных качеств у студентов. Вместе с тем используются и другие средства

физической культуры, способствующие всестороннему развитию занимающихся: подвижные и спортивные игры, упражнения из аэробики и т.д. При составлении планов-конспектов по ОФП следует придерживаться основного правила, смысл которого заключается в том, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, разносторонне воздействующими на организм занимающихся. В этом отношении полезны комплексные занятия, которые будут включать упражнения из легкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.д. Таким образом, учебные занятия по ОФП будут отличаться разнообразием с применением:

- комплексных занятий;
- занятий по плаванию;
- занятий по лыжной подготовке;
- занятий по спортивным играм;
- занятий по силовой подготовке;
- занятий по легкой атлетике.

Дозирование физических нагрузок на учебном занятии.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект.

Объем нагрузки. В подготовительной части занятий любой направленности упражнения выполняются с 8-16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части урока.

Например, при развитии и совершенствовании силовых способностей применяемые упражнения выполняются в 3-4 подходах при 8-12 повторениях в подходе. В плавании, лыжной подготовке, легкой атлетике нагрузка регулируется временем и темпом выполнения упражнения.

Интенсивность нагрузки. В подготовительной части занятия ЧСС находится в пределах- 110-130 уд/мин, в основной -150-180 уд /мин, в заключительной -100-120 уд / мин. Соотношение физической нагрузки в различных зонах интенсивности выглядит примерно следующим образом: в комплексной зоне 15-20 % времени, в аэробной 60-65 % и в смешанной зоне 15-25 % времени.

Интервалы отдыха между упражнениями в различных частях занятия, при переходе от одной части к другой определяются преподавателям по самочувствию и показателям ЧСС в процессе занятия.

Моторная часть занятий по ОФП также напрямую зависит от ранее перечисленных факторов. Ее параметры имеют значительный разброс от 40 до 70 %.

Плавание – это умение человека держаться на воде и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Плавание одно из эффективных оздоровительных и прикладных средств физического воспитания. Для каждого человека жизненно необходимо овладеть навыком плавания. К основным средствам обучения плаванию относят физические упражнения, которые разделяются на 3 основные группы: общеразвивающие, подготовительные и специальные. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств занимающихся. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, подскоки, упражнения на месте с предметами и без предметов. Подготовительные упражнения развивают те физические качества занимающихся, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования отдельных элементов техники. Специальные упражнения применяются в целях совершенствования техники спортивных способов плавания, для устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники.

Правильная техника передвижения на лыжах – это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно

реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателем качества передвижения на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Скольжение является основой всех лыжных ходов. Лыжные ходы бывают классическими и коньковыми. Различаются они по способу отталкивания ног. При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни вниз-назад. В коньковых ходах отталкивание производится скользящей лыжей и направлено под углом к лыжне в сторону. Ходы подразделяются на попеременные и одновременные в зависимости от движения руками. Чаще всего передвигаясь по пологому подъему или равнине, лыжники применяют попеременный двухшажный ход. Курс лыжной подготовки для студентов специализации ОФП предполагает освоение классических ходов и способов преодоления спусков, подъемов, поворотов и их совершенствование на дистанции с различным рельефом.

Спортивные игры

Спортивные игры традиционно популярны среди населения всех категорий благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе и эмоциональному. Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Особенности спортивных игр определяется спецификой соревновательной деятельности, которая отличает их от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущей только конкретной игре соревновательных действий. Спортивные игры с уверенностью можно назвать универсальным средством физического воспитания. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

Атлетическая гимнастика (силовая подготовка)

Основная задача атлетической гимнастики – укрепление здоровья, развитие силы, совершенствование пропорций телосложения. Раздел силовой подготовки в рамках ОФП предусматривает занятия с отягощениями на базе тренажерного зала. Отягощение – это внешнее сопротивление движению, усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий. Занятия атлетической гимнастикой с общеразвивающей направленностью проводимой на занятиях традиционно разделяют на три части: подготовительную, основную и заключительную. Главное условие занятия по общей программе заключается в том, что в каждое занятие включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Обычно в одно занятие включают от 10 до 15 упражнений с учетом того, что некоторые из них одновременно оказывают воздействие на различные мышцы. Основная часть занятия по атлетической гимнастике для студентов специализации ОФП должна в большей степени применять средства круговой тренировки с целью комплексного воспитания физических качеств. Это предполагает развитие основных физических качеств и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости).

Занятия по легкой атлетике

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, метания, прыжки). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают основные физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Основной задачей легкоатлетических упражнений на занятиях для студентов специализации ОФП является формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов. Выделяют пять основных видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Занятия по легкой атлетике специализации ОФП

направлены на освоение бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места, метаний в цель и на дальность, а также совершенствование техники в этих видах. Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Контрольные вопросы

1. Из каких частей состоит занятие по общефизической подготовке?
2. Какие принципы положены в основу занятий по ОФП?
3. Из каких видов спорта составляется комплекс физических упражнений по ОФП?

III. Влияние физических упражнений на различные системы органов

Дыхание – это физиологический процесс, обеспечивающий нормальное течение метаболизма (обмена веществ и энергии) живых организмов и способствующий поддержанию гомеостаза (постоянства внутренней среды), получая из окружающей среды кислород(O_2) и отводя в окружающую среду в газообразном состоянии некоторую часть продуктов метаболизма организма (CO_2 , H_2O и другие).

Без достаточного количества кислорода в крови невозможна нормальная жизнедеятельность организма. В процессе дыхания богатые химической энергией вещества, принадлежащие организму, окисляются до бедных энергией конечных продуктов (диоксида углерода и воды), используя для этого молекулярный кислород. В результате большой физической нагрузки, например при беге, потребность в кислороде возрастает – дыхание учащается, чтобы восполнить недостающий кислород. Частое дыхание и стремление сделать больше глубоких вдохов приводит к сильной вентиляции легких, в следствие чего удаляется много углекислоты, нарушается согласованность в деятельности центральной нервной системы и двигательного аппарата. В результате может возникнуть защитная реакция организма, что может привести к головокружению, к потере сознания. Для тренировки мышц дыхательного аппарата нужно научиться правильной последовательности наполнения легких воздухом при вдохе и освобождении при выдохе. Нужно правильно научиться дышать.

Основные типы дыхания:

1. Брюшное дыхание. При вдохе диафрагма опускается, мягко надавливает на брюшную полость, передняя стенка живота выдвигается вперед. При этом дыхании наполняются воздухом нижняя и средняя часть живота.

2. Грудное дыхание. При вдохе раздвигается грудь, воздухом наполняется средняя часть легких, поднимаются ключицы плечи, пропуская воздух в верхнюю часть легких.

3. Полное дыхание. Вдыхая воздух медленно через нос, наполняется нижняя часть легких (брюшное дыхание). Не прерывая вдоха, наполняется средняя и верхняя часть легких. Таким образом, последовательно выполняется брюшное и грудное дыхание одно за другим – заставляя работать весь дыхательный аппарат.

Полное дыхание на занятии нужно выполнять тогда, когда возникает потребность в глубоком вдохе. Полное дыхание рекомендуется выполнять в рабочее время в качестве активного отдыха и после интенсивной деятельности со значительным возбуждением. В этих случаях в конце вдоха делается пауза 2 секунды, затем выполняется полный выдох. Большую роль окислителя играет кожное дыхание, дополняющее легкое. Поэтому следует выполнять упражнения в легком спортивном костюме, чтобы поры смогли свободно сообщаться с воздухом. В холодное время года перед началом ходьбы или бега нужно сделать несколько глотательных движений (для разогревания горла). В начале бега обязательно дышать через нос. Затем, с увеличением нагрузки, дышать через нос становится трудней, поэтому обычно переходят на дыхание через рот-нос. Если во время бега дыхание делается затрудненным, следует уменьшить темп бега или перейти на ходьбу. Если и далее дыхание не восстанавливается, то нужно сделать остановку, успокоится и выполнить несколько полных вдохов-выдохов. При проведении этих восстанавливающих мероприятий, как правило, дыхание восстанавливается, пульс приходит в норму. При отрицательном результате, занятие следует прекратить.

Сердце – полый фиброзно-мышечный орган, обеспечивающий посредством повторных ритмичных сокращений ток крови по кровеносным сосудам. На частоту сердечных сокращений влияют: физическая и нервная нагрузки, нервозность, болезнь сосудов и другие факторы. Сердце как мышечный насос способно почти десятикратно увеличивать свою производительность. Резервные силы его проявляются при больших физических нагрузках и сильных эмоциональных воздействиях.

Систематические занятия физическими упражнениями улучшают обмен веществ, при этом полнее используются жиры и снижается уровень холестерина в крови, улучшается кровообращение в почках. Почечная ткань начинает вырабатывать вещество – ренин, способствующий расширению кровеносных сосудов. Усиленная мышечная деятельность способствует повышению артериального давления что, в свою очередь выводит воду из крови. Во время физической нагрузки усиливается также процесс потоотделения. В результате этих действий мышца накапливает воду за счет объема плазмы. Пониженный объем плазмы обуславливает снижение артериального давления. Сердце – главный центр кровеносной системы, работающей по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физических нагрузок размеры сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы. Сердце тренированного человека более часто пронизано кровеносными сосудами, в таком сердце лучше осуществляется питание мышечной ткани, работоспособность сердца успевает восстановиться в паузах сердечного цикла.

Пониженное кровоснабжение почек стимулирует выделение ренина. Последний вызывает образование ангиотензина I, который превращается в ангиотензин II. Ангиотензин II стимулирует выделение альдостерона из коркового вещества надпочечника. Альдостерон повышает реабсорцию Na и H₂O из почечных канальцев, в следствии чего объем плазмы увеличивается, давление приходит в физиологическую норму. Признаком улучшения состояния физической подготовленности является снижение частоты сердцебиений при относительно тех же нагрузках. В результате систематических физических упражнений в мышцах, в том числе и сердечной, происходит расширение кровеносных сосудов, к тому же они делаются более эластичными и гибкими. Физические упражнения ускоряют движение крови, ускоряется общий обменный процесс, при котором из

сосудов и из всего организма удаляются отработанные продукты жизнедеятельности, а увеличенный поток крови получает более свободный проход, что позволяет сердцу снизить частоту сердечных сокращений. Спорт или другая физическая активность по разному могут влиять на сердечную мышцу. С одной стороны физическая нагрузка может служить как упражнение для тренировки сердца, с другой – она может стать причиной сбоев в его работе и даже болезней. Поэтому нужно правильно подбирать вид физических нагрузок и их интенсивность. Если проблемы с сердцем уже были или иногда у занимающегося беспокоят боли в груди, то без консультации кардиолога к занятиям физическими упражнениями приступать нельзя.

Контрольные вопросы

1. Что такое дыхание и какова его роль?
2. Перечислите и охарактеризуйте основные типы дыхания.
3. Что влияет на частоту сердечных сокращений?
4. При каких условиях выделяется ренин и какого его значение?

IV. Физические качества и способы их развития в процессе физического воспитания

Физическими качествами принято называть отдельные стороны врожденных двигательных способностей человека. Проявляясь в ходе любой двигательной деятельности, физические качества характеризуют внутреннюю (функциональную) сторону физического развития человека.

Биологической основой проявления изменения уровня развития физических качеств служат процессы обмена веществ и адаптации к меняющимся условиям внешней (окружающей человека среды) и внутренней среды организма. Важно отметить, что высокая двигательная деятельность в возрастные периоды интенсивного роста физических качеств существенно повышает уровень их физического развития. Поэтому важно знать чувствительные (сенситивные) периоды наиболее естественного развития каждого из физических качеств. За положительными или отрицательными изменениями уровня физических качеств стоят морфологические и биохимические перестройки в функциональных системах организма, и в первую очередь, в мышечной системе. Значительную роль в этих процессах играют психические свойства человека и, прежде всего, его интеллектуальная и волевая сфера. Все физические качества взаимосвязаны и в ходе двигательной активности проявляются комплексно. Поэтому их принято рассматривать по отдельности в образовательных целях.

К физическим (двигательным) качествам относят: силу; быстроту; выносливость; гибкость; ловкость.

Их проявление зависит от возможностей функциональных возможностей и от подготовленности к двигательным навыкам.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения.

Силовые упражнения делятся на 2 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления используют вес предметов; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов; сопротивление внешней среды.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых отягощение весом своего тела дополняется весом внешних предметов. Наиболее распространенными методами силовой подготовки являются:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод статических (изометрических) усилий.

Необходимо отметить, что при динамическом режиме работы происходит кровоснабжение мышц. При расслаблении мышцы наполняются кровью и получают кислород и питательные вещества. При статической работе мышца постоянно напряжена и непрерывно давит на сосуды. В результате она не получает питательные вещества и кислород. Работоспособность при статическом режиме ограничена.

Развитие *силы* возможно только при систематических мышечных напряжениях. Использование силовых упражнений позволяет решить две задачи – это развитие силы и увеличение мышечной массы, которая является следствием интенсивной силовой работы. В процессе занятий с отягощением выделяют две особенности:

Первая – обеспечение внешней работы (разрушение белков преобладает над их образованием).

Вторая – обеспечение пластического обмена (обновление клеточных структур, с преобладанием процесса образования белков).

В обычных условиях эти процессы сбалансированы, что и определяет постоянный объем мышечной массы. Во время интенсивной силовой работы равновесие это нарушается. Расщепление белков преобладает над их восстановлением. Но процесс расщепления всегда усиливает процесс

восстановления. Поэтому сразу после силовой работы происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что приводит к увеличению мышечной массы. Считается, что силовые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное напряжение (70-75% от максимума) и их продолжительность должна быть настолько короткой, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в тоже время настолько длинной, чтобы обменные процессы успели активироваться. Этим условиям отвечает работа с отягощениями, позволяющая выполнить упражнение 8-10 раз. Продолжительность в одном подходе 30-60 с.

В зависимости от подготовленности занимающихся количество подходов на одно упражнение от 4 до 10, а количество упражнений – около 10. Применение несколько больших отягощений, позволяющих выполнить силовое упражнение 5-6 раз – это промежуточный вариант между развитием силы и мышечной массы. Меньшее отягощение, дающее возможность выполнить 12-15 раз и больше, применяется в основном для улучшения рельефа мышц. При данном методе развивается не столько сила, сколько силовая выносливость. На начальном этапе следует пользоваться весом отягощения, при котором можно выполнить упражнение 10-12 раз, а иногда и 15.

Малые отягощения на начальном этапе позволяют лучше освоить технику движений и создать необходимый фундамент для перехода к большим нагрузкам. Наибольший эффект в развитии силы дают 3 занятия в неделю, а для квалифицированных – 4-5 занятий. Обязательно нужно учитывать, что одностороннее увлечение занятиями с отягощениями может отрицательно повлиять на общефизическую работоспособность.

Быстрота – способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени. В отличие от других физических качеств быстрота менее всего поддается развитию и носит преимущественно врожденный характер. Выделяют следующие элементарные формы быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения;
- частота одиночного движения, или темп.

В практике физического воспитания для развития быстроты используют повторный, переменный и соревновательный методы. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Повторный метод предполагает повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться. Переменный метод заключается в варьировании скорости и ускорения во время бега по дистанции. Соревновательный метод предполагает выполнения упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем способствует мобилизации на максимальное проявление быстроты, что позволяет выйти на новый рубеж скорости. Для студентов занимающихся физическими упражнениями в рамках учебного процесса, развитие быстроты связано, главным образом с бегом. Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также с помощью скоростно – силовых упражнений для ациклических движений. При этом упражнения должны отвечать следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать выполнение движений на предельных скоростях;
- упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися, чтобы не требовалось волевого усилия для их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась в следствие утомления в течение 20-22 с.

Основным средством отработки бега по дистанции является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5-6 раз по 30-40 метров. В занятии можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4-5°) и

затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях. Для развития скоростной выносливости рекомендуется пробегать дистанцию (120-150 м), когда очередная пробежка начинается при пульсе 120 уд/мин. Для тренировки бега на 100 метров следует использовать кроссы (6 км за 30 мин.), повторный бег на отрезках 200 м на 75% от максимально возможного. Наряду с беговыми упражнениями рекомендуется использовать спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол и др.).

Упрощенная методика для начинающих или слабо подготовленных студентов включает:

- повторный метод, когда в одном занятии 3-4 ускорения по 20-30 метров с максимальной скоростью и интервалами отдыха для восстановления пульса до 110-120 уд/мин;

- переменный метод – ускорение 2-х отрезков по 30 метров с максимальной скоростью и последующим переходом на спокойный бег 150 - 200 метров. Выполняется 3-4 подхода.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению определенной деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению). В сравнении с силой и быстротой выносливость более сложное качество. Ее проявление зависит от согласованности в работе всех органов и систем организма человека. Выносливый организм должен располагать достаточными запасами энергии, уметь тратить эти ресурсы так, чтобы их хватило на покрытие как можно большего количества полезной работы.

При работе на выносливость выделяют две фазы:

1. Работа до появления чувства усталости.
2. Работа на фоне усталости, когда занимающийся за счет волевого усилия поддерживает необходимый уровень качества и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой интенсивностью.

Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение ограниченного времени (спортивные игры).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений различают как: силовую, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Для повышения уровня выносливости в циклических движениях аэробного характера (бег, плавание, бег на лыжах и т.д.) занимающимся рекомендуется применять интервальный, равномерный и переменный методы.

Интервальный метод. При его использовании необходимо руководствоваться следующими параметрами нагрузки:

- продолжительность отдельного упражнения не более 1-2 мин.;
- интервал отдыха – 45-90 секунд;

ЧСС к концу работы 170-180 уд/мин.; к концу паузы 120-130 уд/мин.

Равномерный метод. Тренировочная работа проводится при ЧСС 145-175 уд/мин. Продолжительность от 10 до 60-90 мин. Упражнение выполняется равномерно без ускорений и остановок.

Переменный метод. При выполнении упражнения чередуются отрезки с переменной скоростью. ЧСС к концу интенсивного отрезка 170-175 уд/мин., а к концу низко интенсивного – 140-145 уд/мин. На начальном этапе (2-3 недели) занятие может включать равномерный бег (кросс) продолжительностью 20-40 минут для юношей и 15-30 минут для девушек. Интенсивность не высокая: ЧСС не должна превышать 130 уд/мин. В дальнейшем при непосредственной подготовке к бегу на 2000 и 3000 м занятие может включать следующие упражнения:

В подготовительной части:

- легкий бег в течение 5 – 7 мин.;
- общеразвивающие гимнастические упражнения.

В основной части:

- специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад и т.д.) по 2-3 раза по 30-40 м;
- бег со старта с ускорением. 4-5 раз по 50-60 м;
- интервальный бег: для студентов: юноши – 5-6 раз по 300-400 м быстрого бега через 300-400 м бега трусцой; девушки – 5-6 раз по 200-300 м быстрого бега через 200-300 м бега трусцой. В дальнейшем следует увеличивать продолжительность и интенсивность бега и включать в занятия контрольный и соревновательный бег на дистанциях, которые несколько короче или длиннее основных. Принимая во внимание ЧСС можно выделить 3 зоны мощности работы при упражнениях аэробного характера:

1. Поддержание уровня аэробных возможностей – 120-140 уд/мин.;
- 2.Повышение аэробных возможностей – 140-165 уд/мин.;
- 3.Максимального повышения аэробных возможностей – 165-180 уд/мин.

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Выделяют две основные формы гибкости: активную и пассивную. Активная форма характеризуется выполнением упражнения без посторонней помощи, а пассивная – под воздействием внешнего фактора (отягощение, партнер).

Целенаправленные многолетние занятия физическими упражнениями для развития гибкости делят условно на 3 этапа. На первом этапе решаются задачи улучшения общего уровня развития подвижности (активной и пассивной). На втором этапе уделяют внимание развитию подвижности применительно к конкретной спортивной деятельности. Третий этап характеризуется поддержанием активности в суставах на достигнутом уровне.

Для развития гибкости используют:

- маховые (активные) движения с максимальной амплитудой;

- статические положения с максимальной амплитудой;
- пассивные движения с максимальной амплитудой.

Указанные виды движений лучше использовать комбинированно: 40 % маховые; 40 % пассивные и 20 % статические. Занятия выполняют в следующей последовательности: упражнения для суставов верхних конечностей и плечевого пояса; туловища и суставов нижних конечностей. Между упражнениями на гибкость целесообразно выполнять упражнения на расслабление. Через 1-2 месяца занятий показатели гибкости могут улучшиться на 20-50 %. Для начинающих наибольший эффект дают 3 занятия в неделю. При наступлении утомления, когда заметно снижается амплитуда движений, упражнение следует прекратить.

Для совмещенного развития силы и подвижности рекомендуется:

1. Последовательно выполнять все упражнения на растягивание мышц, затем (в той же последовательности) силовые упражнения.

2. В ходе занятия чередовать упражнения на растягивание и развитие силы мышц. Смежные упражнения должны выполняться различными мышечными группами: сгибателями-разгибателями, мышцами рук и ног и т.д.

3. Упражнения на развитие подвижности должны выполняться в силовом варианте, с использованием различных отягощений, гантелей и резиновых амортизаторов.

4. Проведение специальных занятий (1-2 раза в неделю) с преимущественным развитием силы. В них следует включать упражнения с большим и максимальным напряжениями. Занятия необходимо завершать комплексом упражнений на расслабление и легким растягиванием всех мышечных групп.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности, в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Общими методическими требованиями в процессе развития ловкости является «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться. Постепенное повышение координационной сложности упражнения может заключаться в повышении требований к:

- точности движений;
- их взаимной согласованности;
- внезапности изменения обстановки.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма. Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения следующие:

- 1) выполнение упражнения оригинальным (необычным) способом;
- 2) зеркальное выполнение упражнения;
- 3) применение необычных исходных положений;
- 4) изменение скорости или темпа движений;
- 5) изменение пространственных границ;
- 6) введение дополнительных движений;
- 7) изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- 8) выполнение движений без зрительного анализатора.

Данные методические приемы повышают координационную сложность упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы.

Контрольные вопросы

1. В чем заключаются различия между понятиями «физические качества» и «физические способности»? Охарактеризуйте основные физические качества.
2. Каковы средства и методы воспитания силы и выносливости?
3. Какие приемы применяются для развития ловкости?

V. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению

Переутомление – крайняя усталость, ослабление деятельности организма вследствие чрезмерно напряженной или продолжительной работы.

Переутомление может быть результатом больших нагрузок на работе, учебе или тренировках, а также из-за неправильного образа жизни: недостаточный сон, бедная витаминами и минералами пища, неправильный режим дня и пр. На занятиях к переутомлению могут привести ошибки методического плана: слишком высокая интенсивность (скорость) упражнений, большое количество повторений, слишком короткие интервалы отдыха внутри и между сериями упражнений, несоблюдение принципов вариативности и периодизации, а также слишком частое проведение однообразных занятий с высокоинтенсивными нагрузками.

В результате переутомления работоспособность существенно понижается, организму требуется отдых (продолжительность отдыха и скорость восстановления для каждого человека индивидуальна). Причины переутомления бывает сложно определить. Следует вести дневник самоконтроля. Симптомы переутомления нужно распознать как можно раньше. Поэтому следует постоянно контролировать свое состояние и регулярно вносить показания в дневник самоконтроля.

Различают два типа переутомления: аэробное и анаэробное.

Аэробные нагрузки способствуют быстрому расщеплению жиров, поскольку при этом типе физической нагрузки происходит повышенное потребление организмом кислорода, а также, такие занятия укрепляют сердечнососудистую систему (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде). Если, выполняя аэробные упражнения, возникает ощущение невозможности говорить, дополнительно не глотая воздух, значит, аэробная активность была слишком интенсивна. В дальнейшем это может привести к замедленной скорости реакций, депрессивному состоянию и брадикардии (пониженной частоте сердечных сокращений).

К анаэробным упражнениям относят вид физических нагрузок, при которых движения мышечного аппарата совершаются за счет энергии полученной в результате анаэробного гликолиза. То есть, глюкоза в организме окисляется при отсутствии кислорода. К анаэробным нагрузкам относят силовые виды спорта. Анаэробные упражнения используют для развития силы, мышечной массы. Если анаэробные занятия слишком интенсивные, то это влечет за собой появление соответствующей симптоматики: возникает возбудимость, беспокойное поведение, нарушение сна, потеря веса, учащенное сердцебиение во время отдыха после занятия.

Переутомление принято разделять на 3 вида, которые связаны между собой.

Мышечное переутомление характеризуется усталостью в мышцах, которая в дальнейшем приводит к болевому синдрому всего тела. Этот симптом иначе можно описать как «ломота» в мышцах. В последствии это приводит к значительному снижению работоспособности.

Нервное переутомление

Все движения организма напрямую связаны с головным мозгом, поэтому, нервная система активно вовлечена в двигательный процесс. Тренируя мышечный аппарат, также нагружается центральная нервная система. Если она не подготовлена к физическим нагрузкам и заданному темпу, то велика вероятность нервного перенапряжения, которое в дальнейшем приведет к нервному переутомлению. Наиболее выраженными симптомами являются перепады настроения, нарушения сна, частые головокружения, снижение физической активности.

Совокупность мышечного и нервного переутомления приводит к психологическому переутомлению: возникает апатия, потеря мотивации, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Симптомы переутомления:

- выраженное учащение сердцебиений и одышка при физических напряжениях, ранее не вызывавших затруднения дыхания;

- различные нарушения ритма сердечной деятельности;
- увеличение размеров сердца;
- изменение тонов сердца;
- нарушение приспособляемости сердечнососудистой системы к нагрузкам.

Таким образом, переутомление является процессом, вызывающим нарушения в деятельности всего организма.

Профилактика переутомления сводится к следующему:

- полноценная методика и планирование занятий;
- соблюдение суточного режима, при особом внимании к достаточному числу часов ночного сна в хороших условиях;
- полноценному, богатому витаминами и минералами питанию;
- использованию методов релаксации.

Контрольные вопросы

1. Какие виды переутомления вам известны?
2. Каковы основные симптомы мышечного и нервного переутомления?
3. Назовите основные меры по профилактике переутомления.

VI. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений

Основными задачами врачебно-физкультурного контроля являются: наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физической культурой. А также предупреждение и устранение последствий неправильной методики в режиме тренировки, учебного занятия, надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест учебных занятий или тренировок, предупреждение спортивных травм и их последующее лечение.

Основная цель врачебного контроля – содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности. Прежде чем приступить к занятиям по физической культуре или к тренировкам, каждый занимающийся должен пройти медицинский осмотр и получить допуск. Для студентов медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в году. Для лиц имеющих отклонения в здоровье – 2 раза в год. Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья студентов, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а также установить медицинскую группу студентов.

Установленное многолетней практикой врачебного контроля распределение занимающихся происходит на группы: основную (без отклонений в состоянии здоровья), подготовительную (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью), специальную (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют ограничения физических нагрузок). Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

Самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием

своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль является существенным дополнением врачебного контроля и необходимой частью занятий физическими упражнениями. Каждый должен сам научиться наблюдать за состоянием своего здоровья. Главное преимущество самоконтроля состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

Объективными данными являются: рост, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила рук, становая мышечная сила, спирометрия, пульс, потоотделение. К субъективным данным относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сердцебиение.

Вести дневник самоконтроля следует регулярно. Это способствует более сознательному отношению к занятиям физическими упражнениями, к дозированию и анализу физических нагрузок и закаливающих процедур, соблюдению правильного распорядка дня. Самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким как чувство усталости, раздражительность, отсутствие желания тренироваться и др. В первую очередь необходимо наблюдать за объективными внешними признаками утомления. При выявлении у себя признаков выраженного утомления, занимающемуся следует снизить нагрузку.

Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями. Помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем,

стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль способен предупредить состояние переутомления. Особое значение самоконтроль имеет для студентов специальной медицинской группы.

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает определенный порядок поведения в течение суток. Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее подуманного и разумно составленного распорядка поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности. Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписание занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов. Первостепенное значение имеют для каждого человека наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный режим дня. Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в определенное время, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, обуви, одежды, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Соблюдение правильного распорядка дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что

значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку необходимо выработать распорядок дня, исходя из конкретных условий своей жизни. Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Контрольные вопросы

1. Какие задачи ставит перед собой врачебно-физкультурный контроль?
2. Что такое самоконтроль? Назовите объективные и субъективные данные самоконтроля.
3. Почему следует составлять распорядок дня и соблюдать его?

Заключение

ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие личности, подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека. ОФП развивает основные двигательные качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость), содействует накоплению двигательного опыта и познания своих двигательных возможностей. Занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают позитивные условия для высокопроизводительного труда и хорошей учебы.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания; учебник. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г.
3. Ветков Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания;
4. Дембо А.Г. «Врачебный контроль в спорте», 1998 г.
5. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И. А. Герасимова, А.В. Пудов. Изд-во ВолГУ, 2002. 28 с.
6. Крупицкая О.Н., Птовская Е.С., Шилько В.Г. Общефизическая подготовка: практикум. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2014. – 58 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры; учебник. – М.: Советский спорт. 2003. – 464 с.
8. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний; учебное пособие. – М.: Советский спорт. 2003. – 224 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. М.: Академия, 2001. 480 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
I. Рекомендации при подборе общеразвивающих упражнений....	4
II. Технологическое построение учебно-образовательного процесса.....	7
III. Влияние физических упражнений на различные системы органов.....	16
IV. Физические качества и способы их развития в процессе физического воспитания.....	20
V. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.....	30
VI. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений.....	33
Заключение.....	37
Литература.....	38