

№ 2430

С.С. Прапор  
Р.М. Носова  
Г.А. Зайцева

## **Физическая культура**

Фитнес-тренировки в режиме дня студентов

Учебно-методическое пособие

**№ 2430**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС»

Кафедра физической культуры и здоровья

С.С. Прапор

Р.М. Носова

Г.А. Зайцева

## **Физическая культура**

Фитнес-тренировки в режиме дня студентов

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано редакционно-издательским  
советом университета



Москва 2015

УДК 796  
П68

Рецензент  
канд. пед. наук, доц. *И.И. Парчевская* (МГИУ)

**Прапор С.С.**

П68 Физическая культура : фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учеб.-метод. пособие / С.С. Прапор, Р.М. Носова, Г.А. Зайцева. – М. : Изд. Дом МИСиС, 2015. – 67 с.  
ISBN 978-5-87623-875-7

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой необходимо дать информацию о средствах и методах физической культуры: для каких целей они используются, каких результатов позволяют достичь. Повышенная мотивация студентов к занятиям физической культурой не только улучшит показатели их физического развития и физической подготовленности, но и укрепит их здоровье, увеличит их двигательную активность, которая является дефицитом в нынешних условиях жизни студенческой молодежи.

Авторы излагают основные правила самостоятельного использования физических упражнений, раскрывают содержание спортивной тренировки, учат, как развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Приводят достаточно большой набор упражнений для самостоятельных тренировок.

Предназначено для студентов всех специальностей.

**УДК 796**

ISBN 978-5-87623-875-7

© С.С. Прапор, Р.М. Носова,  
Г.А. Зайцева, 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Об общих основах спортивной тренировки.....	5
1.1. Физическая подготовленность .....	6
1.2. Физическое развитие.....	6
1.3. Нагрузка: объем и интенсивность.....	10
1.4. Оптимальная частота тренировок.....	11
2. О развитии физических качеств .....	17
2.1. Сила и улучшение телосложения.....	17
2.2. Быстрота .....	25
2.3. Выносливость и регуляция веса тела.....	27
2.4. Ловкость .....	31
2.5. Развитие способности осваивать новые движения .....	32
2.6. Развитие координации движений .....	33
2.7. Развитие точности движений .....	33
2.8. Развитие способности к сохранению равновесия тела .....	34
2.9. Гибкость .....	37
3. О системе тренировочных занятий .....	41
4. Предупреждение травматизма.....	46
Заключение.....	49
Приложение. Примерное содержание основных тренировок (занятия в помещении) .....	50

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Систематические занятия спортом являются одним из важнейших факторов укрепления здоровья. В юношеском возрасте организм человека растет и развивается. При правильном использовании физических упражнений это создает благоприятные условия для нормального функционирования всех органов и систем организма, всестороннего развития, формирования правильной осанки, создания красивого телосложения, развития силы, быстроты и других физических качеств. И наоборот, неумелые и неправильные занятия физической культурой и спортом можно нанести вред своему здоровью.

Цель этого учебно-методического пособия – оказать помощь молодым людям при подборе и рациональном использовании физических упражнений для самостоятельных занятий спортом в быту.

Малый объем пособия не позволяет осветить все вопросы, связанные с самостоятельными тренировками. Однако мы надеемся, что сознательное выполнение советов и рекомендаций, приводимых в работе, будет способствовать не только спортивному совершенствованию юношей и девушек, но и воспитает у них привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, закалит волю, сформирует умение преодолевать трудности, выработает целеустремленность.

## 1. ОБ ОБЩИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка в широком смысле слова представляет систему регулярных занятий физическими упражнениями, направленными на всестороннее и гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, достижение необходимых спортивных результатов.

Основными средствами, используемыми в процессе тренировок, являются физические упражнения. Однако следует помнить, что под этим термином понимают не всякие действия, выполняемые в быту и труде, а только специально подобранные для развития различных органов и систем организма, воспитания физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Физические упражнения оказывают на человека положительное воздействие только в том случае, если в процессе занятий выполняются определенные условия. Так, выполнение студентами, имеющими определенные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, упражнений, требующих значительного напряжения органов и систем организма, может привести к ухудшению деятельности сердца. При нарушениях в работе органов дыхания более целесообразны общеразвивающие гимнастические упражнения, ходьба, медленный бег и противопоказаны задержки дыхания при выполнении упражнений. Нельзя тренироваться при плохом самочувствии или сразу после болезни. Необходимо выдержать определенный период, когда организм восстановится и только тогда занятия физическими упражнениями принесут пользу. Продолжительность перерыва различна и зависит от тяжести и характера перенесенного заболевания. Например, после ангины можно приступать к самостоятельным тренировкам через 6–7 дней, а после воспаления легких только спустя две недели. Из сказанного ясно, что прежде всего нужно выяснить состояние своего здоровья. Для этого до начала занятий, а затем через полгода следует пройти медицинский осмотр. В случае недомогания нужно также проконсультироваться с врачом. Если обнаружатся хоть какие-то отклонения, то подбор физических упражнений должен быть направлен в первую очередь на их устранение.

В ходе тренировки и после нее целесообразно контролировать свое самочувствие. Лучше всего делать это, подсчитывая пульс. Нашупывается он на руке или виске впереди уха. Считать пульс в течение 10 с и полученный результат умножать на 6. В середине тренировки реко-