

УДК 796(075)  
ББК 75.1я723  
Б79

Рецензенты:

*А. В. Балабанова*, ректор Автономной некоммерческой организации  
высшего образования «Российская академия предпринимательства»,  
д-р экон. наук, профессор;

*Г. А. Орлов*, доцент

**Болманенкова, Т. А.**

Б79 Основы физического воспитания : учебное пособие /  
Болманенкова Т. А. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа,  
2020. — 235 с.

ISBN 978-5-4499-0197-2

Учебное пособие выстроено как курс лекций по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования. В пособии доступно изложены материалы по спортивной физиологии, гигиене физической культуры и спорта, теории и методике физического воспитания и по основам здорового образа жизни.

УДК 796(075)  
ББК 75.1я723

ISBN 978-5-4499-0197-2

© Болманенкова Т. А., текст, 2020

© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2020

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	7
Глава 1. Физиология физической культуры и спорта.....	10
Физиология функциональных систем организма.....	12
Нервная система .....	12
Нервно-мышечный аппарат.....	19
Сердечно-сосудистая система .....	21
Дыхательная система .....	30
Обмен веществ и энергии .....	32
Адаптация к физическим нагрузкам.....	36
Срочная и долговременная адаптация.....	38
Функциональные изменения при физических нагрузках ...	39
Тестирование физической работоспособности .....	44
Функциональные резервы при физической работе различной мощности .....	45
Физиологическая характеристика утомления.....	46
Физиологическая характеристика восстановления .....	47
Физиологическая классификация физических упражнений .....	48
Стандартные циклические и ациклические движения.....	50
Характеристика нестандартных движений .....	52
Влияние двигательной активности на организм .....	53
Влияние основных форм физической культуры на функциональное состояние организма.....	54
Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств .....	57

Формы проявления, механизмы и резервы развития силы.....	58
Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости.....	63
Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.....	69
Практикум.....	77
Глава 2. Гигиена физической культуры и спорта .....	82
Гигиеническое значение физических свойств воздуха.....	82
Гигиеническое значение физических свойств воды .....	88
Органолептические свойства воды.....	88
Гигиена питания .....	91
Гигиена закаливания .....	95
Физиологические основы закаливания .....	95
Гигиенические принципы закаливания.....	97
Закаливание с помощью низких температур.....	98
Гигиенические нормы закаливания воздухом.....	99
Гигиенические нормы закаливания водой.....	100
Закаливание солнечным излучением.....	103
Практикум.....	105
Глава 3. Здоровый образ жизни .....	108
Элементы здорового образа жизни.....	109
Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни .....	110
Пути формирования здорового образа жизни .....	115
Практикум.....	118
Глава 4. Теоретические основы физического воспитания .....	123

Принципы физического воспитания.....	125
Методы физического воспитания .....	132
Основы формирования двигательного навыка.....	134
Физические способности .....	143
Силовые способности и основы методики их воспитания.....	144
Выносливость и основы методики ее воспитания .....	147
Гибкость и основы методики ее воспитания .....	149
Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.....	153
Характеристика физической подготовки .....	164
Понятие о физической нагрузке.....	164
Зоны интенсивности нагрузок.....	166
Формы занятий физическими упражнениями .....	168
Практикум .....	168
Глава 5. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой .....	173
Структура самостоятельного тренировочного занятия .....	182
Особенности самостоятельных занятий для девушек .....	191
Планирование самостоятельных тренировочных занятий ...	193
Основные требования к планированию.....	193
Методическая последовательность планирования.....	194
Контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой .....	194
Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.....	199
Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.....	200

Профилактика травматизма.....	201
Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся .....	202
Практикум.....	212
Глоссарий .....	215
Библиографический список.....	218
Приложения .....	222
Примерная программа ОФП.....	222
Ключи к контрольным тестам .....	234