

613.7

Ф 50

Куліш Н.М., Решетілова Н.Б., Ібрагімова Л.С. Фізичне виховання. Розвиток фізичних якостей та фізіологічні основи оздоровчих тренувань: навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2017. 151 с.

7



Навчальний посібник призначений студентам I-II курсів вищих медичних навчальних закладів, спеціальності «Медицина», ступінь - магістр під час їх самостійної підготовки до практичних занять та самостійних занять фізичними вправами.

Викладений у посібнику матеріал сприятиме закріпленню набутих практичних навичок, органічному поєднанню теоретичних знань із практичним застосуванням отриманої інформації, допомагатиме правильно планувати самостійні оздоровчі заняття.

Матеріали підготовлені у відповідності до Робочої програми з фізичного виховання для студентів вищих медичних закладів освіти України рівня акредитації - магістр, для спеціальності «Медицина», галузі знань «Охорона здоров'я», відповідно до Стандартів вищої освіти України, навчального плану та освітньо-професійної програми підготовки фахівців у

Вищому державному навчальному закладі України «Буковинський державний медичний університет».

У навчальному посібнику висвітлені найважливіші аспекти підготовки до аудиторних занять та організації самостійної позааудиторної роботи студентів з фізичного виховання. Викладена характеристика основних фізичних якостей людини та методика їх розвитку. Проведено аналіз основних видів оздоровчої фізичної культури та їх вплив на організм людини. Посібник містить інформацію про загальні основи побудови самостійних оздоровчих тренувальних занять.

Навчальний посібник призначений для самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих медичних та фармацевтичних навчальних закладів, а також для всіх, хто самостійно займається оздоровчою фізичною культурою.

У складанні навчально-методичного посібника брали участь співробітники кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини та кафедри анатомії людини ім. М.Г. Туркевича.

ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ 1. Фізична активність та її вплив на функціональний стан організму людини	9
Вплив оздоровчих фізичних вправ на обсяг фізіологічних резервів людини	9
Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Негативні наслідки гіпокінезії	11
Вплив на функціонування дихальної системи	14
Вплив на функціонування нервової системи	18
Вплив на функціонування опорно-рухового апарату	19
Фізична активність та тривалість життя	27
Фізична активність та психічне здоров'я	29
Фізичні навантаження як доповнення до лікувальних процедур	44
Розділ 2. Фізичні якості людини, методика їх розвитку і вдосконалення	46
Характеристика фізичних якостей	46

Поняття про силу. Методика розвитку силових якостей	46
Поняття швидкості як фізичної якості людини. Методика розвитку швидкості	57
Витривалість. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини	67
Гнучкість. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини	74
Спритність. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини	80
Розділ 3. Фізичні вправи як основний засіб оздоровчого тренування	87
Поняття про фізичні вправи та загальні основи їх класифікації	87
Класифікація фізичних вправ за впливом на окремі функції органів та систем	88
Класифікація за обсягом активної м'язової маси	88
Класифікація вправ за типом м'язового скорочення	89
Класифікація фізичних вправ за шляхами енергопродукції та енерговитрат	89
Класифікація вправ за показником МСК	93
Класифікація фізичних вправ за вихідним положенням	93
Характеристика фізичних вправ за типом м'язових скорочень	95
Класифікація і характеристика спортивних вправ	99
<i>Циклічні вправи</i>	100
<i>Ациклічні вправи</i>	107
Розділ 4. Фізичне навантаження. Інтенсивність та обсяг фізичних навантажень	109
Інтенсивність тренувальних навантажень	109
Обсяг тренувальних навантажень	112
Адаптація до фізичних навантажень	114
Розділ 5. Загальні основи побудови самостійних занять фізичними вправами	120
Принципи побудови тренувань	120
Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами	122
<i>Суб'єктивні показники функціонального стану</i>	122
<i>Об'єктивні показники функціонального стану організму</i>	123
Визначення рівня фізичної підготовленості	135
Основи планування оздоровчих занять: визначення оптимальної частоти, обсягу та інтенсивності	140
Структура тренувального заняття	145
Правила проведення самостійних занять фізичними вправами	148
Список використаної літератури	150
Список рекомендованої літератури	151