

УДК 378.147

Рецензент

Иванов В.А. заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Антипов О.В., Луцюк В.Е., Гежа Р.В. Методика и организация физического воспитания студенческой молодежи в аграрном вузе: учебно-методическое пособие. – М.: «ЗооВетКнига», 2022. – 93 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются современные представления об оздоровительных и прикладных направлениях физического воспитания студентов аграрного вуза, обеспечивающих здоровье, высокую умственную и физическую работоспособность, а также необходимый уровень развития психофизических качеств для дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Подробно разбираются механизмы оздоровительного воздействия аэробных упражнений на жизненно важные органы и системы, а также наиболее доступные способы определения функциональной работоспособности организма занимающихся физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	7
1.1. Основные черты учебного процесса в высшей школе	7
1.2. Особенности студенческого возраста	11
1.3 Физическая культура – важный компонент образовательного процесса студентов	14
Основные направления физического воспитания студентов	18
1.5. Влияние двигательной активности на работоспособность студентов.....	21
1.6. Методические особенности применения физических упражнений в процессе физического воспитания студентов.....	24
1.7. Контрольные мероприятия по оценке оздоровительной эффективности физического воспитания студентов.....	28
1.8. Резюме	33
ГЛАВА 2. АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	36
2.1. Физиологический механизм оздоровительного влияния направленной физической тренировки	37
2.2. Основные принципы организации оздоровительно направленного процесса физического воспитания студентов	40
2.3. Адаптационные перестройки в организме под влиянием аэробной тренировки	43
2.4. Дозирование нагрузки в процессе аэробной тренировки	50
2.5. Резюме	57
ГЛАВА 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	59
3.1. Социальная необходимость направленного использования физических упражнений для подготовки человека к трудовой деятельности в современных условиях.....	60
3.2. Цель, задачи и место ППФП в системе физического воспитания студентов ..	63
3.3. Требования к психофизической подготовленности инженерных кадров	71
3.4. Методика выбора средств ППФП студентов	77
3.5. Контрольные мероприятия по оценке уровня ППФП студентов.....	85
3.6. Резюме	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	88
Словарь основных терминов, представленных в пособии.....	89