

УДК 796  
ББК 68.439  
Л17

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор С. Н. Зуев  
(ГОО ВПО Российская таможенная академия);  
кандидат педагогических наук, доцент МГСУ Л. М. Крылова,  
профессор кафедры физического воспитания и спорта  
(ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет»)

**Лазарева, Елена Александровна.**

Л17      Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Лазарева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 129 с.). — М. : Изд-во МИСИ–МГСУ, 2017. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7264-1682-3

Представлены основные циклические виды спорта, способствующие увеличению функциональных резервов организма студентов. Рассмотрены виды физических нагрузок, аэробики, их классификация по направленности занятий, а также наиболее популярные системы физических упражнений и дыхательные технологии, которые обеспечивают функциональную подготовку человека.

Для студентов всех специальностей и преподавателей высших учебных заведений.

УДК 796  
ББК 68.439

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** эробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — М. : Изд-во МИСИ–МГСУ, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0579-7.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7264-1682-3

© Национальный исследовательский  
Московский государственный  
строительный университет, 2012

## О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение.....	3
1. Аэробные и анаэробные физические нагрузки.....	5
2. Характеристика аэробных физических нагрузок.....	13
2.1. Ходьба.....	13
2.2. Бег.....	18
2.3. Плавание.....	20
3. Аэробная и анаэробная производительность, критерии ее оценки.....	28
4. Аэробика и ее виды.....	33
4.1. История и классификация аэробики.....	33
4.2. Виды аэробики, относящиеся к аэробной выносливости.....	42
4.3. Виды аэробики, направленные на силовую выносливость и силу мышц.....	44
4.4. Виды аэробики, способствующие развитию координационной выносливости и музыкально-ритмических навыков.....	63
4.5. Виды аэробики, развивающие гибкость и обеспечивающие релаксацию.....	76
5. Системы физических упражнений.....	94
Заключение.....	123
Библиографический список.....	126