

УДК 796
ББК 68.439
Л 17

Р е ц е н з е н т ы

доктор педагогических наук, профессор *С.Н. Зуев*
(ГОУ 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, Е.А.

Л 17 Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов:
учебное пособие / Е.А. Лазарева ; М-во образования и науки
Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –
Москва : МГСУ, 2012. – 128 с.

ISBN 978-5-7264-0579-7

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**

ISBN 978-5-7264-0579-7

© МГСУ, 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