

УДК 796.89
ББК 75.712
С 73

Рецензент:

кандидат психологических наук, профессор
Клещев Вадим Николаевич

Авторы-составители:

канд. пед. наук, проф. В. Ф. Скотников
канд. пед. наук, доцент В. Е. Смирнов
канд. пед. наук, доцент В. Б. Соловьев
канд. пед. наук В. А. Громов
старший преподаватель А. П. Баурин
старший преподаватель А. А. Атлас

С 73

**Спортивно-массовая и оздоровительная работа средствами тяжелоатлетических видов спорта : учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев [и др.]. – Москва : Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 121 с.
ISBN 978-5-00129-263-0**

В учебном издании приведены материалы по использованию средств и методов тяжелоатлетических видов спорта для подготовки, организации и проведения оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Представлены методические рекомендации по модернизации форм и методов оздоровительного физического воспитания средствами силовой подготовки. Впервые приводятся способы учёта и анализа тренировочной нагрузки при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта. Представлены характеристики тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта; особенности тренировок мужчин и женщин различного возраста. Рекомендуются для реализации программ физического воспитания в вузах, государственных образовательных программ, на производстве и в бытовых условиях.

УДК 796.89
ББК 75.712

© Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Соловьев В.Б.,
Громов В.А., Баурин А.П., Атлас А.А., 2022
ISBN 978-5-00129-263-0 © ООО «Торговый дом "Советский спорт"», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	Стр 5
РАЗДЕЛ 1. Массовые физкультурные мероприятия средствами тяжелотлетических видов спорта	7
1.1. Методические основы подготовки, организации и прове- дения спортивно-массовых мероприятий	7
1.2. Виды физкультурно-оздоровительных массовых меропр- ятий и принципы их проведения	8
1.3. Функции и виды физкультурно-спортивных мероприятий	11
1.4. Системы проведения спортивных соревнований	16
1.5. Подготовка, планирование и проведение спортивно- массовых мероприятий	18
РАЗДЕЛ 2. Оздоровительная работа средствами тяжелоатле- тических видов спорта	25
2.1. Характеристика оздоровительной физической культуры...	25
2.2. Взаимосвязь культуры здоровья личности с физической культурой	27
2.3. Понятие и виды оздоровительной физической культуры...	28
2.4. Основные двигательные режимы при занятиях оздоро- вительной физической культурой	33
2.5. Оздоровительная тренировка	34
2.6. Здоровьесберегающая педагогика	39
2.7. Задачи оздоровительного физического воспитания с ис- пользованием средств тяжелоатлетических видов спорта	42
2.8. Оздоровительное физическое воспитание средствами тя- желой атлетики	44
2.9. Физическое воспитание оздоровительного характера сред- ствами гиревого спорта	50
2.10. Физическое воспитание оздоровительного характера средствами силовой гимнастики	59
2.11. Оздоровительное физическое воспитание средствами пауэрлифтинга и функционального силового многоборья	62
2.12. Специфические условия выполнения упражнений тяже- лоатлетических видов спорта	65
2.13. Формы физкультурно-оздоровительной работы средства- ми тяжелоатлетических видов спорта	66

2.14. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с начинающими	72
2.15. Современные физкультурно-оздоровительные методики для начинающих	73
2.16. Основные направления модернизации оздоровительного физического воспитания средствами тяжелоатлетических видов спорта	74
2.17. Особенности организация физкультурно-оздоровительной деятельности средствами тяжелоатлетических видов спорта в РГУФКСМиТ	75
2.18. Особенности и структура содержания программ физического воспитания в вузах	77
2.19. Формы оздоровительной физической культуры средствами тяжелоатлетических видов спорта в бытовых условиях.....	82
2.20. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве	87
2.21. Особенности оздоровительной силовой физической культуры для лиц старшего и пожилого возраста	89
2.22. Тренировочная нагрузка при оздоровительных занятиях тяжелоатлетическими видами спорта (параметры, учет тренировочных нагрузок)	90
2.23. Порядок составления комплекса оздоровительных силовых упражнений с отягощениями, направленного на развитие основных мышечных групп.....	92
2.24. Функциональные пробы и тесты (индекс Руфье, ортостатическая проба, весоростовой показатель) при оздоровительной тренировке средствами тяжелоатлетических видов спорта	93
2.25. Рекомендации по выполнению упражнений силовой направленности	96
2.26. Кардиоупражнения в период оздоровительной тренировки средствами тяжелоатлетических видов спорта	102
2.27. Учет особенностей женского организма при занятиях оздоровительной направленности средствами тяжелоатлетических видов спорта.....	103
Список литературы	114
Приложения	118