

УДК 796.01/.011.3:796.02(075.8)
ББК 75.1/19
Т 35

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор, Н.И. Семин
кандидат педагогических наук, профессор, Е.Е. Биндусов

Т 35 Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи – Малаховка : Моск. гос. акад. физ. культуры, 2015. – 300 с. : ил.

Учебное пособие «Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале» посвящено изложению теоретических основ и методики проведения занятий в тренажерном зале. В пособии автором раскрываются вопросы истории создания спортивных тренажеров, особенности комплектования современных тренажерных залов, методика обучения и проведения занятий, основы планирования, контроля и учета, традиционные методики развития физических способностей, режима и рациона питания, профилактики травматизма.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры, а так же для тренеров и инструкторов тренажерных залов и слушателей факультета повышения квалификации.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Терзи К. Г., 2015

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОЗДАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ.....	7
ГЛАВА II. ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	17
2.1. Терминология.....	17
2.2. Принцип записи упражнений.....	25
ГЛАВА III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	28
3.1. Общие основы обучения.....	28
3.2. Обучение технике выполнения атлетических упражнений.	31
3.3. Обучение технике выполнения упражнений на кардио- тренажерах.....	37
ГЛАВА IV. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ.....	43
4.1. Многолетняя подготовка занимающихся в тренажерном зале.....	43
4.2. Двигательные режимы и их распределение для различных групп населения.....	45
4.3. Особенности методики тренировки для лиц различного телосложения.....	49
4.4. Средства тренировки.....	51
4.5. Методика атлетической тренировки.....	60
4.6. Методика кардиотренировки	77
ГЛАВА V. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.....	86
5.1. Перспективное планирование.....	88
5.2. Текущее планирование.....	95
5.3. Оперативное планирование.....	97
ГЛАВА VI. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.....	102
6.1. Общие требования к контролю и учету.....	102
6.2. Виды контроля.....	103
6.3. Самоконтроль.....	107
6.4. Методика проведения этапного контроля.....	108
6.5. Средства и методы контроля.....	112
6.6. Оценка и анализ результатов измерений и тестирования ...	130

ГЛАВА VII. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....	137
7.1. Силовые способности.....	137
7.2. Скоростные способности.....	148
7.3. Координационные способности.....	150
7.4. Выносливость.....	151
7.5. Гибкость.....	153
ГЛАВА VIII. РЕЖИМ И РАЦИОН ПИТАНИЯ.....	163
8.1. Основные принципы составления рационального режима и рациона питания.....	163
8.2. Методика составления индивидуального режима и рациона питания.....	170
8.3. Снижение избыточного веса с использованием диеты №8.	183
8.4. Питание для увеличения веса тела за счет мышечного компонента.....	187
ГЛАВА IX. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.....	190
9.1. Правила безопасности при подготовке и проведении атлетических занятий.....	190
9.2. Правила безопасности при подготовке и проведении занятий на кардиотренажерах.....	196
9.3. Травмы их симптомы и методика оказания первой помощи.....	197
9.4. Самолечение травм методом ПЛДП.....	211
ГЛАВА X. ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ТРЕНАЖЕР- НЫХ ЗАЛОВ ИНВЕРТАРЕМ И ОБОРУДОВАНИЕМ	216
10.1. Тренажерный зал.....	216
10.2. Силовые тренажеры.....	222
10.3. Кардиотренажеры.....	246
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	257
БИБЛИОГРАФИЯ.....	292