

· · · · · Ä

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Д.В.Ибель

Терминология

атлетических

упражнений

в бодибилдинге

Олимпия  PRESS

Москва 2006

ББК 75.6
УДК 796.88
И14

Издание подготовлено при участии Санкт-Петербургского университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Рецензенты:

*Г.П. Виноградов, доктор педагогических наук, профессор,
зав. кафедрой атлетизма (СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта)
Е.С. Крючек, кандидат педагогических наук, профессор
кафедры гимнастики (СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта)*

Ибель. Д.В.

И14 Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. Учебно-методическое пособие / 2006. — 80 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 5-94299-070-0

В данном учебно-методическом пособии содержатся разработанная и теоретически обоснованная единая система терминов, применяемых в бодибилдинге, а также разработанный вариант текстовой схемы записи атлетических упражнений.

Кроме того, рассматриваются аспекты тренировочной нагрузки в бодибилдинге и состав ее основных компонентов.

Представленный материал рекомендуется в качестве учебно-методического пособия для студентов высших и средних учебных заведений отрасли физической культуры и спорта, а также для тренеров и спортсменов.

ББК 75.6

ISBN 5-94299-070-0

© Д.В. Ибель, текст, 2006
© «Олимпия Пресс», оформление, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРМИНОВ И ТЕРМИНОЛОГИИ	5
2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ НА ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ	8
3. СУЩЕСТВУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ	9
4. ТЕКСТОВАЯ ЗАПИСЬ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	11
4.1. Название упражнения	11
4.1.1. Основное двигательные действия	12
4.1.2. Вид отягощения	21
4.1.3. Исходное положение	31
4.1.4. Дополнительные средства и указания	37
4.2. Направленность упражнения	42
4.3. Содержание упражнения	43
4.4. Тренировочные рекомендации	49
5. ПРИМЕР ТЕКСТОВОЙ РАЗВЕРНУТОЙ ЗАПИСИ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	54
6. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА В БОДИБИЛДИНГЕ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	71