

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.В. ПРОСВЕТОВА
О.А. ЗЕЛИКОВА
Г.О. КРАСНОВА

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ
в групповых программах
по фитнесу

Учебно-методическое пособие

ВОЛГОГРАД, 2010

ББК.75.69

П.82

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор А.А. Кудинов;
кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Гончарова

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебно-методического пособия.

Просветова О.В.

П.82 Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу: Учебно-методическое пособие / **О. В. Просветова, О. А. Зеликова, Г. О. Краснова.** – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 86с.

В учебном пособии рассматриваются проблемы реакции функциональных систем организма на физические нагрузки, особенности влияния силовой тренировки на совершенствование опорно-двигательного аппарата занимающихся, возможности использования современных двигательных систем в возрастных группах.

Целью данного учебного пособия является повышение уровня знаний инструкторов фитнес - клуба по вопросам выбора оптимальной нагрузки для различных возрастных групп и приобретении опыта физического самосовершенствования занимающихся.

ББК.75.69

О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, 2010
ФГОУВПО «Волгоградская государственная
академия физической культуры», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

ВВЕДЕНИЕ.....	7-8
1. Физический фитнес.....	9-10
2. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека.....	10
2.1 КОСТИ.....	10-13
Отделы скелета.....	
Функции костей.....	
Химический состав костей и физические свойства.....	
Классификация костей.....	
2.2 СУСТАВЫ.....	14-19
Функции суставов.....	
Классификация соединений костей (по степени их подвижности).	
Строение сустава.....	
Классификация суставов.....	
Плоскости тела.....	
Оси вращения в суставах.....	
Основные термины движения тела.....	

2.3	МЫШЦЫ.....	19-27
	Функции мышц.....	
	Типы мышечной ткани.....	
	Строение мышцы.....	
	Двигательная единица.....	
	Утомление и болевые ощущения в мышцах.....	
	Характеристика мышечных волокон.....	
	Мышечный баланс.....	
	Виды мышечных сокращений.....	
3.	Биоэнергетика двигательной активности.....	27-36
	Основные пути энергообеспечения.....	
	Фосфогенная или алактатная (анаэробная) система.....	
	Анаэробный гликолиз (гликолитическая, лактацидная).....	
	Аэробный гликолиз.....	
	Окислительное фосфолирование.....	
	Расход энергии при различных видах деятельности.....	
4.	Биомеханика.....	37-40
	Параллелограмм сил.....	
	Сила упругости.....	
	Плечо силы.....	
	Разложение силы на составляющие.....	

5. Кардио - респираторная система.....	40-44
Функция сердца.....	
Кровяное давление.....	
Показатели адаптации сердечно-сосудистой системы	
к физическим нагрузкам.....	
6. Дыхательная система.....	44-45
Основные виды дыхания.....	
Газообмен.....	
7. Стретчинг.....	45-49
Стретч – реакция.....	
Виды растяжек.....	
Основные понятия.....	
8. Силовая тренировка.....	49-61
Положительное влияние силовых тренировок на организм человека...	
Силовая тренировка – потенциал.....	
Виды силовых упражнений.....	
Методы соединения силовых упражнений и составление их в комплекс	
основной части.....	
Методические указания к основной части силового урока.....	
Анализ упражнений.....	
Алгоритм комментария упражнений.....	
Ключи, помогающие в общении инструктора с группой.....	
Исходное положение тела (И.П.).....	
Различные техники при проведении основной части.....	

9. Структура урока «Body Training».....	61-63
10. Предотвращение травматизма.....	63-71
Место проведения занятий.....	
Спортивный инвентарь.....	
Контроль за клиентами.....	
Действия инструктора.....	
Особенности силовой тренировки с подростками, женщинами и пожилыми людьми.....	
Отклонения от нормы в области позвоночника и причины.....	
11. Первая медицинская помощь.....	72-73
12. Приложение №1 (Мышцы).....	74-78
13. Приложение №2 (Упражнения).....	79-82
14. Вопросы к тренингу:	
«Силовая тренировка в групповых программах».....	83-84
15. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	85