

УДК 796. 015. 52 – 057. 875 (075. 8)

ББК 75. 1

К 89

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Сираковская Я. В.  
кандидат педагогических наук, профессор Семиколенных Н.Л.

- К 89 Кузнецов, В. К. Силовая подготовка студентов: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. К. Кузнецов, И. И. Зулаев, А. А. Бирюков; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2016. - 172 с.

В данном учебном пособии комплексно изложены вопросы развития различных мышечных групп тела человека в процессе занятий атлетической гимнастикой. Дается характеристика упражнений, используемых для развития силы и быстроты в процессе физического совершенствования человека с использованием гимнастических снарядов, резиновых амортизаторов и различных отягощений. Предлагаемые методики базируются на современных научно-прикладных исследованиях, насыщены практическим материалом, направленным на повышение уровня теоретической и методической подготовленности, а также в организации эффективного процесса личного физического совершенствования.

Индивидуальные и групповые занятия атлетической гимнастикой позволяют значительно повысить уровень своих силовых и скоростных качеств, в процессе подготовки к выполнению контрольно-проверочных упражнений.

Пособие предназначено для бакалавров, обучающихся в вузах физической культуры по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», магистрантов, аспирантов, а также может быть использовано студентами высших учебных заведений не спортивного профиля.

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Кузнецов В. К. Зулаев И. И, Бирюков А. А., 2016 г.

©ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
<b>Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Понятия о физических качествах.....	9
1.2. Сила и основы методики ее воспитания.....	10
1.3. Задачи развития силовых способностей.....	14
1.4. Средства воспитания силы.....	15
1.4.1. Основные средства воспитания силы.....	15
1.4.2. Дополнительные средства воспитания силы.....	16
1.5. Методы воспитания силы.....	18
1.6. Методики воспитания силовых способностей.....	20
1.6.1. Воспитание собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.....	20
1.6.2. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.....	21
1.6.3. Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.....	22
1.7. Некоторые физиологические особенности влияния силовых упражнений на организм человека.....	22
1.8. Последовательность обучения новым двигательным действиям..	24
Вопросы для самоконтроля.....	26
<b>Глава 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ЮНОШЕЙ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Основные упражнения и методы, используемые в атлетической гимнастике.....	27
2.2. Организационно-методические основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике.....	28
2.3. Основные группы мышц и звенья тела человека.....	30

2.4. Содержание занятий атлетической гимнастикой.....	33
2.4.1. Подготовительный курс.....	33
2.4.2. Основной курс.....	34
2.4.3. Силовой курс.....	41
Вопросы для самоконтроля.....	49
<b>Глава 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЕВУШЕК.....</b>	<b>49</b>
3.1. Анатомические особенности строения тела женщины.....	49
3.2. Организационно-методические особенности физических тренировок женщин.....	52
3.3. Подготовительный курс.....	55
3.3.1. Ходьба, бег слабой и средней интенсивности, или различные прыжки.....	55
3.3.2. Потягивающие упражнения.....	56
3.3.3. Упражнения для увеличения подвижности в крупных суставах тела.....	56
3.3.4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп..	57
3.3.5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с использованием предметов.....	59
3.4. Основной курс.....	65
3.4.1. Упражнения с амортизатором.....	66
3.4.2. Упражнения с эспандером.....	68
3.4.3. Упражнения с утяжелителями для ног.....	70
3.4.4. Упражнения с легкими гантелями.....	70
3.5. Силовой курс.....	72
3.5.1. Упражнения с разборными гантелями и штангой.....	72
3.6. Упражнения для исправления отдельных недостатков фигуры..	74
3.6.1. Упражнения для развития грудных мышц.....	75

3.6.2. Упражнения для исправления отдельных искривлений ног....	77
3.6.3. Упражнения для развития мышц спины и ягодичных мышц...	80
3.7. Формирование грациозности движений.....	81
Вопросы для самоконтроля.....	86
<b>Глава 4. АРМСПОРТ</b> .....	87
4.1. Рекомендации по техническому совершенствованию в армспорте	87
4.2. Развитие силовых способностей в процессе занятий армспортом	95
4.2.1. Общая физическая подготовка рукоборцев.....	95
4.2.2. Специальная физическая подготовка рукоборцев.....	98
4.3. Организация учебно-тренировочного процесса в армспорте...	102
4.3.1. Планирование.....	102
4.3.2. Организационно-методические рекомендации для проведения тренировочных занятий.....	108
4.3.3. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях.....	109
4.4. Организация и проведение соревнований по армспорту .....	110
4.4.1. Документация соревнований.....	110
4.4.2. Подготовка соревнований.....	111
4.4.3. Проведение соревнований.....	112
4.5. Основные требования правил соревнований по армспорту.....	112
4.5.1. Основные требования к участникам соревнований .....	113
4.5.2. Судейская коллегия.....	115
4.5.3. Правила поединка.....	118
4.5.4. Особенности судейства.....	121
4.6. Системы проведения соревнований в армспорте.....	123
4.6.1. Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений.....	123
4.6.2. Олимпийская система (выбывание после первого поражения)..	124

Вопросы для самоконтроля.....	124
<b>Глава 5. ГИРЕВОЙ СПОРТ.....</b>	<b>125</b>
5.1. Терминология.....	126
5.2. Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья.....	127
5.2.1. Рывок.....	127
5.2.2. Толчок.....	129
5.2.3. Методические особенности обучения в гиревом спорте.....	130
5.3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	133
5.3.1. Структура тренировочного занятия.....	134
5.3.2. Планирование.....	136
5.4. Развитие силовой выносливости.....	141
5.5. Самоконтроль за функциональным состоянием.....	143
5.6. Примерное содержание тренировочных микроциклов в соревновательном периоде.....	145
5.7. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту..	153
5.7.1. Виды соревнований.....	154
5.7.2. Положение о соревнованиях.....	154
5.8. Организация и судейство соревнований по гиревому спорту...	157
5.8.1. Характер и программа соревнований .....	157
5.8.2. Участники соревнований.....	158
5.8.3. Обязанности судей.....	160
5.8.4. Требования к выполнению упражнения.....	165
5.8.5. Определение победителей.....	166
Вопросы для самоконтроля.....	166
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>168</b>