

УДК 796.8:796.012.6(075.8)  
ББК 75.712:75.1я73  
Р27

Рецензенты: *Зуев С. Н.*, доктор педагогических наук, профессор;  
*Иванков Ч. Т.*, доктор педагогических наук, профессор

## Р27 **Рахматов А. И.**

Методика развития физических качеств силовыми видами спорта: учебное пособие / А. И. Рахматов. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 204 с.  
ISBN 978-5-00129-214-2

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по вопросам физической подготовки юношей и девушек силовыми средствами в сфере учащихся образовательных школ, колледжей, техникумов, вузов физической культуры и спорта.

В учебном пособии раскрываются вопросы методической и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. Подробно изложены вопросы методики проведения занятий юношей и девушек по бодибилдингу, армрестлингу, пауэрлифтингу, атлетической гимнастике, гиревому спорту. Разработано построение учебных программ для девушек, занимающихся в фитнес-центрах. Даны характеристики современных научных теоретических и практических методов исследования в физической культуре и спорте, раскрыты современные методики развития силовых качеств в тренировке юношей и девушек.

Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, преподавателям физического воспитания вузов, учащимся, занимающимся в системе дополнительного образования.

УДК 796.8:796.012.6(075.8)  
ББК 75.712:75.1я73

ISBN 978-5-00129-214-2

© Рахматов А. И., 2022  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>Глава 1. Литературный обзор .....</b>	<b>5</b>
1.1. Влияние физических упражнений на организм человека .....	5
1.2. Средства и методы совершенствования силовых качеств.....	11
<b>Глава 2. Методика проведения занятий по бодибилдингу .....</b>	<b>15</b>
2.1. Типы телосложения человека в соответствии с генетическими характеристиками .....	18
2.2. Двигательный режим при занятиях бодибилдингом .....	22
2.3. Режим питания при занятиях бодибилдингом .....	29
2.4. Пищевые добавки в бодибилдинге.....	35
2.5. Тренировка женщин.....	36
2.6. Занятия бодибилдингом студентов колледжа .....	38
<b>Глава 3. Методика проведения занятий юношей по армрестлингу .....</b>	<b>49</b>
3.1. Этап формирования двигательного умения .....	51
3.2. Этап совершенствования спортивной техники .....	57
3.3. Методика обучения тактическим действиям в армспорте .....	58
Физическая подготовка .....	59
<b>Глава 4. Методика проведения занятий юношей по пауэрлифтингу ...</b>	<b>61</b>
История занятий пауэрлифтингом.....	61
Физиология пауэрлифтера и экипировка.....	65
Федерации Powerlifting и рекорды.....	66
Особенности женского пауэрлифтинга .....	66
Особенности мужского пауэрлифтинга.....	67
Особенности мужского пауэрлифтинга и его польза.....	67
Методика тренировок в пауэрлифтинге .....	68
Технические аспекты приседаний в пауэрлифтинге .....	71
Идеальная техника приседаний .....	72
Обобщение вышесказанного и формулировка основных технических аспектов для жима лежа .....	74
Техника выполнения тяги в родственных пауэрлифтингу видах спорта — бодибилдинге и тяжелой атлетике.....	75
Идеальная техника классической становой тяги: .....	75

Технические аспекты в пауэрлифтинге .....	76
Идеальная техника приседаний: .....	76
Практические рекомендации .....	76
Этапы многолетней тренировки .....	77
<b>Глава 5. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.....</b>	<b>102</b>
5.1. Мотивация старших школьников к занятиям атлетической гимнастикой.....	102
5.2 Методика развития силовых способностей средствами атлетической гимнастики.....	106
Заключение.....	112
<b>Глава 6. Методика проведения занятий по гиревому спорту.....</b>	<b>113</b>
Развитие силовой выносливости .....	118
<b>Глава 7. Особенности построения учебных программ для девушек в работе специалистов оздоровительного фитнеса .....</b>	<b>153</b>
Особенности повышения квалификации сотрудников фитнес-клубов .....	153
7.1. Требования, предъявляемые к инструктору оздоровительной физической культуры .....	154
Особенности занятий в оздоровительных клубах.....	158
7.2. Средства и методы физического воспитания в работе специалистов фитнеса.....	161
Элементы йоги в аэробике .....	164
Скейтинг.....	165
7.3. Педагогический контроль состояния занимающихся.....	165
Методы оценки силовой подготовленности.....	167
Методы оценки скоростной подготовленности .....	167
Методы оценки уровня развития выносливости .....	168
Методы оценки координационных способностей .....	168
Методы оценки гибкости .....	169
Методы исследования физического развития .....	170
7.4. Исследование структуры и содержания профессиональной деятельности инструкторов, работающих в оздоровительном фитнесе.....	171
7.5. Разработка учебной программы повышения квалификации для практических занятий инструкторов групповых программ.....	173
7.6. Проверка эффективности разработанной программы для инструкторов групповых занятий.....	179
<b>Глава 8. Система восстановления и повышения работоспособности.....</b>	<b>183</b>
Список литературы .....	197