

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Шуйский филиал ИвГУ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

учебно-методическое пособие

Шуя 2016

УДК 596.015.1 Печатается по решению редакционно-издатель-
ББК 75.15. Т 34 ского совета Шуйского филиала ИвГУ

Автор-составитель:

Н.Б. Павлюк – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет»

Рецензенты:

А.С. Махов – доктор педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный социальный университет», г. Москва,

А.В. Корнев – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный социальный университет», г. Москва

Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. Н.Б. Павлюк. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2016. – 111 с.

В учебно-методическом пособии изложены основные теоретические, практические и методические аспекты организации и проведения занятий в условиях тренажерного зала. В учебно-методическом пособии анатомо-физиологические принципы работы мышц, раскрыты особенности питания при наборе мышечной массы и снижении веса. Освещены вопросы особенностей занятий на тренажерах женщин и мужчин, а также построение и проведение занятий на кардиотренажерах и силовых тренажерах.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневного и заочного отделений факультетов физической культуры для слушателей курсов дополнительного образования по программе «Инструктор тренажерного зала», может быть использовано тренерами, учителями средних учебных заведений, преподавателями специальных учебных заведений. Учебно-методическое пособие может использоваться студентами и учащимися для написания контрольных работ, рефератов, курсовых и дипломных проектов.

Данное учебно-методическое пособие позволяет сформировать профессиональную компетентность будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

© Шуйский филиал ИвГУ, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

- 1.1. Основные ошибки новичков.....4
- 1.2. Мышцы спины. Упражнения, техника выполнения.....8
- 1.3. Мышцы груди и верхнего плечевого пояса. Упражнения, техника выполнения.....15
- 1.4. Мышцы ног. Ягодицы и бедра. Упражнения, техника выполнения. Упражнения для профилактики целлюлита.....40
- 1.5. Мышцы рук и живота. Упражнения, техника выполнения.....49

РАЗДЕЛ 2. ДИЕТОЛОГИЯ И ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, вода. Их понятие. Необходимое количество при тренировках в тренажерном зале.....56
- 2.2. Виды диет. Диеты для наращивания мышечной массы и сжигания жира.....64

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 3.1. Основные упражнения на основные мышечные группы. Отличие тренировок мужчин и женщин.....75
- 3.2. Кардиотренажеры и силовые тренажеры. Виды и функции. Использование их для сжигания жира и для помощи при наращивании мышечной массы.....84
- 3.3. Тренировки для наращивания мышечной массы и сжигания жира, их отличия. Тренировки после травм (переломов, растяжений).....88

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ.....109

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.....111