

УДК – 796/799

ББК 75.1

Б 79

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

**Рецензенты:**

Кугно Э.Э., заведующий кафедрой спортивных дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, к.п.н.

Шохирев В.В., заведующий кафедрой физической культуры и здоровья ФГБОУ ВПО ИГМУ, к.п.н., доцент.

Б 79 Большакова Т.А. Оздоровительная силовая тренировка: Учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Большакова Т.А., Гаськова Н.П., Большаков В.В., Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт», 2015. – 78 с.

В предлагаемом учебно-методическом пособии рассматривается значение силовых способностей, их анатомо-физиологические основы, факторы, определяющие уровень развития силовых способностей. Учебное пособие содержит информацию о методике развития силовых способностей, классификации тренажёров и работе инструктора в тренажёрном зале.

Пособие предназначено для самостоятельной работы студентов очной и заочной формы обучения, обеспечивая основную содержательную базу по разделу «Силовая тренировка в аэробике и тренажёрном зале» по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», а также может быть использовано при написании выпускных квалификационных работ.

Данное учебное пособие предлагается использовать в учебном процессе для обучающихся по направлению 49.03.01 – Физическая культура. Пособие может быть полезно тренерам, преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, общеобразовательных школ.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Основные понятия о силовых способностях.....	7
1.2. Формы проявления мышечной силы.....	8
1.3. Физиологические механизмы развития силы.....	17
1.4. Влияние физических нагрузок на работу сердца, сосудов, органов дыхания и мышц.....	19
1.5. Режимы работы мышц.....	20
1.6. Показатели силы мышц в различные возрастные периоды.....	22
1.7. Классификация клиентов.....	24
1.8. Этапы тренировочного процесса.....	25
1.9. Нагрузка и способы её регулирования на занятиях по развитию силовых способностей. Методы оценки адекватности физической нагрузки.....	27
1.9.1. Величина нагрузки в тренировках с отягощениями.....	28
1.9.2. Методы определения адекватности физической нагрузки.....	30
1.10. Методы развития силовых способностей. Дозирование нагрузки в силовой тренировке.....	32
1.11. Методика силового тренинга.....	33
1.12. Основные средства силовой тренировки.....	34
1.13. Основные термины силового тренинга.....	36
1.14. Техника выполнения силовых упражнений.....	38
<b>Глава 2. ТРЕНАЖЁРНЫЕ УСТРОЙСТВА. РАБОТА ИНСТРУКТОРА В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ.....</b>	<b>49</b>
2.1 Виды тренировок в тренажёрном зале.....	50
2.2. Правила проведения инструктажей в тренажёрном зале.....	51
2.3. Должностные обязанности инструктора тренажёрного зала.....	52
2.3.1. Права инструктора тренажёрного зала.....	52

2.4. Техника безопасности.....	53
2.4.1. Правила техники безопасности при работе на кардиотренажёрах.....	55
2.5. Используемое оборудование.....	55
2.5.1. Устройства постоянной нагрузки.....	55
2.5.2. Тренажёры с переменной нагрузкой.....	56
2.5.3. Устройства приспособляющейся нагрузки.....	57
2.5.4. Рычажные тренажёры.....	58
2.6. Сравнение тренажёров и свободных весов.....	59
2.7. Разработка индивидуальной программы тренировок с отягощениями.....	61
2.8. Противопоказания к занятиям в тренажерном зале.....	64
2.8.1. Показания к занятиям в тренажерном зале.....	65
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>66</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>76</b>