

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Технологии и методики фитнес-тренировки
Учебное пособие

Ш у я 2021

УДК 796.412
ББК 75.6
Т – 38

Печатается по решению редакционно-издательского совета Шуйского филиала ИвГУ

Рецензенты:

А.С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»;

О.В. Кулигин, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России».

Т -38 Технологии и методики фитнес-тренировки [Текст]: Учебное пособие / Авторы: В.Е. Крылов, А.И. Замогильнов, В.М. Якунина, А.И. Иванов, М.С. Шориков / Под общей ред. проф. А.И. Замогильнова – Шуя: ФГОУ ВО ИвГУ Шуйский филиал, 2021.- 260 с.: ил.- ISBN 978-5-86229-453-8

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты организации занятий физическими упражнениями в различных формах и видах физической культурой и спорта.

Учебный материал представлен в форме учебных модулей, раскрывающих современные взгляды ученых и специалистов в области физической культуры и спорта на теоретические и методические основы физического воспитания подрастающего поколения, а также методику спортивной тренировки юных спортсменов. В учебном пособии также представлен материал в форме теоретических и практических заданий для контроля за освоением данного курса.

Учебное пособие адресовано слушателям курсов профессиональной переподготовки по профилю «Специалист в области фитнеса» направления подготовки Физическая культура, а также студентам факультета физической культуры по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

© Шуйский филиал ИвГУ, 2021,

© В.Е. Крылов, 2021,

© А.И. Замогильнов, 2021,

© В.М. Якунина, 2021,

© А.И. Иванов, 2021,

© М.С. Шориков, 2021.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
Раздел 1. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА	8
1.1. Тренажерный зал и его роль в физическом воспитании.....	8
1.2. Классификация тренажеров и физических упражнений силовой направленности	10
1.3. Средства и методы развития силы и силовых способностей	17
1.4. Особенности построения тренировки в тренажерном зале	22
1.5. Практическое задание по разделу «Силовая тренировка»	44
1.6. Материалы для самостоятельного изучения.....	46
Раздел 2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ (АЭРОБНАЯ) ПОДГОТОВКА	50
2.1. Функциональный тренинг как метод развития физических качеств и способностей человека	50
2.2. Основные направления функционального тренинга.....	65
2.2.1. TRX-тренировка, как одно из направлений функционального тренинга	65
2.2.2. Кроссфит как одно из направлений функционального тренинга	76
2.2.3. BOSU – тренинг нового поколения	79
2.3. Практические задания по разделу «Функциональная (аэробная) подготовка»	83
2.3.1. Практические задания по теме: «BOSU – технологии».....	83
2.3.2. Практические задания по теме: «Развитие физических качеств и способностей».....	85
Раздел 3. БАЗОВАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА.....	87
3.1. Характеристика видов аэробики и их многообразие	87
3.2. Базовая аэробика.....	90
3.2.1. Основы техники.....	90
3.2.2. Методика обучения и проведения занятий аэробикой	96
3.3. Степ-аэробика	106
3.3.1. Основы техники.....	107
3.3.2. Методика проведения занятий степ-аэробикой.....	111
3.4.1. Основы техники	118
3.4.2. Методика проведения тренировочных занятий на мини-батуте	122
3.5. Фитбол-гимнастика	126
3.5.1. Общая характеристика фитбол-гимнастики	126
3.5.2. Разновидности планов занятий фитбол-гимнастикой.....	132
3.6. PUMP- аэробика.....	136
3.6.1. Общая характеристика PUMP- аэробики	136
3.6.2. Структура тренировочного занятия силовой аэробики	139
3.6.3. Практические задания к разделу «Базовая и танцевальная аэробика»	142
3.7. Пилатес	143
3.7.1. Общая характеристика системы Пилатес	143
3.7.2. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес.....	150
3.7.3. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес	157
3.8. Контрольные вопросы по разделу «Базовая и танцевальная аэробика».....	173
Приложения	176