

Научная библиотека

БНТУ

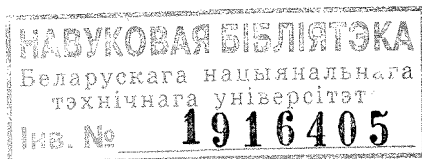


* 8 0 1 3 7 1 9 8 0 *

М. А. Холод, Р. Э. Зимницкая, А. В. Лашук

СИЛОВЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА

*Допущено Министерством образования
Республики Беларусь в качестве учебного пособия
для студентов учреждений высшего образования*



Минск
РИВШ
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ПРЕДПОСЫЛКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ С СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	7
1.1. Организация и содержание учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования	7
1.2. Теоретико-методические аспекты воспитания силовых способностей студентов	14
1.3. Виды фитнеса с силовой направленностью (кор-тренировка, бодибилдинг, кроссфит)	36
1.3.1. Кор-тренировка	36
1.3.2. Бодибилдинг	46
1.3.3. Кроссфит	55
1.4. Основы знаний безопасного поведения студентов на занятиях фитнесом с силовой направленностью	62
Глава 2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОР-ТРЕНИРОВКИ СО СТУДЕНТАМИ	68
2.1. Оценка функционального состояния мышц кора у студентов	68
2.2. Техника выполнения двигательных паттернов (устранение компенсаторных движений)	78
2.3. Сбалансированность функционального состояния мышц кора (устранение асимметрий)	100



2.4. Воспитание статической и динамической силовой выносливости мышц кора	116
Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ	125
3.1. Оценка компонентного состава массы тела и тестирование силовых способностей.....	125
3.2. Техника выполнения базовых и изолированных упражнений бодибилдинга (обучение и совершенствование)	135
3.3. Увеличение мышечной массы на занятиях бодибилдингом.....	163
3.4. Методика воспитания силовых способностей средствами бодибилдинга.....	173
Глава 4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ СО СТУДЕНТАМИ.....	184
4.1. Циклическая (метаболическая) кроссфит-тренировка	184
4.2. Гимнастическая кроссфит-тренировка.....	188
4.3. Тяжелотлетическая кроссфит-тренировка	197
4.4. Кроссфит-тренировки комплексной направленности.....	206
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	211
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	213

