

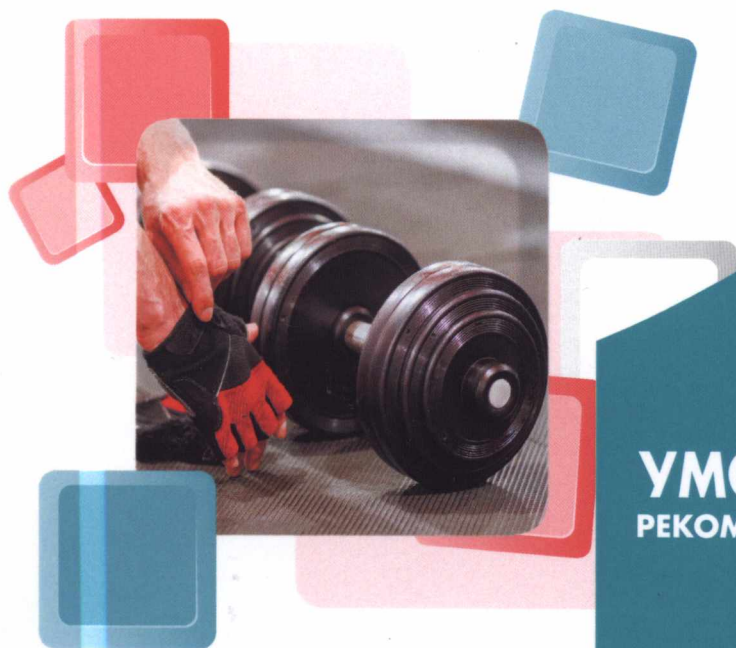
75.63

Д24

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Л. С. Дворкин

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



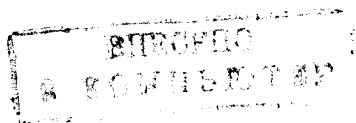
**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

Л. С. Дворкин

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО  
БАКАЛАВРИАТА



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва ■ Юрайт ■ 2018

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

Д24

**Автор:**

**Дворкин Леонид Самойлович** — доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и триузма.

**Рецензенты:**

**Чермит К. Д.** — доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор, первый проректор Адыгейского государственного университета, заслуженный деятель науки Российской Федерации;

**Костюков В. В.** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и триузма.

**Дворкин, Л. С.**

Д24

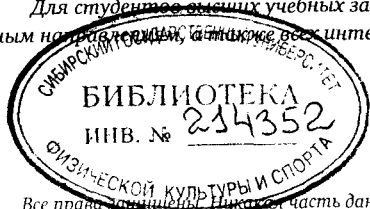
Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-06459-9

В данном пособии раскрываются результаты многолетних исследований в области возрастной атлетической гимнастики. Рассматриваются научно обоснованные методы планирования на основе использования интегрального подхода к определению величины интенсивности и объема тренировочной нагрузки по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных культуристов. Применена модернизированная формула физической работоспособности. Показаны закономерности в развитии тотальных размеров тела, окружностей отдельных частей тела юных культуристов 10—16-летнего возраста и основных физических качеств.

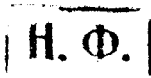
Содержание учебного пособия соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям, а также всех интересующихся данной проблематикой.



УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-06459-9

© Дворкин Л. С., 2018

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

# Оглавление

Список сокращений .....	6
Предисловие .....	7
<b>Глава 1. Теоретические, методические и антропометрические аспекты занятий атлетической гимнастикой .....</b>	<b>10</b>
1.1. Теоретико-методические предпосылки занятий атлетической гимнастикой .....	10
1.2. Антропометрические и методико-биологические предпосылки занятий культуризмом .....	20
1.3. Особенности подготовки молодых культуристов.....	33
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	39
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	40
<b>Глава 2. Методы исследований в атлетической гимнастике.....</b>	<b>41</b>
2.1. Исследование антропометрических показателей юных культуристов .....	41
2.2. Исследование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем .....	43
2.3. Педагогический эксперимент .....	45
2.4. Контрольно-педагогические испытания .....	46
2.5. Организация исследования и обработка полученных данных.....	47
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	49
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	49
<b>Глава 3. Планирование тренировочной нагрузки культуристов 10—16-летнего возраста .....</b>	<b>50</b>
3.1. Обоснование необходимости модернизации традиционной формулы $PWC_{170}$ для оптимизации тренировочных нагрузок юных культуристов.....	50
3.2. Лонгитудинальные исследования физической работоспособности юных культуристов 10—16 лет по данным $A_{170}$ .....	55

3.3. Особенности планирования тренировочной нагрузки с учетом возраста юных культуристов .....	63
3.4. Экспериментальное обоснование эффективности оригинальной программы тренировки юных культуристов .....	75
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	82
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	83

## **Глава 4. Возрастные особенности развития физических качеств культуристов 10—16 лет..... 84**

4.1. Лонгитудинальные исследования возрастной динамики развития силовых качеств у юных культуристов.....	84
4.2. Возрастные особенности изменения становой силы у юных культуристов .....	91
4.3. Обоснование педагогических норм показателей силовых возможностей юных культуристов.....	96
4.4. Влияние занятий культуризмом в 10—16-летнем возрасте на развитие быстроты .....	99
4.5. Влияние занятий культуризмом в 10—16-летнем возрасте на развитие общей выносливости .....	101
4.6. Влияние занятий культуризмом в 10—16-летнем возрасте на развитие координационных возможностей и ловкости .....	103
4.7. Влияние занятий культуризмом в 10—16-летнем возрасте на развитие скоростно-силовых качеств .....	105
4.8. Влияние занятий культуризмом в 10—16-летнем возрасте на развитие гибкости .....	106
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	110
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	110

## **Глава 5. Влияние занятий культуризмом на гармоничное физическое развитие детей и подростков 10—16 лет..... 112**

5.1. Методологический подход к изучению гармоничности телосложения юных культуристов .....	112
5.2. Возрастные особенности гармоничности телосложения юных культуристов .....	114
5.3. Интегральные антропометрические показатели гармоничности развития телосложения.....	122
5.4. Исследование специальной подготовленности юных культуристов .....	126
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	130
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	131

## **Заключение.....132**

<b>Приложение 1. Педагогические оценки обхватных размеров тела юных культуристов различного возраста .....</b>	<b>136</b>
<b>Приложение 2. Антропометрические показатели обхватных размеров тела юных культуристов различного возраста и веса тела .....</b>	<b>139</b>
<b>Приложение 3. Система И. В. Лебедева.....</b>	<b>142</b>
<b>Рекомендованная литература .....</b>	<b>146</b>
<b>Новые издания по дисциплине .....</b>	<b>148</b>