

75.412
Д 24

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Л. С. Дворкин

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Том 2

УЧЕБНИК
2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Л. С. Дворкин

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Том 2

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание, исправленное и дополненное

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР

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

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.712я73

Д24

Автор:

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

Рецензенты:

Виноградов Г. П. — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики атлетизма факультета единоборств Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта;

Ахметов С. М. — доктор педагогических наук, профессор, ректор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

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

Дворкин, Л. С.

Д24

Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 2 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 365 с. — (Серия : Бакалавр Академический курс).

ISBN 978-5-534-05003-5 (т. 2)

ISBN 978-5-534-05004-2

В учебнике раскрываются вопросы тренировки силы в различных силовых видах спорта: тяжелой атлетике, силовом троеборье (пауэрлифтинге), гиревом спорте и культуризме (бодибилдинге).

Учебник состоит из двух томов. В первом томе изложены исторические и терминологические аспекты, а также дана характеристика тяжелоатлетических видов спорта. С научно-педагогических и биологических позиций приведена классификация упражнений и тренировочная нагрузка. Рассмотрены основы спортивной тренировки и обучения, а также биомеханика соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.

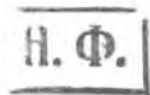
Во втором томе по каждому из четырех тяжелоатлетических видов спорта рассмотрены проблемы методики тренировки и методические особенности спортивной подготовки атлетов. Даны основы методики тренировки женщин и ветеранов. Подробно представлены теория и методика тренировки молодых атлетов. Разобраны вопросы воспитания и психологической подготовки атлетов, питания, гигиены и технических средств тренировки.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Учебник предназначен студентам высших учебных заведений, аспирантам и преподавателям, а также всем интересующимся.

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.712я73



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 978-5-534-05003-5 (т. 2)
ISBN 978-5-534-05004-2

© Дворкин Л. С., 2005
© Дворкин Л. С., 2017, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Часть IV СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Глава 10. Современная система многолетней подготовки тяжелоатлетов.....	7
10.1. Поэтапная подготовка тяжелоатлетов.....	7
10.2. Моделирование многолетней подготовки тяжелоатлетов	8
10.3. Нормативные основы тяжелоатлетической подготовки молодых спортсменов	15
10.4. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов.....	18
10.5. Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям	19
10.6. Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений.....	24
10.7. Структура тренировочных занятий	32
<i>Темы и вопросы для обсуждения на семинарах</i>	<i>36</i>
<i>Литература.....</i>	<i>37</i>
Глава 11. Методика многолетней подготовки гиревиков	38
11.1. Развитие силовой выносливости	38
11.2. Тренировочная нагрузка.....	39
11.3. Метод круговой тренировки.....	39
11.4. Этапы многолетней подготовки гиревиков.....	41
11.5. Общесилаовая подготовка на основе упражнений с гирями	44
<i>Темы и вопросы для обсуждения на семинарах</i>	<i>48</i>
<i>Литература.....</i>	<i>48</i>
Глава 12. Методика тренировки троеборцев (пауэрлифтеров)	50
12.1. Особенности тренировки троеборцев	50
12.2. Методика тренировки тяги	54
12.3. Методика тренировки в жиме лежа.....	58
12.4. Методика тренировки в приседании	60
<i>Темы для семинаров</i>	<i>62</i>
<i>Литература.....</i>	<i>62</i>
Глава 13. Методика тренировки в бодибилдинге.....	64
13.1. Атлетизм как система физического развития	64
13.2. О тренировочной нагрузке.....	66
13.3. На что следует обратить особое внимание культуристов	69
13.4. Продолжительность тренировочных занятий	71
13.5. Основные методические принципы	73
13.6. Нетрадиционные подходы к тренировке культуристов	76
13.7. Тренировочные программы развития мускулатуры для отдельных частей тела.....	79
13.7.1. Тренировка мышц рук	79
13.7.2. Тренировка мышц груди	82
13.7.3. Тренировка мышц брюшного пресса.....	84
13.7.4. Тренировка ног	87
<i>Темы семинарских занятий</i>	<i>88</i>
<i>Литература.....</i>	<i>88</i>

Глава 14. Особенности методики тренировки женщин	90
14.1. Особенности планирования тренировочной нагрузки	90
14.2. Интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах тяжелоатлетических упражнений сильнейших спортсменов разных стран	94
14.3. Соотношение интенсивности нагрузки между подготовительным и соревновательным этапами	96
14.4. Тренировка женщин в бодибилдинге	98
<i>Семинарские занятия</i>	<i>101</i>
<i>Литература</i>	<i>101</i>
Глава 15. Ветеранская тяжелая атлетика	102
15.1. Биологическая природа старения человека	102
15.2. Перспективы ветеранской тяжелой атлетики	107
15.3. Опыт тренировки в ветеранском возрасте	111
<i>Вопросы на семинарских занятиях</i>	<i>114</i>
<i>Литература</i>	<i>115</i>

Часть V

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МОЛОДЫХ АТЛЕТОВ

Глава 16. Моделирование силовой подготовки молодых атлетов	116
16.1. Педагогическое моделирование – важнейший фактор тренировочного процесса атлетов ...	116
16.2. Педагогические оценки интегральных показателей физического развития	117
16.2.1. Методы оценки интегральных показателей физического развития	117
16.2.2. Весо-ростовые показатели молодых тяжелоатлетов	118
16.2.3. Педагогические оценки мышечной силы молодых тяжелоатлетов по отношению к весу тела	118
16.3. Педагогические оценки модельных показателей развития физических качеств	122
16.4. Модельные характеристики специальной физической подготовленности молодых атлетов	123
16.5. Модельные характеристики интегральных показателей физического развития атлетов различного возраста	126
16.6. Модельные характеристики физических качеств и физической подготовленности молодых атлетов	128
16.7. Модельные характеристики силовой подготовленности учащихся общеобразовательных школ	129
<i>Темы семинарских занятий</i>	<i>132</i>
<i>Литература</i>	<i>133</i>
Глава 17. Опытные-поисковые методы тренировки	134
17.1. Оптимизация тренировочной нагрузки	134
17.2. Научное обоснование эффективности использования традиционных методов тренировки молодых атлетов	140
17.2.1. Особенности планирования тренировочного процесса атлетов 11–14-летнего возраста	140
17.2.2. Исходный уровень физической подготовленности	142
17.2.3. Динамика прироста показателей общей физической подготовленности	145
17.2.4. Динамика общесиловой подготовленности 11–12 и 13–14-летних атлетов	147
17.2.5. Педагогические факторы, необходимые для участия в соревнованиях	148
17.2.6. Ранжирование показателей прироста физической подготовленности школьников с педагогической целью	149
17.3. Научное обоснование эффективности использования нетрадиционных методов тренировки молодых атлетов	150
17.3.1. Методические аспекты тренировки в изокINETическом режиме	150
17.3.2. Организация исследований и характеристика технических средств, использованных в педагогическом эксперименте	151
17.3.3. Планирование тренировочной нагрузки	152

17.3.4. Изокинетический метод при выполнении рывка.....	153
17.3.5. Изокинетический метод тренировки при подъеме штанги на грудь.....	154
17.3.6. Изокинетический метод тренировки при выполнении толчка от груди.....	155
17.3.7. Изокинетический метод тренировки при выполнении приседания со штангой на плечах.....	156
17.3.8. Контрольно-педагогические испытания.....	157
17.4. Анализ участия молодых атлетов в спортивных соревнованиях.....	163
17.4.1. Изменение соревновательных результатов в рывке.....	163
17.4.2. Изменение соревновательных результатов в толчке.....	163
17.4.3. Изменение соревновательных результатов в сумме классического двоеборья.....	164
17.4.4. Изменение соревновательных результатов в приседании.....	165
17.5. Научное обоснование применения изометрических методов тренировки.....	167
17.5.1. Применения изометрических (статических) напряжений в тренировке спортсменов.....	167
17.5.2. Результаты педагогического эксперимента.....	168
17.5.3. Изменение величины статического напряжения в годичной тренировке.....	170
<i>Темы семинарских занятий</i>	171
<i>Литература</i>	172

Глава 18. Всесторонняя физическая подготовка тяжелоатлетов.....174

18.1. Проблема физической подготовки тяжелоатлетов.....	174
18.2. Развитие быстроты.....	176
18.3. Развитие скоростно-силовых качеств.....	176
18.4. Развитие мышечной силы.....	177
18.5. Развитие гибкости.....	183
18.6. Развитие ловкости.....	185
<i>Семинарские занятия</i>	187
<i>Литература</i>	188

Глава 19. Самостоятельная атлетическая подготовка.....189

19.1. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.....	189
19.2. Что необходимо знать перед началом самостоятельной атлетической подготовки.....	190
19.3. Примерный недельный план тренировки для начинающих атлетов.....	191
19.4. Примерный недельный план тренировок для атлетов после 6–12 месяцев начальной подготовки.....	195
19.5. Комплекс упражнений для развития мышц шеи.....	197
19.6. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.....	199
19.7. Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы плеча.....	203
19.8. Комплекс упражнений для развития трехглавой мышцы плеча.....	205
19.9. Комплекс упражнений для развития мышц предплечья.....	207
19.10. Комплекс упражнений для развития мышц спины.....	209
19.11. Комплекс упражнений для мышц туловища.....	211
19.12. Комплекс упражнений для развития мышц ног.....	215
<i>Темы семинарских занятий</i>	219
<i>Литература</i>	219

Часть VI

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПИТАНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ, ГИГИЕНА, ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ АТЛЕТОВ. ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СТУДЕНТОВ И СОРЕВНОВАНИЯ

Глава 20. Воспитательная работа и психологическая подготовка атлетов.....221

20.1. Воспитательная работа.....	221
20.2. Психологическая подготовка.....	226
20.3. Обязанности тренера.....	229

Семинарские занятия	231
Литература	232
Глава 21. Питание, самоконтроль и гигиена спортивной тренировки	233
21.1. Питание при занятиях с тяжестями	233
21.1.1. Основные понятия	233
21.1.2. Спортивное питание	238
21.1.3. Анаболические стероиды и допинг-контроль	239
21.2. Утренняя гигиеническая гимнастика	240
21.3. Самоконтроль	242
21.4. Восстановление работоспособности тяжелоатлетов	248
21.5. Парная баня – незаменимое средство восстановления для атлетов	254
21.5.1. Об истории гигиены и о дальних родичах русской бани	254
21.5.2. Первые бани на Руси	255
21.5.3. Как правильно пользоваться русской баней	259
21.5.4. Гигиена применения бани	261
21.5.5. Банные ароматы	266
Вопросы на семинарских занятиях	269
Литература	269
Глава 22. Организация научно-исследовательской работы студентов	270
22.1. Общая схема хода научного исследования	270
22.2. Требования к выполнению курсовых и дипломных работ	275
22.2.1. Требования к введению в текст научных работ понятий	275
22.2.2. Требования к результатам и выводам	275
22.2.3. Требования к итоговой квалификационной работе выпускника	276
22.3. Документы, регламентирующие подготовку выпускников к защите квалификационных работ	278
Темы и вопросы для обсуждения на семинарах	279
Литература	279
Глава 23. Технические средства тренировки атлетов	281
23.1. Характеристика технических средств, нашедших применение в тяжелоатлетическом спорте	281
23.2. Устройства для тренировки тяжелоатлетов	285
Темы семинарских занятий	316
Литература	316
Глава 24. Подготовка к спортивным соревнованиям	318
24.1. Сущность соревновательной деятельности	318
24.1.1. Спортивная направленность соревнований	318
24.1.2. Классификация соревнований	319
24.1.3. Форма организации соревнований	319
24.1.4. Оптимальное количество соревнований	320
24.1.5. Специальная подготовка к соревнованиям	320
24.2. Календарный план соревнований	321
24.3. Положение о соревнованиях	323
24.4. Правила соревнований и разрядные нормативы в силовых видах спорта	326
24.4.1. Тяжелая атлетика	326
24.4.2. Гиревой спорт	332
24.4.3. Силовое троеборье (пауэрлифтинг)	336
24.4.4. Бодибилдинг (культуризм)	340
Темы семинарских занятий	343
Литература	343
Приложение. Результаты выступлений тяжелоатлетов на Олимпийских играх	344
Рекомендуемая литература	365