

УДК 796.894:796.41(075.8)

ББК 75.712:75.691.1я73

P27

Рецензенты:

Зуев С.Н. – доктор педагогических наук, профессор;

Никитушкин В.Г. – доктор педагогических наук, профессор.

Рахматов А.И.

P27 **Атлетическая гимнастика:** учебное пособие / А.И. Рахматов. – М.: «Советский спорт», 2024. – 216 с.

ISBN 978-5-00129-375-0

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по вопросам развития силовых способностей юношей и девушек средствами атлетической гимнастики в среде учащихся образовательных школ, колледжей, техникумов, вузов физической культуры и спорта.

В пособии раскрываются вопросы методики развития силовых способностей средствами атлетической гимнастики и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. Подробно изложены вопросы методики проведения занятий юношей и девушек по атлетической гимнастике. Разработаны средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, техническая, тактическая и психологическая подготовка, раскрыты современные средства и методы восстановления.

Учебное пособие адресовано, прежде всего, студентам, аспирантам, преподавателям физического воспитания вузов, СПО, учащимся, занимающимся в системе дополнительного образования.

УДК 796.894:796.41(075.8)

ББК 75.712:75.691.1я73

ISBN 978-5-00129-375-0

© Рахматов А.И., 2024

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. История развития атлетической гимнастикой	5
1.1. Учет возрастных особенностей юношей при занятиях атлетической гимнастикой.....	9
1.2. Спортивная ориентация и отбор в силовые виды спорта. Педагогические и медико-биологические проблемы отбора	16
1.3. Спортивный отбор в секции атлетической гимнастики	22
1.4. Средства и методы тренировки в атлетической гимнастике....	26
1.5. Средства и методы спортивной тренировки	29
1.6. Физические качества юношей в занятиях атлетической гимнастикой	41
1.7. Занятия атлетической гимнастикой школьников.....	53
1.8. Тренировочные и соревновательные нагрузки	57
1.9. Техническая, тактическая и психологическая подготовка	66
Глава 2. Занятия атлетической гимнастикой студенческой и рабочей молодежи	87
2.1. Занятия атлетической гимнастикой для юных спортсменов.....	87
2.2. Занятия атлетической гимнастикой рабочей молодежи	101
2.3. Занятия атлетической гимнастикой студенческой молодежи ...	115
Глава 3. Занятия атлетической гимнастикой оздоровительной направленности пожилых людей.....	135
3.1. Проблемы двигательной деятельности ветеранов труда и спорта	136
3.2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.....	141
3.3. Воздействие нагрузки силового характера на организм мужчин в процессе занятий атлетической гимнастикой	168
3.4. Построение занятий оздоровительной направленности на основе вида спорта	174
Глава 4. Система восстановления и повышения работоспособности	178
4.1. Средства и методы восстановления	184
4.2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе	193
Список литературы	212