



Фізичне виховання. Атлетизм : навч. посіб. / В. Г. Гамов, К. О. М'ясоєдєнков, А. А. Пивоваров та ін. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. – 176 с.

ISBN 978-966-918-043-8

DOI: 10.31617/np.knute.2022-11

Розглядаються питання теорії, методики та техніки атлетизму, що базуються на наукових знаннях анатомії, фізіології та основ харчування. Висвітлюються правила змагань з атлетичної гімнастики. Запропоновані теми сприяють формуванню необхідних практичних знань для самостійних тренувань.

Призначено для студентів закладів вищої освіти.

Зам. 11/22

Ціна 110,00 грн

ЗМІСТ

I. Вступ.....	5
II. Історія.....	15
III. Пауерліфтинг.....	19
Присідання зі штангою.....	20
Жим штанги лежачи.....	30
Станова тяга.....	38
Спортивна діяльність у пауерліфтингу.....	48
IV. Бодібілдинг.....	63
Змагальна діяльність у бодібілдингу.....	82
V. Гирьовий спорт.....	83
Практичні заняття з гирьового спорту.....	89
Спеціальна фізична підготовка. Вправи з гирями.....	92
Характеристика змагальної діяльності.....	98
Нормативи у гирьовому спорті.....	105
VI. Армреслінг.....	106
Техніка єдиноборства.....	111
VII. Стронгмен як вид спорту.....	114
VIII. Тренажери як засіб тренування.....	120
IX. Харчування спортсменів.....	136
X. Особливості, локалізація і характер спортивного травматизму.....	149
XI. Медичний контроль та самоконтроль на заняттях атлетизмом.....	159
Список рекомендованих джерел.....	172