

МОУДО
«Спортивная школа №6»

Реферат на тему:
«Тяжелая атлетика, история
развития»

Реферат подготовил:

Тренер-преподаватель Мургин А.Л.

Липецк 2017 г.

Содержание

Введение

1. История мировой тяжелой атлетики
2. История тяжелой атлетики в России
3. Отечественные чемпионы
4. История весовых категорий

Список литературы

Введение

Тяжёлая атлѣтика — скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжѣлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжѣлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачѣте. Соревнования по тяжѣлой атлетике судят 3 рефери, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъѣм штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая (низкий сед или разножка Попова), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим (точнее, жим стоя с груди) — упражнение, которое заключается во взятии с помоста штанги на грудь и выжимании её над головой за сѣт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы

соревнований в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой толчок — толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким трюком судьям заметить было очень сложно. В итоге те атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, хотя по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

1. История мировой тяжелой атлетики

Тяжелая атлетика появилась еще в древние времена. Жители современной Греции уверены, что именно греки являются родоначальниками силовой атлетики. Известно, что на центральной площади в Афинах лежало железное ядро, и каждый желающий мог попробовать свои силы, подняв его, показав окружающим свою силу.

Участники первых Олимпийских Игр поднимали такие тяжести, как найденный в Олимпии каменный блок размером 68 x 39 x 33 см и массой 143 кг. Именно греки первыми взяли в руки каменные и металлические ядра, соединенные ручками - так называемые гальтересы, аналог современных гантелей.

Во времена мирового господства Римской империи императоры продолжали славные традиции Эллады по поднятию тяжестей, поскольку нуждались в физически сильных воинах. С падением Рима интерес к тяжелой атлетике угас, а возобновился только несколько столетий спустя в эпоху Возрождения.

В странах Центральной Европы тяжелая атлетика формировалась на протяжении всего 19 века. В то время еще не было строгих правил проведения соревнований и деления спортсменов на весовые категории. Атлеты поднимали штангу с полыми гирями, в которые была насыпана дробь.

Становление и формирование тяжелой атлетики как самостоятельного вида спорта приходится на период 1860-1920 гг. Именно в эти годы во многих странах организуются атлетические клубы, изготавливались и совершенствовались типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия проведения соревнований.

В 1896 году в Роттердаме (Голландия) состоялся первый чемпионат Европы по тяжелой атлетике. Победителем стал 120 килограммовый пивовар из Баварии Ганс Бек. В том же 1896 году этот вид спорта впервые дебютировал на Олимпийских Играх в Афинах. Тогда тяжелая атлетика была еще одной из разновидностей атлетики. За медали боролись шесть претендентов из пяти стран. Выполнялось два упражнения - поднятие штанги одной и двумя руками. Первыми олимпийскими чемпионами стали англичанин Л. Эллиот, поднявший одной рукой 71 кг. и датчанин В. Иенсен, поднявший обеими руками 111,5 кг.

В 1898 году в Вене прошел первый чемпионат мира по тяжелой атлетике. Участники этого мирового первенства выполняли уже 14 упражнений. Чемпионом стал австриец Вильгельм Тюрк. Третье место получил российский атлет Георг Гаккеншмидт.

В 1912 году был создан Всемирный тяжелоатлетический союз, под патронажем которого стали проводиться главные мировые первенства. Мировые рекорды регистрировались в 11 упражнениях. Из-за Первой Мировой войны Всемирный тяжелоатлетический Союз распался и в 1920 году на смену ему была создана Всемирная организация тяжелой атлетики. В 1946 году была образована Международная федерация тяжелой атлетики, под эгидой которой до сегодняшнего дня проводятся чемпионаты мира.

Тяжелоатлетические снаряды также менялись со временем. Прежние снаряды сменили разборные штанги со съемными дисками диаметром 45-55 см. с тонким вращающимся на втулках грифом длиной 187 см. В конце 60-х годов 20 века появились бесшумные штанги с дисками, обтянутыми каучуком.

С 1924 года победителей международных турниров стали определять по системе пятиборья, состоящего из рывка и толчка разными руками, жима,

рывка и толчка двумя руками. На Играх IX Олимпиады упражнения, выполняемые одной рукой, отменили.

С 1930 года было введено обязательное взвешивание для спортсменов перед выходом на помост и повторное взвешивание после установления рекорда. В 1977 году оба взвешивания отменили.

В конце 1940 годов XX века пятиборье было заменено троеборьем, состоявшим из рывка, жима и толчка двумя руками. Спортсмены имели по три попытки в каждом упражнении. В 1972 году на смену троеборью пришло двоеборье, из-за чего число подходов к снаряду уменьшилось, вместо девяти стало равно шести. "Рывок" исполняется одним движением. Спортсмен рвет штангу от пола в позицию над головой. В "толчке" обычно поднимается больший вес. Подъем штанги осуществляется в два приема: сначала атлет с небольшим прыжком, приседая, поднимает штангу на грудь, затем встает и выталкивает ее вверх. Победителем считается атлет, поднявший наибольший вес по сумме двух движений - рывок и толчок. В случае, если два атлета покажут одинаковый результат, побеждает тот, чей собственный вес меньше. Если атлет не поднимал первоначальный вес в рывке, он выбывал из борьбы. По ходу турнира спортсменам разрешалось перезаказывать вес в каждой попытке, то есть вести тактическую и психологическую борьбу.

В пятидесятых годах в Советском Союзе для участия в международных турнирах за приз Москвы (Кубок Дружбы) собирались лучшие штангисты мира. Эта добрая традиция зародилась в 1958 году. Советский помост послужил многим зарубежным атлетам отличной стартовой площадкой для выхода на мировую и олимпийскую арену.

После Олимпиады в Риме и триумфа советского штангиста Юрия Власова, установившего мировой рекорд, авторитет советской тяжелоатлетической школы стал так велик, что все мировые державы охотно откликнулись на приглашение принять участие в состязаниях на приз Москвы.

Это был, можно сказать, малый чемпионат мира. Было установлено восемь мировых рекордов и десятки национальных.

В течение длительного времени на мировом тяжелоатлетическом помосте господствовали США. Этому в немалой степени способствовал миллионер и величайший спортивный менеджер Роберт Гофман.

Первый чемпионат AAU ("Любительский атлетический союз") состоялся в Нью-Йорке. Основные участники и победители этого чемпионата - представители этого клуба. Именно из этого клуба вышли такие гранды мирового помоста, как: Артур Левэн, Томи Коно, Стенли Станчик, Норберт Шеманский и другие. Приятно подчеркнуть, что в этой компании почетное место занимает и наш соотечественник, неоднократный чемпион и призер Олимпийских игр и чемпионатов мира Исаак Бергер.

2. История тяжелой атлетики в России

В этом 2013 году исполняется 128 лет с момента возникновения тяжелой атлетики в России. Эту дату связывают с деятельностью петербургского врача Владислава Краевского, который работал над вопросом оздоровления людей с помощью средств физической культуры: гимнастики, водных процедур, танцев, а также некоторых силовых упражнений.

В 1885 году под впечатлением от выступления в Петербурге заезжего атлета Шарля Эрнеста Краевский и его товарищи решили создать «Кружок гигиенических гимнастов», переименованный в дальнейшем в «Кружок любителей атлетики». В качестве основного способа физического развития было решено использовать упражнения с тяжестями.

По воспоминаниям Гвидо Мейера, начавшего посещать кружок Краевского с 1892 года, долгое время состав кружка был относительно небольшим. После 1890 года он стал значительно шире, в нем появились студенты, так как занятия были бесплатными. Начинались они поздно, когда большинство пациентов Краевского уже расхотелись.

С 1886 года посетителем кружка стал граф Георгий Иванович Рибопьер, полковник лейб-гвардии Гусарского полка, вышедший в отставку в 1885 году. В юном возрасте проживая с семьей в европейских странах он получил хорошее физическое воспитание у зарубежных педагогов и на всю оставшуюся жизнь остался верен спорту, как здоровому роду досуга.

Будучи участником русско-турецкой войны Рибопьер получил тяжелое ранение, а в кружке Краевского он нашел средство для своей реабилитации. Рибопьер был человеком среднего телосложения – его вес был около 74 кг. – вследствие чего, позднее, открыв свое «Атлетическое общество», он учредил специальный приз для атлетов этой категории. В упражнениях с тяжестями он достиг хорошего уровня, по словам одного из

очевидцев «брал с пола бицепсом на ладони двухпудовку и выбрасывал ее же на вытянутую руку горизонтально 3 раза с фиксацией».

О деятельности Краевского существует немного первичных источников информации. Начиная уже с советского периода, все заслуги по развитию тяжелоатлетического спорта и борьбы по инерции относят только к Краевскому, умалчивая о такой значительной фигуре как Рибопьер. Это при том, что Краевский вовсе не ставил своей целью дать кружку спортивную направленность.

Тяжелая атлетика как вид спорта и первые международные контакты в этой области начались только с образованием атлетического общества графа Рибопьера – в 1897 году состоялся первый чемпионат России.

Благодаря тому обстоятельству, что именно граф Рибопьер имел возможность оказывать материальную поддержку перспективным атлетам, в Петербурге оказались спортсмены, которые в течение ряда лет составляли славу и гордость российской тяжелой атлетики. Так, в 1899 году на международном турнире в Милане победителем стал С.Елисеев, в 1901 году Геккеншмидт выиграл чемпионат мира в Париже по французской борьбе. В 1903 году на чемпионате мира в Париже С. Елисеев занимает 2-ое место, и в этом же году на чемпионат мира по борьбе были делегированы от Петербургского атлетического общества И.Подубный и А.Абер. Совершенно очевидно, что представители России на мировом помосте довольно быстро заняли высокую ступень, в чем есть несомненная заслуга графа Рибопьера.

Рибопьер и в дальнейшем поддерживал талантливых спортсменов, предоставляя им финансовую поддержку и прекрасные условия для тренировок на базе Петербургского атлетического общества. Он мечтал создать грандиозное учреждение – «...дворец спорта, который бы распространил свою деятельность на всю Россию путем открытия отделений во всех городах, предоставляя всем желающим за небольшую плату

возможность получать живую воду здоровья и силы». Общество искало талантливых людей в области спорта, каковым оказался Иван Поддубный, а впоследствии и Иван Заикин, который больше известен, как цирковой атлет. Одним из последних протеже Рибопьера стал Лука Копьев – сильный и техничный атлет, рекордсмен в приседаниях со штангой. Его Рибопьер планировал на замену Поддубному.

Согласно определению, данному в мемуарах одного из современников Рибопьера, «если Краевский был отцом русской тяжелой атлетики, то Рибопьер был ее кормильцем». Именно граф Рибопьер создал и вырастил Геккеншмидта, Поддубного, Пытлянского и еще ряд выдающихся отечественных атлетов. Рибопьер не только создал, но и до конца своих дней содержал общество за свой счет. Рибопьер был предан спорту, именно он задал отечественному спорту правильный вектор, задал положительную динамику и определил его высокое местоположение.

В 1911 году был образован Российский Олимпийский комитет, задачей которого стала максимально хорошая подготовка к Олимпиаде 1912 года. Председателем был выбран В.Срезневский, а его заместителями А. Лебедев и Г. Рибопьер. Правда, в последние десятилетия своей жизни граф Рибопьер несколько охладел к своему «детищу» и к спортивной жизни в целом. Причин тому было несколько, в том числе и личные проблемы, и проблемы со здоровьем.

В 2007 году на Новодевичьем кладбище в Москве при содействии Олимпийского комитета России был сооружен памятник на могиле Георгия Ивановича Рибопьера со словами признания его выдающейся роли в отечественном спорте.

3. Отечественные чемпионы

В течение многих десятилетий советские тяжелоатлеты господствовали на мировом помосте, большинство из них становились неоднократно мировыми рекордсменами, некоторые стали легендами отечественного спорта: Григорий Новак, Леонид Жаботинский, Юрий Власов, Аркадий Воробьев, Василий Алексеев - был признан самым выдающимся тяжелоатлетом XX века, Юрик Варданян, Султан Рахманов, Андрей Чемеркин, Давид Ригерт, Борис Селицкий, Алексей Медведев. Их имена золотыми буквами навсегда вписаны в историю мировой тяжелой атлетики.

4. Современные тяжелоатлеты в России

1. Сырцов Сергей

Таганрог, Подольск, р. 1966

Заслуженный мастер спорта Узбекистана, СССР, России. Двукратный серебряный призер Олимпийских игр (1992, 1996), двукратный чемпион мира (1991, 1994), серебряный призер чемпионата мира (1995), двукратный чемпион Европы (1994, 1995), серебряный призер чемпионата Европы (1989). Установил 7 мировых рекордов

2. Попова Валентина

Воронеж, р. 1972

Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призер XXVII Олимпийских игр (2000), бронзовый призер XXVIII Олимпийских игр (2004), чемпионка мира (2001), серебряный призер чемпионата мира (2002), бронзовый призер чемпионата мира (2003), пятикратная чемпионка Европы (1999-2003), серебряный призер чемпионата Европы (2005). Установила 6 мировых рекордов и 18 рекордов Европы

3. Заболотная Наталия

Сальск, р. 1985

Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призер XXVIII Олимпийских игр (2004), трехкратный серебряный призер чемпионатов мира (2005, 2007, 2010), пятикратная чемпионка Европы (2003, 2006, 2008-2010). Установила 9 мировых рекордов и 14 рекордов Европы

4. Шаинова Марина

Коноково, р. 1986

Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призер XXIX Олимпийских игр (2008), серебряный призер чемпионата мира (2007), бронзовый призер чемпионата мира (2005), трехкратная чемпионка Европы (2005-2007), чемпионка мира среди юниорок (2006). Установила 7 рекордов Европы и 19 рекордов России

5. Касаева Зарема

Чермен, Курск, р. 1987

Заслуженный мастер спорта России. Бронзовый призер XXVIII Олимпийских игр (2004), чемпионка мира (2005), бронзовый призер чемпионата мира (2006), чемпионка Европы (2005), бронзовый призер чемпионата Европы (2003), двукратная чемпионка Европы среди юниорок (2001, 2002). Установила 1 мировой рекорд и 8 рекордов Европы

6. Клоков Дмитрий

Балашиха-Уфа, р. 1983

Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призер XXIX Олимпийских игр (2008), чемпион мира (2005), серебряный призер чемпионата мира (2010), двукратный бронзовый призер чемпионатов мира (2006, 2007), серебряный призер чемпионата Европы (2010)

3. История весовых категорий

Годы	1905- 1913	1913- 1946	1947- 1950	1951- 1968	1969- 1976	1977- 1992	1993- 1997	с 1998
Наилегчайший вес	—	—	—	—	до 52 кг	до 52 кг	до 54 кг	—
Легчайший вес	—	—	до 56 кг	до 56 кг	до 56 кг	до 56 кг	до 59 кг	до 56 кг
Полулёгкий вес	—	до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 64 кг	до 62 кг
Лёгкий вес	до 70 кг	до 67,5 кг	до 67,5 кг	до 67,5 кг	до 67,5 кг	до 67,5 кг	до 70 кг	до 69 кг
Полусредний вес	до 80 кг	до 75 кг	до 75 кг	до 75 кг	до 75 кг	до 75 кг	до 76 кг	до 77 кг
Средний вес	—	до 82,5 кг	до 82,5 кг	до 82,5 кг	до 82,5 кг	до 82,5 кг	до 83 кг	до 85 кг
Полутяжёлый вес	—	—	—	до 90 кг	до 90 кг	до 90 кг	до 91 кг	до 94 кг
Тяжёлый вес	свыше 80 кг	свыше 82,5 кг	свыше 82,5 кг	свыше 90 кг	до 110 кг	до 100 кг	до 99 кг	до 105 кг
Первый тяжёлый вес	—	—	—	—	—	до 110 кг	до 108 кг	—
Супертяжёлый вес	—	—	—	—	свыше 110 кг	свыше 110 кг	свыше 108 кг	свыше 105 кг

Взвешивание проводится, как правило, за один или два часа до соревнования с использованием калиброванных весов. На декабрь 2008 года в тяжёлой атлетике установлены следующие весовые категории:

Мужчины	до 56 кг	до 62 кг	до 69 кг	до 77 кг	до 85 кг	до 94 кг	до 105 кг	свыше 105 кг
Женщины	до 48 кг	до 53 кг	до 58 кг	до 63 кг	до 69 кг	до 75 кг	свыше 75 кг	—

Список использованной литературы

- Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсмена. Гольдштейн А. Б. 1988.
- Вопросы силовой подготовки спортсменов. Иорданская Ф. А. М. - 1990.
- История физической культуры и спорта. Под ред. Столбова В. В, М. - 1989.
- Теория и практика физической культуры. Бутченко Л. А. М. 1989.
- Теория и практика физической культуры. Воробьев А. Н. 1991.
- Штанга на весах времени. Иванов Д. И. М. - 1987.