

УДК 797.2

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ



WEIGHTLIFTING: FORMATION AND DEVELOPMENT

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Зайцев Алексей Сергеевич

студент,
Кубанский государственный технологический университет
super.dima191919@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается один из развитых видов спорта, как тяжёлая атлетика, получивших свою популярность еще в 18 веке, историю её развития в мире и проявления большого интереса в России от любительского кружка, до возникновения Олимпийского комитета. В течение нескольких столетий тяжёлая атлетика развивается не только как отдельный вид спорта, но и как исследовательская составляющая в изучении анатомии и физиологии человеческого организма. Также рассматриваются правила соревнований, требования к инвентарю и оборудованию для занятий тяжёлой атлетикой и аспекты физической и моральной подготовки спортсменов, правильная организация деятельности и подход к занятию в данном виде спорта.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, физиология, история развития, спорт.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and aspect Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Zaitsev Alexey Sergeevich

Student,
Kuban State Technological University
super.dima191919@gmail.com

Annotation. This article discusses one of the developed sports, like weightlifting, which gained its popularity back in the 18th century, the history of its development in the world and the manifestation of great interest in Russia from an amateur circle to the emergence of the Olympic Committee. For several centuries, weightlifting has been developing not only as a separate sport, but also as a research component in the study of the anatomy and physiology of the human body. The rules of the competition, the requirements for inventory and equipment for weightlifting and aspects of the physical and moral preparation of athletes, the correct organization of activities and the approach to practicing in this sport are also considered.

Keywords: weightlifting, physiology, development history, sport.

Введение

История возникновения тяжелой атлетики относится около одной тысячи лет до нашего времени. Первые предпосылки силовых занятий, очень отдаленно напоминающих современные дисциплины, были упомянуты в древнем Китае в период правления династии Шу, где мужчины изнуряли себя поднятием тяжести, чтобы попасть в ряды армии.

История тяжелой атлетики как вида спорта начала зарождаться в древней Греции. Именно там соревновательное поднятие тяжестей переросло из попыток показать превосходство одного человека над другим во что-то большее. В основу физических нагрузок был положен первый принцип силовых упражнений: «Длительность, непрерывность и постепенный рост нагрузки».

Тяжёлая атлетика является олимпийским видом спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта.

Спортивные тренировки в тяжелой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу [1].

Становление и формирование тяжелой атлетики как самостоятельного вида спорта приходится на период 1860–1920 гг. Именно в эти годы во многих странах орга-

низируются атлетические клубы, изготавливались и совершенствовались типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия проведения соревнований.

В 1898 году в Вене прошел первый чемпионат мира по тяжелой атлетике. Участники этого мирового первенства выполняли уже 14 упражнений.

В 1912 году был создан Всемирный тяжелоатлетический союз, под патронажем которого стали проводиться главные мировые первенства.

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

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 [2].

10 августа 1885 года в Петербурге открылся «атлетический кружок» доктора Владислава Францевича Краевского. Этот первый русский кружок положил начало развитию тяжелоатлетического спорта в нашей стране.

Санкт-Петербургское общество любителей тяжелой атлетики возникло в 1897 году. В том же году был проведен первый всероссийский чемпионат по тяжелой атлетике.

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

В 1911 году был образован Российский Олимпийский комитет, задачей которого стала максимально хорошая подготовка к Олимпиаде 1912 года.

Для данного вида спорта используется инвентарь и оборудование состоящее из помоста для соревнований по тяжелой атлетике, он должен иметь квадратную форму, каждая из сторон должна иметь длину 4 метра. Пол вокруг помоста должен быть выкрашен в другой цвет. Высота соревновательного помоста должна быть не меньше 5 сантиметров и не больше 15 сантиметров.

Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям: вес – 20 кг; длина грифа – 2200 мм; диаметр грифа – 28 мм; диаметр рукавов – 50 мм; расстояние между внутренними замками – 1310 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм.

Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям: вес – 15 кг; длина грифа – 2010 мм; диаметр грифа – 25 мм; диаметр рукавов – 50 мм; расстояние между внутренними замками – 1310 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм;

Диски для штанги должны иметь следующие цвета и массу:

25 кг – красный; 20 кг – синий; 15 кг – желтый; 10 кг – зеленый; 5 кг – белый; 2,5 кг – черный; 1,25 кг – хромовый; 0,25 кг – хромовый.

Для закрепления дисков на грифе используются два замка, весом по 2,5 кг каждый[4].

Правила соревнований включают в себя два упражнения, которые выполняются в следующей последовательности: рывок, толчок. Оба упражнения должны быть выполнены двумя руками. В каждом упражнении спортсмену даётся не более трёх подходов. По решению жюри участнику может быть предоставлен дополнительный подход (подходы) в случаях, предусмотренных настоящими правилами соревнований.

В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Все возрастные группы определяются по году рождения атлетов.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Во время проведения того или иного соревнования спортсмен может выступить только в одной весовой категории [3].

Заключение

Занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой, следует отметить, что тяжёлая атлетика как вид спорта будет существовать только до тех пор, пока будет существовать естественность тела человека, то есть до тех пор, пока достижения киборгизации и генной инженерии не покончат с равенством всех людей как создание природы.

Литература

1. Кузенец Н.Г., Царун В.В. Гиревой спорт. Техника, принципы и методы обучения. – 2012.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. – 2005.
3. Громов В.А. Основы тяжелоатлетических видов. – 2012.
4. Тяжелая атлетика. Справочник. – М. : Физкультура и спорт.

References

1. Kuzenek N.G., Tsarun V.V. Kettlebell lifting. Technique, Principles and Methods of Training. – 2012.
2. Dvorkin L.S. Weightlifting. – 2005.
3. Gromov V.A. Fundamentals of weightlifting. – 2012.
4. Weightlifting. Handbook. – M. : Fizkultura i sport.