

Цариков Д.С., Борисова М.В., Мусохранов А.В. Тяжелая атлетика как вид спорта в современное время // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №10 (октябрь). – АРТ 360-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796.88

Цариков Денис Сергеевич

студент 1 курса юридического факультета
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им Г.В Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: www2016w@yandex.ru

Мусохранов Андрей Юрьевич

соавтор, старший
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: yurich666@yandex.ru

Борисова Маргарита Викторовна

соавтор, старший
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: kemfaf@mail.ru

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД СПОРТА В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ

Аннотация: в данной статье рассказывается о тяжелой атлетике как об олимпийском виде спорта, затрагивается ее история и соревновательные упражнения в силу непопулярности данного вида спорта.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спорт, история тяжелой атлетики, соревновательные упражнения.

Tsarikov Denis Sergeevich

1st year student of the faculty of law
Kemerovo Institute (branch) of Russian
Plekhanov University of Economics
Kemerovo, Russian Federation

Musochranov Andrey Yurievich

co-author, senior
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of Russian
Plekhanov University of Economics
Kemerovo, Russian Federation

Borisova Margarita Viktorovna

co-author, senior
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of Russian
Plekhanov University of Economics
Kemerovo, Russian Federation

WEIGHTLIFTING AS A SPORT IN MODERN TIMES

Abstract: this article describes weightlifting as an Olympic sport, touches upon its history and competitive exercises due to the unpopularity of the sport.

Keywords: weightlifting, sports, history of weightlifting, competitive exercises.

Тяжелая атлетика является не часто освещаемым видом спорта, потому что, но она не является столь популярным видом спорта как например футбол. И это при том, что этот вид спорта, единственный из силовых видов, который имеет олимпийский статус Тяжелую атлетику и пауэрлифтинг очень часто путают или считают, что это один и тот же вид спорта, это не так. В данной статье речь пойдет о тяжелой атлетике, о ней как спорте, который плохо освещен и при этом он очень увлекателен и интересен.

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении силовых упражнений по поднятию штанги. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами в соответствии с весовыми категориями.

До 1972 в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования.

Самые древние упоминания о соревнованиях по поднятию тяжестей можно найти в истории Древнего Египта, Китая, Греции [1].

Современная тяжелая атлетика зародилась в конце 19 века, благодаря появлению силачей на цирковых аренах. Своими выступлениями они поднимали интерес к данному виду спорта.

Более бурное развитие пришлось на 1860-1920 года. В это время начали организовываться клубы, изготавливаться снаряды и совершенствоваться техники. Тогда же сформировались первые правила выполнения упражнений и соревнований.

В 1860 году в США были проведены первые официальные соревнования, а в 1891 году – первый чемпионат по тяжелой атлетике в Великобритании.

Соревнования по тяжелой атлетике входили в программу почти всех Олимпийских игр, в том числе и в первых которые проводились в 1896 году в Афинах.

Позже в 1920 году появилась международная федерация тяжелой атлетики, которая стала курировать проведение всех чемпионатов мира.

Весовых категорий до 1905 года не существовало. В этом же году для спортсменов было введено 3 весовых категории. В 1913 году еще 3 категории, а в 1969 добавили еще 2. Сегодня же существует 8 весовых категорий у мужчин и 7 категорий у женщин.

Теперь рассмотрим базовые упражнения для олимпийских соревнований – рывок и толчек.

Рывок – это упражнение в котором спортсмен должен осуществить подъем штанги над головой одним движением (с помоста на полностью выпрямленные руки), при этом подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен должен подняться, полностью выпрямив ноги. Это упражнение требует просто идеальной техники, так как есть очень большой

риск получить травму и очень серьёзную травму [2]. У профессиональных спортсменов уходят годы на отработку этого упражнения.

Фазы рывка (более подробно):

- старт — Ноги на ширине плеч, руки расставлены максимально широко, носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках, спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе, плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед;

- тяга — спортсмен поднимает штангу немного выше колен;

- подрыв — спортсмен резко выпрямляет спину, почти выпрыгивая вверх;

- уход — во время движения штанги вверх спортсмен быстро приседает, фиксируя штангу на вытянутых руках (низкий сед или разножка Попова);

- подъём — из приседа спортсмен встает со штангой, которая держится на прямых руках (они не должны быть согнуты даже немного);

- фиксация — спортсмен стоит на вытянутых руках и ждет команды судьи, после которой может закончить упражнение.

Рывок штанги позволяет развивать все мышцы организма и показывает уровень вашей физической подготовки. Невозможно быть слабым и поднимать веса свыше 100 килограмм в этом упражнении. Существует миф о том, что рывок штанги чисто техническое упражнение, которое не способствует росту мышечной массы, это не совсем верно. Посмотрите, как выглядят тяжело атлеты в весовой категории 80-100 килограмм (которые поднимают 150 и больше процентов своего веса). У них широкие плечи, узкая талия и мощные бедра. Такого человека однозначно нельзя назвать не спортивным.

Теперь поговорим о толчке штанги. Толчок штанги является вторым упражнением на соревнованиях по тяжелой атлетике. Комплексы упражнений, которые переходят от толчка штанги – самые сложные ввиду приличных рабочих весов и необходимости беспрекословно соблюдать правильную технику.

Если почитать общий тоннаж за тренировку, получится огромное число. Зато после выполнения всех комплексов, какими бы сложными они ни были, приходит чувство удовлетворения, так как осознаю, что отработал на все 100%.

Для выполнения толчка, спортсмен поднимается после подседа и фиксирует положение. Корпус при этом должен быть строго вертикален с сохранением прогиба в пояснице, стопы расставлены шире плеч, положение максимально устойчиво. Локти выводятся вперед, а таз немного отводится назад. Гриф штанги при этом лежит на груди, голова слегка отведена, взгляд направлен немного выше горизонтали [3].

Фазы толчка:

- полуподсед — атлет неглубоко приседает, отводя таз назад, но сохраняя вертикальное положение корпуса. Движение не должно выполняться слишком быстро, так как в этом случае гриф оторвется от груди и мощного толчка не получится. Необходимо использовать свойства упругости снаряда. Глубокий присед в данной фазе упражнения также существенно затруднит последующее выталкивание, поэтому сильно сгибать ноги в коленях не нужно.

- выталкивание — сразу же из полуподседа спортсмен резким и мощным движением выталкивает снаряд вертикально вверх. Фаза завершается практически полным разгибанием ног, выходом на носки и

подъемом плеч. Штанге придается резкое ускорение, как и в случае «подрыва», рассмотренного ранее.

- подсед — пока штанга движется вверх, атлет быстро уходит под нее, разгибая руки и принимая снаряд для завершения движения. Так же, как и в случае рывка, положение ног в подседе может быть либо «разножкой», либо «ножницами».

- подъем из подседа — выход в вертикальное положение. Штанга на вытянутых руках отведена за голову, корпус прямой, в пояснице прогиб, таз слегка отведен назад. Взгляд при этом направлен горизонтально.

- фиксация — спортсмен завершает упражнение.

Во время толчка штанги работают следующие мышцы: квадрицепс, ягодицы, разгибатели позвоночника и дельтовидные мышцы. Поэтому рекомендуют грамотно распределить нагрузку в течение недели, например, не выполнять тяжелые упражнения на одной тренировке и тяжелые становые тяги, и фронтальные приседания на другой.

Таким образом, Ваши мышцы попросту не будут успевать восстанавливаться, наступит перетренированность, что приведет к полному отсутствию прогресса на тренировках, постоянным болям в мышцах, хронической усталости, нарушениям сна и истощению центральной нервной системы.

В завершение можно сказать, что тяжелая атлетика названа таковой неслучайно и признана олимпийским видом спорта вполне заслуженно. Дело в том, что как рывок, так и толчок требуют отличной физической подготовки, развитой мускулатуры и хороших координационных навыков. При выполнении этих составных упражнений работает все тело, а наибольшую нагрузку получают мышцы спины, ног, рук и плеч.

Список использованной литературы:

1. История тяжелой атлетики [Электронный ресурс]. – URL: http://wsport.free.fr/History_weightlifting.htm
2. Тяжелая атлетика: описания, история, правила, инвентарь [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/>
3. Воробьев А.Н Учебник для институтов физической культуры. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев, Ю.В. Дуганов, Н.Н. Саксонов, Л.И. Соколов, В.И. Родионов, Ю.А. Сандалов, Ю.Э. Мюльберг, Б.Е. Подскоцкий, А.Д. Ермаков. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256с.

Дата поступления в редакцию: 24.10.2018 г.

Опубликовано: 30.10.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Цариков Д.С., Борисова М.В., Мусохранов А.В., 2018