

А
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С.Медведева

Громов В.А.

ОСНОВЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА
(методические рекомендации для поступающих в ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)



Москва – 2012

Утверждено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от «21» июня 2012г.

Составитель:

Громов Василий Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Рецензент: Клещев В.В. – к.п.н., старший преподаватель кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А Губанова

Методические рекомендации для поступающих в ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» предназначены для более качественной подготовки к сдаче вступительных испытаний на кафедру Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева, содержат краткие сведения об истории и правилах проведения соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта, основы знаний по воспитанию силовых способностей, а также контрольные нормативы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	5
1.1. Тяжелая атлетика	5
1.2. Пауэрлифтинг (IPF)	6
1.3. Гиревой спорт	7
1.4. Бодибилдинг (IFBB)	9
2. ОСНОВЫ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА	10
2.1. Правила проведения соревнований по тяжелой атлетике	10
2.2. Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу	12
2.3. Правила проведения соревнований по гиревому спорту	17
2.4. Правила проведения соревнований по бодибилдингу	20
3. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	23
4. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	24
5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	29
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	30

ВВЕДЕНИЕ

Тяжелая атлетика как учебная и научная дисциплина складывалась в ГЦИФКе в конце 20-х – начале 30-х гг. В **1930/31 учебном году** в институте была организована кафедра защиты и нападения, которая объединяла *учебные дисциплины по борьбе, боксу, фехтованию и тяжелой атлетике*.

В 1963 г. выделилась и стала самостоятельной **кафедра тяжелой атлетики**, которую до 1975 г. возглавлял доктор медицинских наук, профессор, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, двукратный олимпийский чемпион **А.Н. ВОРОБЬЁВ**.

С 1977 по 2003 г. кафедру возглавлял академик Международной академии информации про ООН, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, первый в истории отечественной тяжелой атлетики чемпион мира в тяжелой весовой категории **Алексей Сидорович МЕДВЕДЕВ**. С 2003 года кафедра носит его имя.

С 1992 года кафедра расширила контингент абитуриентов. К вступительным экзаменам стали допускаться не только тяжелоатлеты, но и спортсмены, специализирующиеся в пауэрлифтинге, бодибилдинге, гиревом спорте. С 2008 года на кафедре открыта новая специализация «фитнес-атлетизм» (договорная основа).

В 2006 году к кафедре присоединилась специализация армспорт.

На кафедре были защищены более 50 кандидатских диссертаций, подготовлены и защищены 3 докторских диссертации.

За годы существования на кафедре было подготовлено свыше 400 специалистов. Среди ее выпускников – олимпийские чемпионы В. Бушуев, В. Куренцов, Р. Плюкфельдер, Д. Ригерт, Д. Берестов. Чемпионы и рекордсмены мира – А. Медведев, В. Рыженков, Ю. Козин, В. Марчук, О. Гаврилова (армспорт, ЗМС); мастера спорта международного класса Е. Соловьев, В. Старостенко, М. Абдулмеджидов, чемпионка мира М. Чущина (пауэрлифтинг), рекордсмен России в тяге К. Поздеев (пауэрлифтинг), В. Цветков (пауэрлифтинг), А. Дросин (пауэрлифтинг), А. Жуков (пауэрлифтинг), А. Атлас (пауэрлифтинг), О. Зайцев (пауэрлифтинг), В. Агаджанян (армспорт).

Более 70 студентов выполнили норматив «Мастер спорта».

Кафедра располагает современным тренировочным залом по тяжелой атлетике, на кафедре отличная реабилитационная база.

Выпускники кафедры востребованы на современном рынке труда (общеобразовательные учреждения, ВУЗы, СДЮШОР, сборные команды по силовым видам спорта, фитнес-центры). Многие из них являются заслуженными тренерами СССР и России.

Кафедра активно сотрудничает с федерациями по тяжелоатлетическим видам спорта Москвы и России, сборными командами по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу, ведущими фитнес-клубами России, Национальным Пекинским Институтом Физической Культуры.

В прошлом на кафедре трудились А.С. Медведев, В.И. Родионов, Р.П. Мороз, А.Н. Воробьев, Н.Н. Саксонов, В.И. Фролов, А.А. Лукашев, И.П. Жеков, С.И. Леликов, А.С. Прилепин, Р.Н. Болховский, А.Д. Ермаков, И.Э. Мюльберг, В.С. Беляев, В.Ф. Соловьев, И.М. Федулаев, В.А. Самойлов, Ю.В. Верхошанский, И.Н. Галактионов, А.Н. Михеев, П.С. Новиков, В.Н. Денискин, В.Б. Каневский, Н.Н. Томилина.

В настоящее время на кафедре работают: В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев, А.П. Баюрин, В.А. Громов, А.А. Атлас, М.М. Махмудов, Н. В. Белоног, Г.С. Гришанин, Л.А. Никоноров, В.В. Леджинов, И.Е. Юрченко, И.Б. Зданович, А.В. Федосенко.

2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

2.1. Тяжелая атлетика

В зарождении этого богатырского вида спорта немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам, которые во второй половине 19 в. выступали на цирковых и балаганных подмостках. Гастролируя, они пробуждали живой интерес публики к атлетике во Франции, Англии, Германии, Голландии, Дании, Италии, России и других странах Старого Света. Профессиональные атлеты существовали и на Американском континенте. Во многих странах были свои «Геркулесы». Так, канадец Луи Сир, в 1880 поднял до колен вагонную ось весом 669 кг. Американец Том Вальтер Кеннеди оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро, чех Антон Риха перенес на себе груз весом в 854 кг.

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. В эти годы во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные спортивные снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия соревнований.

Соревнования тяжелоатлетов входили в программу большинства Олимпийских игр (кроме 1900, 1908 и 1912). На первых Олимпийских играх в Афинах (1896) в программу входило два упражнения: поднятие штанги одной и двумя руками. Первыми олимпийскими чемпионами стали англичанин Л. Эллиот, поднявший одной рукой 71 кг, и датчанин В. Иенсен, который поднял двумя руками самую тяжелую штангу — 111,5 кг.

В 1913 состоялся Международный конгресс по тяжелой атлетике, итогом которого было создание Всемирного союза тяжелоатлетов. В 1920 появилась Международная федерация тяжелой атлетики — ФИХ (ныне ИВФ). В 1928 на смену пятиборью (рывок и толчок разноименными руками, жим, рывок и толчок двумя руками) пришло олимпийское троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками), которое просуществовало 44 года (до 1972), затем двоеборье (рывок и толчок двумя руками).

Границы весовых категорий участников чемпионатов мира менялись несколько раз. До 1905 взвешивание вообще не проводилось. В 1905 было введено три весовые категории. В 1913 — пять. В 1947 — новая категория легчайшего веса — до 56 кг. В 1951 — от 82,5 до 90 кг. С 1969 были узаконены две новые категории — наилегчайшая (до 52 кг) и первая тяжелая (от 90 до 110 кг). В 1977 была создана еще одна категория — вторая полутяжелая (в границах св. 90 до 100 кг).

Днём рождения отечественного тяжелоатлетического спорта историки считают **10 августа 1885** года (по старому стилю). Именно в этот день в Петербурге, впервые в России, был создан и организационно оформлен кружок тяжелоатлетов-любителей под руководством доктора Владислава Францевича Краевского. Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской: в основе его методики лежала система рационального развития силы. Впервые был осуществлен врачебный контроль над занимающимися.

В программу кружка входили силовые упражнения и упражнения для улучшения здоровья. Средства - упражнения с тяжестями различного веса и формы. Цели вначале были очень скромными - пропаганда развития силы. О соревнованиях и рекордах на первых порах не думали. Помещение для занятий Краевский оборудовал в своей просторной квартире на Михайловской площади в доме № 3 (ныне - площадь Искусств). Тренировались 3 раза в неделю по вечерам. Методической основой занятий являлись разминочные упражнения без отягощений, затем жимовые упражнения, далее - темповые упражнения (рывки и толчки). Тяги, приседания и другие силовые упражнения - в конце тренировки. Дозировка нагрузки строго контролировалась доктором - не разрешались прибавки, пока атлет дважды не осилит предыдущий вес.

Доктор Краевский посещал зарубежные страны для ознакомления с методикой тренировки за рубежом, привёз оттуда чертежи различных тяжелоатлетических снарядов. У