

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Ю.А. Бахарев, А.Н. Кутасин, А.М. Морозов,  
А.С. Лобанов, П.А. Сульдин, С.В. Щуров

# АТЛЕТИЗМ

*Учебно-методическое пособие*

Рекомендовано методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта  
для студентов ННГУ

Нижний Новгород  
2019

УДК 796.42:37(072)  
ББК Ч517.12р30  
А 92

*Рецензенты:*

Кузьмин В.Г., кандидат физико-математических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики прикладных и технических видов спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского;

В.А. Оринчук, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления РАНХиГС.

А 92      **Атлетизм: учебно-метод. пособие / Ю. А. Бахарев [и др.].** – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2019. – 79 с.

В учебно-методическом пособии представлены основные виды силовых видов спорта. Дана общая характеристика тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, история их возникновения и развития. Рассмотрены основы техники данных видов спорта и средства тренировочного процесса.

Для студентов всех форм обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Ответственный за выпуск:  
председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

© Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>I. ИСТОРИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b> .....	6
<b>II. СРЕДСТВА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b> .....	12
<b>III. СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА</b> .....	15
3.1. Тяжелая атлетика .....	15
3.2. Пауэрлифтинг.....	34
3.3. Гиревой спорт .....	45
3.4. Бодибилдинг.....	53
3.5. Армрестлинг.....	58
<b>ГЛОССАРИЙ</b> .....	66
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	72
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

Поднятие тяжестей можно отнести к одному из древнейших видов соревнований, имеющих выраженные черты спортивной борьбы. Работа с отягощениями стала наиболее объективным способом определения сильнейшего среди сильных атлетов. Параллельно выяснилось, что люди, занимающиеся поднятием тяжестей, выгодно отличаются от окружающих атлетическим видом и рельефной мускулатурой. Благодаря этому атлетизм получил признание еще в древнейшие времена.

Атлетическая гимнастика является одним из традиционных и массовых видов занятий физическими упражнениями силовой направленности, имеющая свои отличительные особенности. Она является в основном средством развития мускулатуры тела и мышечной силы, исправления и совершенствования осанки. В комплекс физических упражнений атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гантелей, гирь, штанги, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах и так далее.

Бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг - это виды спорта, напрямую выходящие из атлетической гимнастики. Бодибилдинг - это система физических упражнений, направленных на увеличение объемов отдельных мышечных групп и их гипертрофированное развитие, формирование рельефной мышечной массы с целью реализации результатов тренировок в соревновательных или конкурсных условиях. Пауэрлифтинг - вид физических упражнений, направленных на преодоление максимального веса штанги в силовом троеборье: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги в положении наклона, т.е. основная задача, заключается в максимальном развитии силы тех групп мышц, которые обеспечивают выполнение соревновательных упражнений. Армрестлинг (или армспорт) - силовое единоборство в конкретной статической позе, требующее максимального силового напряжения в действиях рабочей руки.

Регулярные занятия атлетической гимнастикой в сочетании с правильным режимом дня и питанием способствуют физическому развитию: укрепляют здоровье, придают фигуре стройность, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, нормализуют нервные процессы, увеличивают размер сердечной мышцы и делают ее более работоспособной, артериальное кровяное давление приходит в норму. Реже становится пульс, увеличивается емкость легких, расширяются периферические кровеносные сосуды, улучшается деятельность желудка, кишечника, почек печени, желез внутренней секреции, укрепляется связочный аппарат. В результате человек становится выносливее, работоспособнее, чувствует себя лучше, увереннее.

Цель учебно-методического пособия - формирование у студентов основ знаний об основах атлетической гимнастики и силовых видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья студентов посредством упражнений атлетической гимнастики и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- формирование общих представлений об атлетической гимнастике, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой;

- обучение способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## I. История атлетической гимнастики

История возникновения атлетической гимнастики уходит своими корнями в глубокую древность. Упражнения с отягощениями и собственным весом, направленные на укрепление здоровья, увеличение силы и развития мускулатуры, были известны еще во времена Древней Греции и Римской империи, где культ красоты тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту.

### *Период Древней Греции*

Это утверждение основывается не только на мифах и легендах, но и на конкретных исторических фактах и археологических исследованиях. На бронзовых предметах, на росписях древнеримских храмов, мозаики и фресках, можно видеть изображения упражнений со снарядами, напоминающие современные гантели. Упражнения с гальтерсами использовали не только для развития мышц, но и в лечебно-профилактических целях для исправления осанки, формирования красивого телосложения, сохранения здоровья.

Многие историки атлетической гимнастики предполагают, что основные принципы современной силовой тренировки были заложены еще в те времена. Очень часто во многих книгах, посвященных атлетической гимнастике, приводится пример тренировки Милона Кротонского (VI век до н. э.). Якобы он ежедневно взваливал на себя и переносил молодого быка вдоль стадиона в Олимпии на расстояние больше 200 ярдов, выполняя этот прием каждый день. По мере роста быка, увеличения его веса, увеличивалась сила и выносливость самого Милона. К моменту, когда бык совсем вырос, Милон стал самым сильным борцом в Греции.

В Древней Греции существовали соревнования по тяжелой атлетике, которые не входили в официальные состязания. В качестве снаряда использовался грубо обтесанный конусообразный камень, который соревнующиеся перебрасывали через голову обеими руками. Один из таких камней хранится в Олимпийском музее, он весит 143,5 кг, и на нем написано, что некий Бибон одной рукой перебросил его через голову. И хоть трудно поверить в реальность этого, тем не менее, камень с надписью действительно существует. На рисунках ваз атлеты, кидающие камни, как и нынешние штангисты, перепоясаны широким ремнем. Некоторое время существовало в Греции толкание ядра как неофициальная атлетическая дисциплина: бросание тяжелого обтесанного камня служило лишь тренировочным упражнением для укрепления мускулов. Из наиболее древних «методических пособий» заслуживает внимание упоминание о целостной системе силового развития, которая описана в трактате «Сохранение здоровья». Эта работа относится ко 2 веку н. э. Римский врач Гален предлагал в ней систему занятий с отягощениями для развития мускулатуры. Предназначалась она не только для атлетов, гладиаторов и воинов, но и для обычных граждан. Спортивные снаряды того времени, представляющие из себя металлические или каменные ядра, соединенные ручьями – гальтерсы – широко и повсеместно использовались в цикличес-

ских тренировочных упражнениях, активно применялись не только для тренинга мускулатуры, но также и в лечебно-профилактических процедурах для коррекции осанки, формирования стройного, гармоничного, красивого телосложения, укрепления и сохранения здоровья. Описания упражнений с гальтерсами встречаются в многочисленных бессмертных трудах Гиппократов, а также воспитанников и последователей его учений. Период Средневековья

В период средневековья (конец V-го XVII в.) жизнь многих людей (особенно в Европе) находилась под влиянием христианских идей аскетизма, отрицания телесных радостей и презрения к бренному телу. Необходимо отметить, что взгляды христианской церкви на спорт и физическую культуру претерпели головокружительный поворот. От проповеди идей отрицания тела как источнику радости, до его возведения в ранг «инструмента» души и строительства физкультурно-спортивных сооружений и спортивного оформления мест богослужения. Первые теоретики христианства Киприан Карфагенский, Иоанн Златоуст, Тертуллиан выступали против «языческих» состязаний и страстей к зрелищам. Тертуллиан, например, писал: «Благоговея к религии, ты не станешь одобрять безумного бега, бешеных движений, сопровождающих метание диска, равно как и других движений, одно другого сумасброднейших. Уважая стыдливость, ты не будешь выставлять напоказ телесных сил, служащих единственно тщеславию тех, кто их употребляет, и к унижению тех, против кого они направлены». На практике христианская церковь проводила по отношению к спортивным зрелищам в тот период жесткую линию, которая ярко проявилась в запрещении в 344 г. Олимпийских игр.

В средние века демонстрировали свои силовые способности ремесленники: мельники поднимали колеса телег, пивовары – бочки с пивом и т. п. По сей день народной формой состязаний в некоторых странах остается жим камней.

В период развитого феодализма, христианская церковь дифференцирует свое отношение к физической культуре. Продолжая настаивать на греховности тела, она начинает поощрять и поддерживать занятия физическими упражнениями рыцарей – эту свою ударную силу в крестовых походах. Достоверной информации, связанной с историей атлетической гимнастикой в этот период не обнаружено. Исключения составляют отдельные сведения о подготовке рыцарей, которые упражнялись с использованием отягощений.

### *XIX век*

Возрождение интереса к атлетической гимнастике произошло в конце XIX века. Оно самым непосредственным образом связано с именем Евгения Сандова (Eugene Sandow, Ф. Миллер), родившимся 2 апреля 1867 году в городе Кенигсберге и ставшего на рубеже столетий суперзвездой физической культуры. Сандова называли «чародеем позы» и «сильнейшим человеком». Цирковой атлет и борец, Сандов показывал такие великолепные силовые трюки, что заслужил покровительство некоторых европейских особ. В 1911

году король Англии Георг V присвоил Сандову звание профессора физического развития.

В России, Франции и Австрии специальное развитие силы стало приобретать организованный и вполне определенный характер в таких спортивных дисциплинах, как тяжелая атлетика, борьба, бокс, метание копья, молота, толкание ядра и поднимание шарообразных тяжестей. Как вариант троеборья существовала такая популярная комбинация: а) толкание камней, б) длительный жим, в) произвольный жим.

#### *XX век*

В XX веке тяжелоатлетический спорт бурно развивался. Этому способствовала эффективная система соревнований, поддержка Международного олимпийского комитета, многочисленные рекорды штангистов.

С 1901 года в Штатах, Канаде, Британии, Франции, Бельгии, Германии и других многочисленных странах для наисильнейших атлетов организовывались грандиозные, международные конкурсы и состязания, на которых они (как мужчины, так и представительницы прекрасного пола) демонстрировали абсолютные силовые возможности, красоту и гармонию фигуры. Часто конкурсы проводились под музыку в присутствии зрителей. Победителей торжественно награждали денежными премиями и медалями и, как правило, завершающим венцом подобных чемпионатов был конкурс красоты мужского атлетического сложения.

В начале прошлого столетия, Сандов написал книгу «Жизнь – это движение». Система Сандова включала 18 упражнений с гантелями, в методических руководствах соблюдался принцип постепенного возрастания нагрузок. Несомненно, что руководства Сандова сыграли положительную роль в развитии современных взглядов на методику силовой подготовки.

Достаточно известной среди специалистов была и система француза де Бонне, который разработал программу занятий, состоящую из 17 упражнений. К достоинствам этой системы можно отнести то, что после каждого упражнения с отягощениями рекомендовалось выполнять вольные упражнения без снарядов на растягивание и расслабление.

Возникла система Брейтбарта, в которой использовалась подкова с пружинками. Появился «рычаг силы», представлявший собой железный прут, напоминавший ручку от метлы, на одном конце которого крепилось несколько металлических болванок.

Принято считать, что современный атлетизм зародился на американском континенте, хотя имеются сведения, что его родиной являются Британские острова, где впервые стали проводить конкурсы и соревнования. Постепенно массовое и достаточно организованное увлечение людей разного возраста и физической подготовленности упражнениями с различными отягощениями привело к тому, что в тяжелой атлетике, существовавшей как вид спорта, начался процесс дифференциации.

В 1946 году существующая тогда Международная федерация тяжелой атлетики, основанная в 1920 году, была спешно реорганизована в две незави-



симые структуры: Международная федерация тяжелой атлетики, Международная федерация бодибилдинга.

Эта новая организация взяла под контроль систему физического развития, в основе которой лежат занятия с тяжестями.

В послевоенные годы культуризм получил дальнейшее распространение. Занимающиеся им стремятся создать массивную фигуру с тяжелыми пластами мышц (типично американский стандарт мужской красоты). Огромной мышечной массой культуристы должны были свидетельствовать об изобилии продуктов питания, потребленных и переработанных в мышцы. Проводились конкурсы на самую могучую шею, грудь, спину, руку, голень. На почве «мышечного бума» выросли два гиганта культуризма – американцы Боб Гофман и Джо Вейдер.

Становление Международной федерации культуризма проходило нелегко. В 1949 году она была вынуждена снова соединиться с Международной федерацией тяжелой атлетики, но, уже начиная с 1968г. окончательно обрела самостоятельность и стала именоваться Международной федерацией бодибилдинга (ИФББ).

#### *Атлетизм в России*

Днем рождения отечественного атлетического спорта считается 10 августа 1885 года. В этот день был создан «Кружок любителей атлетики», председателем которого избрали В.Ф. Краевского. Для своих занятий он подготовил и тщательно оснастил атлетический кабинет широким набором гирь и спортивных гимнастических снарядов. В его кабинете проводили тренировки лучшие отечественные и заграничные профессиональные силачи, для которых популяризация их высоких достижений «Кружком» была очень ценна.

Краевский, как передовик-теоретик, попытался научно обосновать систему тренировок, яро пропагандировал спорт и здоровый образ в России, устраивал помпезные атлетические праздники и состязания. Школу Краевского закончили известные по всему миру культуристы такие, как В.А. Пытлясинский и Г. Гаккеншмидт.

После кончины В.Ф. Краевского в 1908 году в Петербурге создается так называемая тяжелоатлетическая лига, объединившая работу всех отечественных тяжелоатлетических кружков, секций и клубов. И уже приблизительно через 5 лет на базе этой лиги был сформирован 1-ый Всероссийский единый союз тяжелой атлетики, возглавляемый обладателем 2-ух мировых рекордов нашим знаменитым соотечественником Л.А. Чаплинским. В этот же год Россия с успехом триумфально влилась и во Всемирный международный союз атлетизма и тяжелой атлетики.

В начале XX века параллельно со становлением и развитием международной лиги, на просторах нашей Родины протекали абсолютно аналогичные реорганизационные процессы. Наша отечественная организация – Федерация тяжелой атлетики России, по примеру мировой практики аналогичным образом была трансформирована на Федерацию тяжелой атлетики и Федерацию

бодибилдинга, что поспособствовало еще большей популяризации и повсеместному развитию атлетизма и всех его родственными силовых дисциплин.

Благодаря усилиям энтузиастов, в 1913-1914 годах были успешно проведены первые славянские атлетические олимпиады в городах: Киеве и Риге. Вплоть до 2-ой мировой войны, как и во всем мире, в СССР продолжали прогрессивно развиваться тяжелоатлетические и гиревые спортивные дисциплины. После войны снова стали открываться закрытые ранее клубы: интерес к спорту вновь начал набирать обороты.

В 1964 году на базе союзной федерации тяжелой атлетики под руководством М. Акоюнца была организована комиссия атлетической гимнастики, основной задачей которой являлась пропаганда, реклама личным примером и популяризация среди населения «железного спорта» – атлетической гимнастики – в качестве новой формы комплексной физической подготовки. Новоиспеченная организация активно взялась за работу над поставленными амбициозными целями, организуя новые атлетические клубы, кружки и секции. Неоднократно проводила массовые общественные соревнования по атлетизму.

В 70-80-х годах в застойной советской печати бодибилдинг подвергался активной острой критике. Его представляли, как буржуазную, чуждую советскому обществу систему, пропагандирующую культ тела, как некий культ Американского супермена, сбитого из груды мышц, наполненного лишь мыслями о себе, своей красоте и своей исключительности. Считалось, что в погоне за внешней эстетикой, амбициями, сенсационностью, показательными выписываемыми рекордами в наращивании мускулатуры, бодибилдинг упускает из виду вопросы заботы о здоровье человека, а также развитии у спортсмена широкого спектра полезных физических качеств и главное – интеллекта. Несмотря на все запреты, культуризм в СССР все-таки был.

В 1987 году Государственный комитет по спорту СССР официально признал атлетическую гимнастику непосредственным видом спорта, организовав Всесоюзную федерацию культуризма и атлетической гимнастики. На тот момент ее председателем был назначен Власов Ю.П., а уже в 1988 году на всемирном конгрессе ИФББ наша Федерация атлетизма была включена в Международную федерацию, тем самым, пополнив ИФББ.

Ключевой особенностью структуры нашей отечественной федерации являлось то, что она пропагандировала 2 направления атлетизма: бодибилдинг (или вернее культуризм) и силовое троеборье (прообраз пауэрлифтинга).

Спортивные результаты стали расти, и обнаружилась существенная разница между атлетами-«силовиками» и атлетами-«телостроителями» как в постановке учебно-тренировочного процесса, так и по внешним параметрам. В связи с этим в 1990 году произошло разделение федерации на Всесоюзную федерацию бодибилдинга (культуризма) и Федерацию силового троеборья (пауэрлифтинга).

### Контрольные вопросы

1. Какой снаряд использовали на соревнованиях по тяжелой атлетике в Древней Греции?
2. Что такое гальтеры?
3. Охарактеризуйте развитие тяжелой атлетики в средние века.
4. В чем заключалась система занятий атлетической гимнастикой, разработанная Боне?
5. Дата рождения отечественного атлетического спорта.

## II. Средства атлетической гимнастики

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа - упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа - упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа - упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа - упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа - упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Вспомогательными упражнениями для повышения эффективности тренировочного процесса в атлетической гимнастике являются физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.

### *Классификация тренажеров*

На сегодняшний день очень широк выбор тренажеров различных типов и конструкций. Стоит отметить, что задача всех видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному – все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом. Таким образом, занятия на тренажерах – это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять свое здоровье в любое удобное время суток и вне зависимости от погодных условий.

К категории профессиональных силовых тренажеров относятся тренажеры, развивающие силу отдельных групп мышц спортсмена. Постоянные тренировки с применением этого оборудования позволяют не только сформировать тело, но и избавиться от болей в суставах, снять стрессовое напряжение.

Условно силовые тренажеры делятся на три группы: домашние, тренажеры фитнес-класса (полупрофессиональные) и профессиональные. Профессиональные силовые тренажеры предназначены для спортивных залов и более функциональны.

Тренажеры фитнес-класса, которые устанавливаются в саунах, спортзалах гостиниц и офисных центрах, при большом желании можно установить и в квартире. На силовом тренажере фитнес-класса можно прокачать все группы мышц. В отличие от домашнего он имеет более толстый и крепкий каркас, большее число рабочих станций, лучшее шумоподавление и аморти-

зацию. У таких тренажеров практически невозможно встретить мягкие упоры и ручки, а также нет гидравлических и резиновых экспандеров, они заменены грузовыми плитами.

Профессиональные силовые тренажеры имеют плавный ход, практически беззвучны, очень устойчивые и прочные, часто их каркас выполнен из цельных рам. Силовые тренажеры этого класса устанавливаются в больших залах, и предназначены для нагрузок, превышающих сто килограммов. Профессиональные тренажеры предназначены каждый для отдельного упражнения. В этом классе нет многофункциональных тренажеров.

Профессиональные силовые тренажеры дифференцируются по типу фиксации веса: тренажеры со встроенным весом (грузоблочные тренажеры), тренажеры на свободном весе и тренажеры под собственным весом (скамьи и стойки). Это огромное разнообразие специализированных тренажеров, оказывающих прецизионное воздействие на определенную группу мышц. Тот, кто хоть раз побывал в зале, где занимаются бодибилдингом, знает, что разнообразные профессиональные силовые тренажеры занимают целые спортивные залы, а спортсмены планомерно переходят от одного оборудования к другому, тренируя разные группы мышц.

Для грузоблочных тренажеров предназначены различные рукоятки, поскольку они в отличие от остальных конструкций, имеют трос и не имеют встроенных ручек. Рукоятки для тяг способны обеспечить различный результат. Иными словами, выполнение определенного упражнения различными видами ручек способно оказывать различное воздействие как на отдельные мышцы, так и на целые группы мышц. Проще говоря определенная рукоятка обеспечивает определенный хват (то есть положение рук), при котором мышцы прорабатываются вполне конкретным образом. Не менее важным требованием, прошедшим практику времени, является удобство выполнения с их помощью тех или иных упражнений.

Существуют различные классификации тренажеров:

- по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);

- по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.);

- по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);

- по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования);

- по логике работы (с линейной или разветвленной программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.).

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры). Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укреп-

ления сердечно – сосудистой системы и сжигания жира. Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

К первому типу тренажеров – кардиотренажерам – относятся:

- беговые дорожки;
- велотренажеры;
- степперы;
- эллиптические тренажеры;
- гребные тренажеры.

Силовые тренажеры представлены скамьями, тренажерами, где в качестве нагрузки используется вес спортсмена и комплексами со свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно: занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в разной степени.

Контрольные вопросы

1. На какие группы подразделяют средства атлетической гимнастики?
2. Какие упражнения в атлетической гимнастике являются вспомогательными?
3. В чем заключается основная задача всех видов тренажеров?
4. На какие группы делятся силовые тренажеры?
5. Какие тренажеры относятся к кардиотренажерам?

## III. Силовые виды спорта

### 3.1. Тяжелая атлетика

Тяжёлая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. До 1972 года в программе состязаний было третье упражнение - жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования. В программе Олимпийских игр с 1896 (кроме 1900, 1908, 1912).

#### *Упражнения в тяжелой атлетике*

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём 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 фиксации положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим двумя руками - упражнение, заключающееся во взятии с помоста штанги на грудь (аналогично первому движению в упражнении «толчок») и выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в 1972 году 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 атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим ока-

зался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, но по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

### *Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике*

В технике выполнения соревновательных упражнений выделяются следующие основные моменты:

#### **1. рывок и взятие штанги на грудь:**

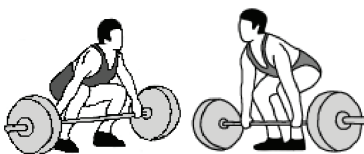
- а) старт;
- б) тяга;
- в) подрыв;
- г) подсед;
- д) подъем из подседа;
- е) фиксация.

#### **2. толчок штанги от груди:**

- а) полуподсед;
- б) выталкивание;
- в) подсед;
- г) подъем из подседа;
- д) фиксация

### ***Рывок***

#### **а) старт**



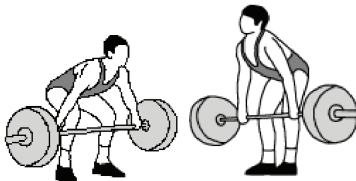
*Рис.1. Стартовое положение*

Перед подъемом штанги атлет ставит ноги примерно на ширину таза, в наиболее удобное и естественное положение. Гриф штанги находится над пальцами ног так, чтобы, посмотрев из вертикального положения вниз, все пальцы были видны впереди грифа. Захват в «замок», то есть – пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми. Спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа,



«накрывая» штангу. Взгляд устремлен вперед. Стартовое положение может иметь индивидуальные отличия в зависимости от роста спортсмена, пропорций тела, ширины хвата.

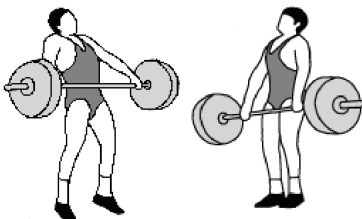
#### **б) тяга**



*Рис.2. Тяга*

Начинается за счет активного разгибания ног. Штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро нарастает. Атлеты, у которых преобладает сила ног выполняют тягу в основном за счет мышц ног, на старте опуская таз ниже. Спортсмены, у которых наиболее развиты мышцы спины, наоборот, принимают высокий старт, чтобы основная нагрузка приходилась на спину. В тяге важно удерживать прямую спину и руки. Штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. В недалеком прошлом существовало мнение, что траектория движения штанги при выполнении любого упражнения должна быть вертикальной, чтобы снаряд двигался по кратчайшему пути. Но затем было доказано, что строго вертикальное движение штанги вверх нецелесообразно. Поэтому в начале разгибания ног в тяге гриф смещается в сторону спортсмена.

#### **в) подрыв**

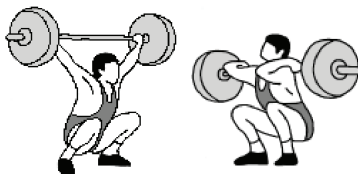


*Рис.3. Подрыв*

Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки. Подрыв должен носить «взрывной» характер. Многие подразуме-

вают под подрывом резкий удар бедрами об гриф штанги. Это неправильно, большинство знаменитых атлетов лишь слегка касаются ног грифом во время подрыва. Подрыв – это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног. У многих атлетов наблюдается такая ошибка, как сгибание рук в локтевых суставах при выполнении тяги. В момент собственно подрыва согнутые руки выпрямляются и, тем самым, гасится «взрывной» момент подрыва. Туловище при подрыве должно двигаться вверх и чуть назад, ноги и спина – вытягиваются в одну линию, максимально поднимаются плечи и атлет выходит на носки. Голова в вертикальном положении, взгляд устремлен вперед.

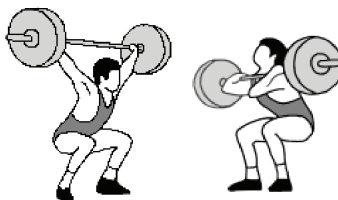
#### г) подсед



*Рис.4. Подсед*

После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает на некоторую высоту. В момент вылета штанги атлет проводит быстрый подсед под нее. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Такая позиция создает благоприятные условия для подъема из подседа.

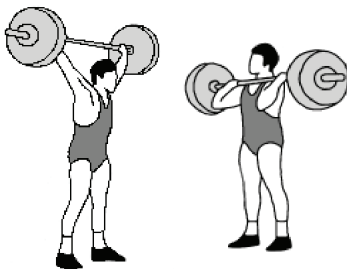
#### д) подъем из подседа



*Рис.4. Подъем из подседа*

Вставать из подседа нужно не задерживаясь. Это особенно важно в толчке, когда быстрый подъем сохраняет силы для последующего толчка от груди. При взятии на грудь нужно использовать амортизационные свойства грифа и упругую силу отдачи мышц ног. Спина сохраняет прогнутое положение. Таз поднимается вверх-назад, колени вовнутрь сводить нельзя.

#### **е) фиксация**



*Рис.5. Фиксация*

Закончив подъем из подседа, атлет фиксирует штангу над головой на выпрямленных руках - в рывке, или на груди - в толчке.

### ***Толчок штанги от груди***

#### **а) полуподсед**



*Рис.6. Полуподсед*

При выполнении полуподседа таз смещается немного назад, однако при этом нельзя нарушать строго вертикального положения верхней части туловища. Штанга плотно лежит на груди. При выполнении слишком быстрого полуподседа штанга может оторваться от груди, что ведет к неудачному толчку. Глубина полуподседа должна быть оптимальной для использования упругих свойств грифа, то есть небольшой. Небольшая глубина полуподседа

способствует более мощному выталкиванию штанги, а слишком глубокий полуподсед существенно затрудняет точное и сильное выталкивание.

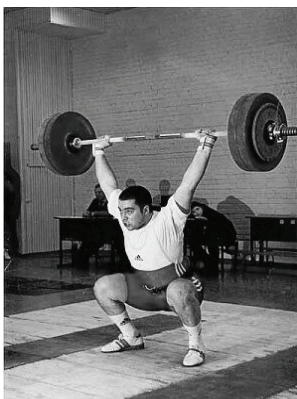
#### **б) выталкивание**



*Рис.7. Выталкивание*

Не задерживаясь в полуподседе, атлет выталкивает штангу вверх. Это действие также носит «взрывной» характер, как и подрыв. Выталкивают штангу строго вертикально. Для продления воздействия на движение штанги вверх выталкивание продолжается до активного выхода на носки и подъема плеч. Разгибание ног почти полное и в то же время оптимальное для совершения последующего быстрого перехода к подседу.

#### **в) подсед**



*Рис.8. Подсед*

После выталкивания атлет, продолжая энергично воздействовать руками на штангу, производит быстрый подсед (те, кто выполняет толчок способом «швунг»). Туловище прогнуто в пояснице, таз отведен назад. Глубина подседа может быть различной: от небольшого сгибания коленей до глубокого седа. Ноги остаются на месте или незначительно разбрасываются в стороны.

#### **в-2) «ножницы»**



*Рис.9. Ножницы*

Или же после выталкивания ноги разбрасываются в передне - заднем направлении, образуя «ножницы».

#### **г) подъем из подседа**



*Рис.10. Подъем из подседа*

Сохраняя прогнутое положение туловища и отводя таз назад, атлет встает из подседа. Выпрямленные руки со штангой находятся несколько за головой. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед.

При выходе из «ножниц» сначала подтягивается передняя нога, затем приставляется задняя.

#### д) фиксация



*Рис.11. Фиксация*

Закончив подъем из подседа, атлет фиксирует штангу на выпрямленных руках.

#### *История тяжелой атлетики*

Как вид спорта тяжелая атлетика начала формироваться примерно с 1860 г. В это время в Европе, США, Канаде и Австралии возникли первые атлетические кружки и клубы. Правила соревнований вначале были разрозненными, что затрудняло объективную оценку результатов устраиваемых турниров. Однако уже летом 1896 г. тяжелоатлетический спорт был включен в программу Олимпийских игр в Афинах.

Незадолго до этого в Роттердаме состоялся первый чемпионат Европы, который собрал силачей Голландии, Австрии, Дании, Франции, Германии. Деление на весовые категории отсутствовало, поэтому мог определиться только абсолютный чемпион. Таким чемпионом стал пивовар из Баварии Г. Бек. Двумя руками он выжал 130 кг и толкнул 135 кг.

Однако сильнейшие атлеты европейского чемпионата не участвовали в Олимпиаде, поэтому олимпийские результаты были не столь блестящими: чемпионом 1-й Олимпиады стал датчанин В. Йенсен (на фото), толкнувший штангу в 111,5 кг.

В России в то время уже были силачи мирового класса. Всероссийский чемпионат в Петербурге (1897) был отмечен достижениями, превышающими олимпийские. Атлет из Петербурга Г. Мейер, ставший победителем, выжал двумя руками штангу весом в 114,6 кг и толкнул 131 кг.

Основателем отечественной тяжелой атлетики считается уроженец Варшавы, петербургский врач В.Ф. Краевский. 10 августа 1885 г. он открыл в своей квартире на Михайловской площади первый в России «Кружок любителей атлетики». В печати появились статьи о положительном влиянии ново-

го вида спорта на человеческий организм. Тяжелой атлетикой занимались не только молодые люди, но и мужчины за 40 — возрастных ограничений не было.

Методика Краевского была направлена на всестороннее физическое совершенствование атлетов. Дополнительно к поднятию тяжестей его воспитанники выступали как борцы, гимнасты, боксеры, пловцы, велосипедисты. В то время такая универсальность еще была возможна. В целом методика Краевского основывалась на умеренности в еде, отказе от алкоголя и разумном режиме тренировок, исключая возможность переутомления. Тренировки включали прыжки через скакалку, плавание, поднятие гирь и борьбу.

Среди воспитанников Краевского были Г. Гаккеншмидт, удостоившийся от современников эпитета «Гераклу подобный», а также С. Елисеев, обладавший редкой способностью - умением поднять рекордный вес с первой попытки. Эти атлеты отличились на первых мировых чемпионатах по тяжелой атлетике.

*Первый чемпионат мира по тяжелой атлетике* состоялся в Вене в 1898 г., и эту дату можно принять за начало эпохи ее развития как самостоятельного вида спорта, для которого характерны определенные особенности, включающие как специфику тренировочного процесса, так и специфику программы выступлений. В частности, снарядами для выступлений тогда были выбраны далеко не все отягощения, которыми пользовались атлеты на тренировках, но лишь насыпные штанги и чугунные «бульдоги». Программа включала в себя 14 различных упражнений, за успешное выполнение каждого из которых присуждалось некоторое количество очков. За первое место в каждом упражнении давалось 1 очко, за второе — 2 очка и т. д. Победителем становился тот, кому удавалось набрать наименьшее количество очков.

Пальму первенства завоевали хозяева чемпионата, поскольку Австрия отличалась в ту пору наиболее развитыми атлетическими традициями. Первое место занял В. Тюрк, который показал отличные результаты в большинстве упражнений. В частности, в числе его результатов был толчок двумя руками 150,8 кг, толчок двумя руками раздельным весом 145,4 кг и жим двумя руками 127,5 кг. Общая сумма очков у Тюрка равнялась 30.

Российский атлет Г. Гаккеншмидт показал блестящие результаты на этом чемпионате, где занял почетное третье место. В трех упражнениях из 14, составлявших программу чемпионата, атлет получил высшую оценку жюри: в выжимании правой рукой 50 кг 19 раз подряд, в рывке левой 85,5 кг и в выкручивании правой 110 кг. Вторым участником этого исторического чемпионата от России был Г. Мейер, удостоившийся серебряной медали за исполнение жима двумя руками 100 кг в солдатской стойке.

Этот чемпионат примечателен также тем, что уже на нем в качестве поощрения спортсменов были введены медали и ленты для победителей, а также почетные дипломы для прочих призеров.

Условия проведения выступлений на следующем, 2-м чемпионате мира (Париж, 1903), существенно отличались. Во-первых, программа соревнований была сокращена с 14 движений до 11. Во-вторых, снарядами тогда служили наряду со штангами и бульдогами еще и весовые гири.

Первое место занял хозяин чемпионата, французский атлет П. Бонн. Ему удалось отвести в сторону на ладони правой рукой 36,6 кг, а левой - 25,1 кг. Кроме того, чемпион вырвал правой рукой вес 83,3 кг и столько же левой, выжал правой 50,2 кг и левой - 55,2 кг. Он выбросил (т. е. совершил рывок без сгибания коленей) правой рукой 70,3 кг и левой - 77,8 кг. В упражнениях на поднятие тяжестей двумя руками француз отличился тем, что выжал 115 кг, вырвал 110,4 кг и толкнул 135,5 кг. Из российских спортсменов на 2-м мировом чемпионате блистал С. Елисеев, который занял второе призовое место. Он отвел в сторону на ладони правой рукой 30,1 кг и левой - 22,5 кг. Как правой, так и левой рукой Елисееву удалось вырвать 75,3 кг. Также правой рукой он выжал 50,2 кг и левой - 52,7 кг. Помимо того, атлет выбросил и правой, и левой рукой по 70,3 кг. Выполняя поднятие тяжестей двумя руками, Елисеев выжал 115 кг, вырвал 100,4 кг и толкнул 135,5 кг.

Высокие результаты отечественных спортсменов на первых мировых чемпионатах показали, что российская тяжелая атлетика могла бы стать конкурентоспособной. Однако в 1901 г. умер В.Ф. Краевский, и атлеты России остались без руководителя. В разных городах организовывались атлетические группы, создавались и клубы, но уровень достижений упал, и впечатляющих побед российские спортсмены не показывали. Принципы тренировочного процесса, научно обоснованные Краевским, развивались и пропагандировались только атлетами Петербурга.

Российских спортсменов разъединяли различные подходы к методике развития мышц. Отдельные группы признавали эффективной лишь собственную методику и резко отвергали опыт других объединений.

В определенных кругах российского спортивного общества получила распространение новейшая система Е. Сандова. Она характеризовалась отсутствием тренировок с тяжестями высокого веса и обещала «силу, красоту и здоровье» спортсменам, использующим упражнения с легкими гантелями и резиной. Последователи Сандова в Киеве и Москве организовывали атлетические заведения для лиц, имеющих «высокое положение в обществе».

В противовес аристократам журнал «Спорт» проводил пропаганду тяжелой атлетики среди других слоев общества. В частности, из него можно было узнать, как изготовить штангу из доступных материалов — дерева, глины. На страницах журнала старейшина российской атлетики И. Лебедев (из-



вестный среди поклонников атлетизма как «дядя Ваня») вел школу любителей гиревого спорта, давая конкретные методические рекомендации по развитию силы.

С началом XX в. интерес к поднятию тяжестей в России был сравним с интересом к футболу в конце столетия. Атлеты в основном выступали на цирковых аренах. Силач П. Крылов, например, успешно выступал в цирке, но все же был менее известен по сравнению с западными борцами и атлетами.

Достижения в атлетике не требовали присутствия реального соперника - соревноваться можно было с рекордами. Поэтому в провинции атлетизм был так же распространен, как и в столице. Однако достижения Гаккеншмидта и Елисеева долго оставались непревзойденными не только в России, но и в мире.

*3-й чемпионат мира*, имевший место в 1904 г., примечателен тем, что на нем впервые были введены весовые категории, что сделало спорт более честным и доступным для многих. Золотую медаль теперь мог получить и тот, кто уступал другим в мышечной массе, поскольку в своей весовой категории он мог продемонстрировать блестящую работу с отягощениями. Всего деление включало три категории: до 70 кг (легкий вес), до 80 кг (средний вес), свыше 80 кг (тяжелый вес).

В 1906 г. число категорий сократили до двух (до 80 и свыше 80 кг), но впоследствии прежнее деление вернули, поскольку новый подход к оценке спортивных результатов не был объективным. Время показало, что число весовых категорий, напротив, нуждается в увеличении, т. к. даже малая разница в массе между атлетами ведет к значительной разнице в их достижениях на помосте. После *7-го чемпионата мира* (1906) в тяжелой атлетике надолго закрепились четырехборье. Эту форму выступлений пытались утвердить, начиная с 3-го мирового чемпионата, однако поначалу безуспешно. Так, при проведении 5-го и 6-го чемпионатов мира, состоявшихся в 1905 г., программа была представлена пятиборьем.

Четырехборье первоначально включало в себя следующие движения: рывок одной рукой, разведение одной рукой, жим двумя руками, толчок двумя руками. Разведение - особое упражнение, оно выполнялось следующим образом. Атлет должен был одной рукой сначала поднять гирию к плечу, а потом горизонтально отвести ее в сторону, полностью распрямив руку в локтевом суставе. Это упражнение в 1907 г. было удалено из программы, так что четырехборье стало включать: рывок правой, рывок левой, жим двумя, толчок двумя.

Единообразие в правилах тяжелой атлетики утверждалось крайне медленно, что подчас приводило к серьезным скандалам. Скажем, на *11-м чемпионате мира* (1910) из-за выполнения французами жима и толчка не так, как это было принято в Австрии, представителей Франции лишили завоеванных

ими первых мест. Судьи признавали правильным выполнение этих движений лишь в соответствии с требованиями австрийской тяжелоатлетической школы: жим выполнялся с отгибом, а при толчке подъем веса на грудь осуществлялся в несколько приемов. В результате австрийцы и немцы лидировали во всех категориях. Жюри было готово проявить снисходительность к беспорядочному победителю в тяжелом весе - Л. Вассеру, но он отказался жать и толкать, тем самым продемонстрировав свое неудовольствие судейством.

Необходимо отметить, что в этом году была введена дополнительная весовая категория, получившая название вес «пера» (до 60 кг), поскольку к данному разряду относились спортсмены-легковесы. Название категории просуществовало до 1937 г., когда было заменено понятием полулегкий вес (в 1913 г. вес «пера» определялся как масса тела атлета до 62,5 кг, однако уже на следующем чемпионате это правило изменили, вернув прежнее значение - 60 кг).

*Чемпионат мира* 1913 г. вошел в историю тяжелой атлетики в первую очередь благодаря тому, что на нем было утверждено правило выполнения каждого из упражнений программы с трех попыток. В числе прочих нововведений нужно назвать взвешивание атлетов (полностью обнаженными) всего за три часа до начала соревнований вместо прежнего взвешивания за сутки. Эти правила сохранили свое значение и в дальнейшем, лишь последнее изменилось незначительно: сегодня взвешивание атлетов (обнаженными или только в трусах) проводится за 2 ч до начала выступления на помосте.

Одновременно с ними вводилось правило, которое просуществовало в тяжелоатлетическом спорте сравнительно недолго: это требование 10%-й надбавки к результатам тех атлетов, которые занимались по французской системе. В начале минувшего столетия протекала острая конкурентная борьба между сторонниками немецкой (австрийской) и французской школ в атлетизме. Французы считали, что поднимать снаряд на грудь нужно, как принято говорить, в один темп, при этом не касаясь грифом бедер, живота и груди до того, как подвернутся локти. Немцы практиковали подъем снаряда в несколько приемов, которые основывались на натуживании, т. е. являлись чисто силовыми. Со временем французская система победила. Сделавшись более популярной, она была положена в основу ряда национальных школ по всему миру, в т. ч. в основу российской (советской).

Чемпионат 1913 г. отмечен крупной победой нашей страны, т. к. на нем был официально зарегистрирован мировой рекорд, принадлежащий российскому атлету П. Херудзинскому. Он толкнул двумя руками 105 кг по французской системе, чего прежде еще никому не удавалось. Атлет занял второе место в категории 62,5 кг (вес «пера»), уступив австрийцу Э. Клименту (сумма 320 кг против 293,2 кг у нашего спортсмена).

Наиболее существенный момент в тяжелоатлетическом движении в период с 1900 по 1910 г. связан с попыткой тяжелоатлетов всего мира основать международную организацию, которая способствовала бы развитию атлетизма и сделала его более популярным. Одна из основных задач, стоявших тогда перед атлетами, заключалась в том, чтобы добиться признания своего вида спорта. Имевший много общего с цирковым искусством и лишенный единых правил, он долгое время выпадал из всемирного спортивного движения. В частности, на *II Олимпиаде* 1900 г. в Париже штангисты не выступали. На *III Олимпийских играх* в Сент-Луисе (США, 1904) силачи оказались не готовыми показать выразительные результаты. Тяжелая атлетика была исключена из программ *IV* и *V Олимпиад*.

Как олимпийский вид спорта она возродилась лишь в 1920 г. после создания Международной федерации тяжелой атлетики во главе с Ж. Россэ (Франция). На период с 1905 по 1920 г. приходится предыстория этого спортивного объединения. С 9 по 13 июня 1905 г. в Брюсселе (Бельгия) состоялся конгресс знатных покровителей атлетизма - чиновников и аристократов, являвшихся представителями тяжелоатлетических союзов из восьми европейских стран: Австрии, Бельгии, Великобритании, Греции, Нидерландов, Норвегии, Франции и Швеции. Участники конгресса попытались решить вопрос о создании международной атлетической организации. Однако поскольку они не были спортсменами, то конструктивных предложений на конгрессе выдвинуто не было.

Новая попытка основать международное тяжелоатлетическое общество относится к 1912 г. Тогда в Стокгольме (Швеция) был созван временный комитет по созданию Всемирного союза тяжелоатлетов и борцов. Несмотря на то что число участников комитета было невелико, ими были приняты серьезные решения. Во-первых, впервые составлена и утверждена на международном уровне программа соревнований, формуляр которых включал рывок одной (левой и правой) рукой, выжимание и толкание двумя руками. Во-вторых, определены четыре весовые категории. И в-третьих, опубликовано обращение к атлетическим организациям всего мира с призывом принять участие в следующем конгрессе, намеченном на 1913 г.

Этот конгресс был успешно проведен 5 июня 1913 г. в Берлине. Тогда же было официально объявлено о создании Всемирного союза тяжелоатлетов, который занимался координацией деятельности объединений силачей (всех атлетов, которые работают с отягощениями), борцов и боксеров. Союз возглавил П. Татич (Венгрия), а секретарем организации стал ЛА. Чаплинский (Россия). Участники конгресса составили календарь чемпионатов мира и Европы на ближайшее время, однако эти планы не осуществились, поскольку в следующем году началась Первая мировая война. Дальнейшее раз-

витие атлетизма в мире оказалось возможным лишь начиная с 1920 г., т. е. по окончании войны.

Главными событиями тяжелой атлетики в 1920-е годы стали прежде всего признание данного вида спорта Международным олимпийским комитетом (МОК) в 1925г., создание Всемирной федерации тяжелоатлетов и повсеместное использование на международных состязаниях штанги в качестве единственно возможного снаряда. Первое событие означало официальное признание тяжелой атлетики как вида спорта.

Второе событие означало возникновение у этого вида спорта организационной структуры. Всемирная федерация тяжелоатлетов (ФИХ — от французского Fédération Internationale Haltérophile) была создана по инициативе французских любителей спорта 7 сентября 1920 г., после проведения в Антверпене (Нидерланды) олимпийского турнира по тяжелой атлетике, связанного с играми VII Олимпиады. Создание Федерации поддержали 14 государств, представивших свои команды на этом турнире.

Деятельность ФИХ была направлена на повышение интереса общественности к тяжелой атлетике и утверждение своих позиций в отношении с прочими спортивными обществами, в первую очередь - с Международным олимпийским комитетом. Во многом именно благодаря стараниям руководства ФИХ тяжелая атлетика вошла в программу Олимпийских игр, хотя и с сокращенным формуляром: программу выступлений составляли выполняемые двумя руками упражнения под названиями жим, рывок и толчок, которые были признаны наиболее эстетичными и соответствующими духу атлетизма.

Решение использовать в этом виде спорта исключительно штангу служило свидетельством того, что в атлетизме воцаряется единообразие. На тренировках по-прежнему использовались гири, гантели и прочие отягощения, однако и их значение с этого времени начало сходиться на нет. Уже в конце 1920-х гг. появляется стандарт, по которому должны изготавливаться штанги к чемпионатам мира и Европы. Требовалось, чтобы снаряд был разборным. Его гриф должен был составлять 187 см в длину и 3 см в диаметре, а диски иметь диаметр 45-55 см.

С этого момента начался активный процесс специализации силовиков. Как известно, атлетизм долгое время не знал специализации. Кроме поднятия тяжестей спортсмены-силовики принимали участие в турнирах по французской борьбе (Г. Гаккеншмидт и П. Крылов) и даже участвовали в велосипедных гонках. В частности, великий французский атлет Ш. Ригуло в начале 20-х гг. XX в. был неоднократным победителем национальных чемпионатов по этому виду спорта.

Однако выяснилось, что наибольшее преимущество имеют спортсмены, специализирующиеся в конкретном виде спорта. В 20-х гг. прошлого ве-

ка возникло разделение спортсменов на тех, которые стремятся поднять наибольший вес, и на тех, которые хотят улучшить свой внешний вид. Оказалось, что методика тренировок в обоих случаях кардинально отличается.

Спортсменов, выступающих с поднятием тяжестей, стали называть тяжелоатлетами, штангистами. Позднее спортсменов, демонстрирующих красоту телосложения, стали называть культуристами (в современной терминологии - бодибилдерами, т. е. в переводе с английского «строителями, создателями тела»), в конечном итоге за десятилетие - с 1920 по 1929 г. - тяжелоатлеты стали штангистами, их спорт полностью обособился от культуризма, гиревого спорта, борьбы и бокса.

Европейцы лидировали в тяжелоатлетическом спорте. Начиная с 1920 г. и до начала Второй мировой войны во всех Олимпийских играх побеждали представители Франции. За пять предвоенных Игр они завоевали девять чемпионских титулов. Вторыми после французов были итальянцы (четыре чемпиона), за ними в турнирных таблицах значились австрийцы и немцы. Тяжелая атлетика была представлена также спортсменами из Чехословакии, Бельгии, Швеции. Конкурировать с европейцами могли только египтяне, которые ненамного отставали от немцев.

Подобная ситуация отмечалась и на мировых чемпионатах, хотя в данном случае известны и исключения из общего правила. Например, на таллинском чемпионате 1922 г. из французов призовое место досталось только одному атлету (Р. Франсуа, 82,5 кг), тогда как несомненными лидерами были хозяева чемпионата. Во многом триумф эстонских атлетов объяснялся наличием в этой стране сильной атлетической школы, основанной Г. Лурихом и др. Этот чемпионат вошел в историю благодаря тому, что на нем было установлено 17 мировых рекордов.

Тот факт, что немцы и австрийцы сдали лидирующие позиции, объясняется прежде всего широким признанием техники выполнения упражнений по французской школе. Кроме того, однако, это явление в известной степени имеет и политические основания. В 1920 г. Международный олимпийский комитет отказался пригласить немецких и австрийских штангистов на турнир в Антверпене (Нидерланды), поскольку Германия и Австрия как зачинщики Первой мировой войны были исключены из состава МОК и не допускались к соревнованиям, которые проводила ФИХ. В том числе Федерация проигнорировала результаты чемпионата 1923 г., проведенного в Вене (Австрия), организованного Австрийским союзом атлетов. Между тем на этих соревнованиях, в которых участвовали эстонские, латвийские и швейцарские штангисты, были установлены 4 достижения, которые превышали существовавшие тогда мировые рекорды.

Спортсмены из нашей страны тоже не могли в это время добиться высоких результатов. Отчасти это произошло по причине перерыва в развитии

отечественного атлетизма из-за упоминавшегося ранее раскола в российском тяжелоатлетическом движении, возникшего после смерти Краевского. Только в 1913 г. руководитель общества «Санитас» Л.А. Чаплинский сделал попытку объединения российских атлетов. Он создал Всероссийский тяжелоатлетический союз, в рамках которого были выработаны первые правила соревнований внутри страны.

После Октябрьской революции Всероссийский тяжелоатлетический союз был упразднен - его место заняла Московская тяжелоатлетическая лига. Были утверждены 5 весовых категорий - от легкой (первоначально называлась вес «пера», до 60 кг) до тяжелой (свыше 82,5 кг).

В 1918 г. состоялись чемпионаты Москвы и Петрограда по тяжелой атлетике. В 1919 г. в Москве прошел чемпионат РСФСР, а в 1923 г. состоялся первый чемпионат Советского Союза. В нем участвовали 58 атлетов из разных городов СССР.

Пятиборье включало следующие упражнения:

- 1) рывок штанги одной рукой;
- 2) толчок штанги одной рукой;
- 3) жим;
- 4) рывок штанги двумя руками;
- 5) толчок штанги двумя руками.

Первыми чемпионами Советского Союза стали (в порядке возрастания весовых категорий): А. Бухаров (Москва), И. Жуков (Киев), Д. Эхт (Киев), Я. Спарре (Москва), М. Громов (Москва).

В 1920-е гг. отечественные штангисты и гиревики выступали в рабочих клубах и парках культуры, пропагандируя здоровый образ жизни. К 1928 г. тяжелая атлетика была включена в программу I-й Всесоюзной спартакиады, в которой участвовали и некоторые западные атлеты.

Во главе тяжелоатлетов стоял А. Бухаров, выходец из рабочих. Он умер скоропостижно, от сердечного приступа, когда возвращался с командного чемпионата страны. Этот человек заложил основы для выхода отечественной тяжелой атлетике на мировой уровень. Со времен Бухарова сборная СССР побеждала на 20 чемпионатах мира и 26 чемпионатах Европы, на 5 Олимпиадах.

29 мая 1923 г. был установлен новый мировой рекорд в рывке левой рукой - 149,5 фунта (старый рекорд равнялся 146,5 фунта) и новый всероссийский рекорд в рывке правой рукой - 149,5 фунта (прежнее достижение 13-летней давности равнялось 146,5 фунта). Рекордсменом стал 20-летний красноармеец М. Буйницкий (Нижний Новгород), тяжелоатлет легкой весовой категории.

Рекордизм в то время не поощрялся, но событие получило классовую оценку (Буйницкий стал «рабоче-крестьянским» рекордсменом). После этого

стремление советских штангистов превзойти западных усилилось, хотя реально претендовать на это могли немногие: И. Жуков, Д. Эхт и Я. Шепелянский - в Киеве; М. Буйницкий, П. Хрястолов, М. Шишов - в Петрограде; А. Бухаров, Я. Спарре, М. Громов - в Москве.

Герой Советского Союза М. Громов - рекордсмен не только в тяжелой атлетике, но и в авиации: он совершил полет по замкнутой кривой длиной свыше 12 тыс. км, а также знаменитый перелет Москва - Северный полюс - Сан-Джасинто(США), состоявшийся в 1937 г.

В США развитие тяжелой атлетики связано с именем Р. Гоффмана (знатокам тяжелой атлетики он более известен как Боб Гоффман), чемпиона США по академической гребле, успешного бизнесмена. С 1933 г. он стал издавать ежемесячный иллюстрированный журнал «Стрэнг энд Хэлс» («Сила и здоровье»). Кроме того, Гоффман создал тяжелоатлетический клуб в Йорке, первой столице США. Представители клуба неизменно показывали хорошие результаты на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Американцы закрепили свое лидерство после Второй мировой войны. К 1946 г. у Р. Гоффмана была команда, превосходящая по своим возможностям все команды Европы. Не ушли с помоста спортсмены довоенных лет, в команду вливались новые, молодые атлеты.

Программа выступления штангистов в 30-х гг. состояла из пяти упражнений:

- 1) жим штанги двумя руками стоя от груди;
- 2) рывок штанги двумя руками;
- 3) толчок штанги двумя руками;
- 4) рывок штанги одной рукой;
- 5) толчок штанги одной рукой.

Соревнования в пятиборье были сложными для спортсменов и утомительными для зрителей, т. е. недостаточно зрелищными.

С 1937 г. спортсмены соревновались уже в троеборье: рывок и толчок штанги одной рукой были исключены из программы. (Троеборье просуществовало до 1973 г. Затем из программы было устранено такое упражнение, как жим штанги двумя руками стоя от груди. С тех пор тяжелоатлеты соревнуются в двоеборье.)

Первым чемпионатом мира, на котором штангисты выступали по измененным правилам, был 20-й чемпионат в Париже (1937), приуроченный к открытию Международной выставки. На соревнованиях было установлено 4 мировых рекорда. Проведению соревнований предшествовал 15-летний перерыв, что связано с отсутствием достаточного числа сильных команд в послевоенной Европе. За эти годы в разных странах проводилась интенсивная подготовка атлетов на региональных состязаниях. Чемпионат примечателен тем, что в нем впервые после Первой мировой войны принимали участие

знаменитые команды Германии и Австрии. Кроме того, на нем впервые начали блистать победами американцы, которые с тех пор доминировали на мировой арене на протяжении многих лет.

В 1938 г. состоялся 21-й лично-командный чемпионат мира (Вена), на котором было установлено три мировых рекорда. Обстановка на чемпионате отражала напряженность, возникшую в Европе в связи с распространением и усилением фашизма. От участия в чемпионате отказались чешские атлеты, поскольку в дни его проведения началась оккупация немцами Чехословакии. Австрийцы были вынуждены представлять не свою страну, а Германию, поскольку гитлеровские войска оккупировали Австрию. Выражая протест против аннексии Австрии, на соревнования не прибыли штангисты из Бельгии, Дании и Нидерландов. Эти события наглядно свидетельствовали о назревающем международном конфликте, который на несколько лет приостановит развитие тяжелой атлетики во всем мире.

Примечательным событием 21-го чемпионата мира стало успешное выступление в полутяжелом весе американского штангиста Дж. Дэвиса, который стал самым молодым чемпионом мира за всю историю тяжелой атлетики: во время соревнований ему было 17 лет.

В 1930-е гг. в нашей стране также отмечался рост достижений в тяжелой атлетике, чему способствовало создание добровольных спортивных обществ (ДСО) — массовых общественных объединений, имеющих целью развитие физической культуры, спорта и туризма. Центрами развития тяжелой атлетики были Москва, Ленинград, Киев, Минск, Тбилиси, Ереван, Баку, Ашхабад, Севастополь, Саратов, Сталинград. Самые сильные атлеты входили в общества «Динамо», «Строитель», «Спартак», «Локомотив», своих штангистов выставляли команды Красной Армии и Военно-Морского Флота.

27 мая 1934 г. представитель спортивного общества «Динамо» (г. Москва) Н. Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг, превысив существовавший тогда рекорд мира. Вслед за Шатовым рекордсменами мира стали Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. Отечественный тяжелоатлетический спорт вышел на мировой уровень. Советские спортсмены заняли первые места во всех весовых категориях на мировой рабочей Олимпиаде, состоявшейся в Бельгии в 1937 г.

В предвоенные годы отечественные тяжеломеры стремились к достижению 400-килограммового рубежа в троеборье. Первым такой результат показал Я. Куценко (Киев). Затем С. Амбарцумян (Ереван) набрал в троеборье 433,5 кг, что было значительно выше мирового рекорда, установленного чемпионом XI Олимпиады (Берлин, 1936) И. Мангером (Германия). Однако СССР в это время не входил в Международную федерацию тяжелой атлетики и физической культуры, поэтому рекордные достижения его спортсменов не признавались. Кроме того, за рубежом испытывали недоверие к стране, кото-



рая уже давно не показывала никаких существенных достижений в тяжелой атлетике. И тем не менее к 1941 г. в СССР в этом виде спорта было зафиксировано 35 всесоюзных рекордов, из них 27 достижений стояли выше мировых.

Во время Великой Отечественной войны многие чемпионы и рекордсмены по тяжелой атлетике (Н. Шатов, В. Крылов, А. Донской, И. Механик, Н. Лапутин, И. Мальцев, Д. Красников и др.) ушли на фронт. В. Симаков в звании полковника воевал на Северном фронте, после войны он вернулся в атлетику, став судьей международной категории. Трехкратный чемпион СССР, генерал-майор танковых войск Д. Эхт участвовал во всех главных сражениях. Е. Лопатин в звании майора воевал под Сталинградом.

Многим спортсменам-атлетам было не суждено вернуться с фронта. Погибли В. Крылов, В. Чудновский, В. Горюнов, К. Милеев, В. Гасаненко и др. Из 25 тыс. штангистов довоенных лет в живых осталось лишь 8 тыс.

После войны СССР был принят в члены Международной федерации тяжелой атлетики, что открыло дорогу советским атлетам на международные соревнования. Первые выступления тяжелоатлетов нашей страны на мировой арене прошли в 1946 г. на 22-м лично-командном чемпионате мира (Париж, 1946). Десять советских спортсменов успешно дебютировали здесь в троеборье, завоевав 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Из 10 мировых рекордов, зафиксированных в ходе соревнований и на показательном вечере, 5 были установлены советскими спортсменами Г. Новаком (4 рекорда) и Я. Куценко (1 рекорд). Г. Новак первым среди представителей всех видов советского спорта завоевал звание чемпиона мира.

Открытию чемпионата предшествовал конгресс ФИХ, на котором был избран ее президент. Организацию в очередной раз возглавил ее основатель Ж. Россэ. Также по решению этого конгресса членства в ФИХ лишились Германия и Япония как страны, развязавшие Вторую мировую войну. Немецкие атлеты вышли на международный помост лишь после образования на месте бывшей гитлеровской Германии двух самостоятельных государств — ГДР и ФРГ. Спустя некоторое время, в 1950-х гг., к мировому тяжелоатлетическому движению присоединились японцы.

На состоявшемся вскоре 25-м лично-командном чемпионате Европы (Хельсинки, 1947) чемпионских званий добились 5 спортсменов из СССР.

В сентябре того же года в Филадельфии (США) проводится 23-й лично-командный чемпионат мира. На нем была введена новая весовая категория - до 56 кг, которая получила название "легчайший вес". Установлено 8 рекордов мира. Атлеты из СССР в соревнованиях не участвовали. Перед началом чемпионата произошли изменения в структуре ФИХ, внутри которой стало активно развиваться направление культуризма. Поэтому организация стала называться Международной федерацией тяжелой атлетики и культу-

туризма (ФИКХ). По инициативе ФИКХ в программе 23-го чемпионата был проведен 1-й чемпионат мира по культуризму, причем абсолютный победитель удостоивался звания "мистер Универсум" (этот титул завоевал американский атлет С. Станко).

Советская команда участвовала в те годы далеко не на всех международных соревнованиях. Нашими атлетами были пропущены 24-й (1949) и 26-й (1951) лично-командные чемпионаты мира. На последнем из них была введена весовая категория до 90 кг, наименованная как полутяжелый вес, в связи с чем весовые категории до 75 и до 82,5 кг получили новые названия - полусредний и средний веса.

### 3.2. Пауэрлифтинг

#### *Пауэрлифтинг как вид спорта*

Пауэрлифтинг -(англ. *powerlifting*; *power* -«сила, *мощь»* *lifting* -«поднятие») - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга, которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга либо занимались обоими видами спорта одновременно - Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой.

#### *Основы техники в пауэрлифтинге*

Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ: приседание, жим лежа и тяга.

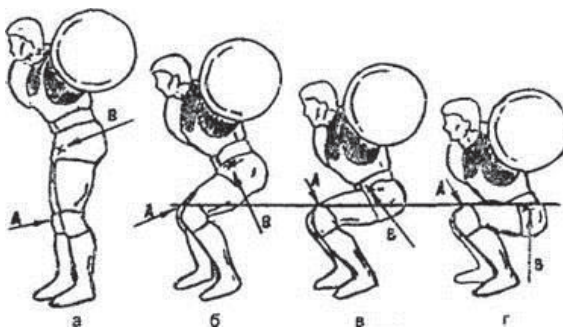
## Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине или несколько шире плеч.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

Лучшие троеборцы в целом имеют тенденцию к использованию относительно прямого положения торса, с тем чтобы опереться на силу ног в большей степени и тем самым уменьшить нагрузку на более слабую спину. Это особенно рекомендуется делать спортсменам с длинной спиной.



*Рис.12. Позиции атлета в приседании. Точка «В» - верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов ниже точки «А» — верхушки коленей. Это правильное выполнение приседания.*

При выполнении приседания будет неправильным округлять спину во время подъема. Эта техника не дает никаких преимуществ в отношении силы и рычага. Она только предрасполагает атлета к травматизму и снижению суммарного результата в троеборье. Всем троеборцам также рекомендуется располагать гриф ниже на спине. Подобная техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага, давая таким образом рычаговое преимущество. Единственным исключением из этого правила будет троеборец, который в силу анатомических особенностей должен класть гриф штанги высоко на спину, чтобы избежать нежелательного наклона вперед. В этом случае высокое расположение грифа — единственный способ избавиться от наклона вперед. Лучшие мастера приседаний используют ноги и спину с акцентом на ноги. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше - на спину.

Расположение ступней ног у выдающихся мастеров приседания варьируется от очень широкого до очень близкого. Большинство же выдающихся

мастеров приседания используют среднее положение стоп, немного шире, чем ширина плеч. Такое расположение ступней распределяет нагрузку и на ноги, и на бедра. Правило таково: чем шире расположение ног, тем большая нагрузка ложится на бедра, а чем ближе ступни, тем большая нагрузка падает на ноги. Оптимальным представляется промежуточный вариант расположения стоп.

Все мастера приседания, как опытные, так и не очень, испытывают одну и ту же точку преткновения («мертвую точку») при выполнении этого движения. Обычно она находится примерно на изгибе 30 градусов в фазе подъема. Единственным средством преодоления этой «мертвой точки» является прохождение через нее усилием бедер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бедрам. Сделать это будет невозможно, если у троеборца округлена спина, и очень трудно, если у него узко поставлены ноги, т.к. бедра будут в этой точке сцепляться с животом при подъеме (особенно, когда речь идет о супертяжеловесах с большим животом). К тому же четырехглавые мышцы принимают на себя большую часть груза. При выдвигании этих мышц вперед и недостаточной их силе такая техника подъема вообще невозможна.

Опускание должно быть медленным, осознанным, обеспечивающим «колею». Колея имеет сложную взаимосвязь как с факторами равновесия, так и с нервными путями, выработанными в ходе многочасовых повторений на тренировках и соревнованиях. Наклон вперед с опорой на пальцы ног заставит троеборца перенести слишком большую тяжесть на спину, а отклонение назад, на пятки, наоборот, позволит перенести вес штанги на мышцы ног. Выдающиеся троеборцы стараются отцентрировать поднимаемый вес так, чтобы он приходился на середину стопы при выполнении как опускания, так и подъема. Траектория движения грифа в норме должна быть вертикальной в фазе опускания и в фазе подъема, хотя возможны некоторые отклонения, связанные с индивидуальными особенностями. Однако, такие отклонения в любом случае будут незначительными.

На предыдущем рисунке показан атлет, принявший позицию во время приседания в максимальной нижней точке параллели. Так, точка «В» — верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов ниже точки «А» — верхушки коленей. Это правильное выполнение приседания,

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

#### *Жим лежа на скамье*

Это базовое упражнение для мышц груди. При его выполнении также работают трицепсы и другие мышечные группы. Чтобы нагрузка в большой степени приходилась на грудные мышцы, необходимо соблюдать особенности техники. В варианте «А» жим лежа выполняют с использованием хвата, который несколько шире среднего. В варианте «Б» локти перемещаются ближе к туловищу что увеличивает нагрузку на трицепсы.

В отношении правильности выполнения жима лежа у троеборцев высокого класса нет единого подхода, так как он выполняется сугубо с индивидуальными особенностями каждого атлета учитывая правила соревнований. Тем не менее можно отметить некоторые основные тенденции, прослеживаемые среди лучших спортсменов.

Троеборцы с сильными грудными мышцами имеют общую тенденцию делать жим широким хватом с локтями наружу. Атлеты с более сильными передними дельтовидными мышцами (или трицепсами) более склонны к узкому хвату. Локти они держат относительно близко к торсу. Имеется тенденция среди лучших троеборцев опускать штангу довольно медленно и осознанно с сохранением «колеи» (так же, как и в приседании). Для троеборца, обладающего огромной силой, пауза выдерживается в состоянии, близком к максимальному статическому сокращению. С другой стороны, для сильного спортсмена (взрывного характера) пауза повлечет за со бой настоящую релаксационную фазу, когда гриф буквально лежит на груди в ожидании хлопка. При подобной технике выполнения можно полнее использовать растяжение, нежели при «силовой» технике. К тому же естественная эластичность соединительных тканей в мышцах, участвующих в жиме, выполняет свою роль с большей эффективностью как составной элемент взрывной техники, нежели в силовой технике.

Лучшие троеборцы имеют склонность плотно подсовывать ступни ног под себя во время жима. Такая практика помогает стабилизировать все тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент «замыкания» тела на скамье.

Глубокий прогиб в пояснице дает атлету множество преимуществ. Во-первых, это позволяет включить в работу широкие мышцы спины и другие мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает то расстояние, которое преодолевает гриф, высоко расположенная грудь позволяет сокращать дистанцию, преодолеваемую грифом, на несколько сантиметров по сравнению с вариантом «плоская спина». В-третьих, можно предположить, что опускание грифа на грудь и последующее опускание груди даже на один сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать значительный эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создается большее баллистическое воздействие в фазе подъема, помогающее атлету завершить движение.

Итак, какие же минимальные требования следует выполнить в жиме лежа?

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.
2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь ат-

лета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью помоста (пола). Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

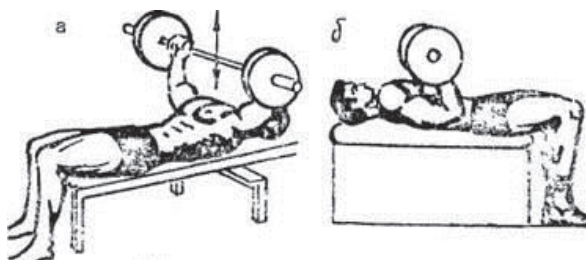


Рис.13. Варианты выполнения жима лежа

3. После снятия штанги со стоек атлет опускает ее на грудь, выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

#### Тяга

1. Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Биомеханика тяги. В вышеприведенном разделе мы достаточно подробно остановились на технике тяги при выполнении классического толчка. Однако, в силовом троеборье имеется целый ряд особенностей выполнения данного движения, на которых нам представляется важным остановиться.

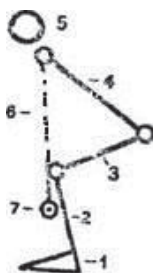


Рис.14. Схема 1 — стопа, 2 — голень, 3 — бедро, 4 — туловище, 5 — голова и шея, 6 — рука; 7 — кисть, захватывающая гриф штанги. О — суставы: 1—2 — голеностопные, 2—3 коленные, 3—4 — тазобедренные, 4—6 — плечевые.

Как известно, выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины в отличие от тяжело атлетических упражнений (рывка и подъема штанги на грудь), где это упражнение является промежуточным. Учитывая специфику лифтерской тяги, она имеет два периода (старт и тяга) и соответствующий следующий фазовый состав.

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, хват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват.

Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы - ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх.

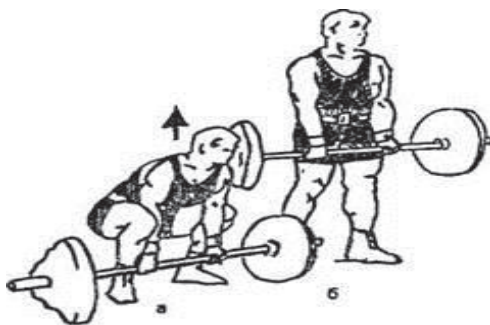


Рис. 15. Разновидности хвата в тяге

Обычно в тяге наблюдается множество стилей. Некоторые выполняют упражнение с округленной спиной (что ни в коем случае не рекомендуется), некоторые - с широким положением ног, другие - с узким, третьи - с прямым торсом, кто-то с весом на ноги, другие — на спину, используется и техника нырка, хват крюком и т.п. В таблице приводятся варианты использования той или иной техники исполнения тяги с учетом силовых возможностей атлета.

*Разновидности стартового положения в тяге:*

- а) тяжелоатлетический старт, хват средний;
- б) и в) старт «лифтерский».

**Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:**

- 1. Гриф штанги должен быть расположен на середине стопы.
- 2. Спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема штанги.
- 3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу

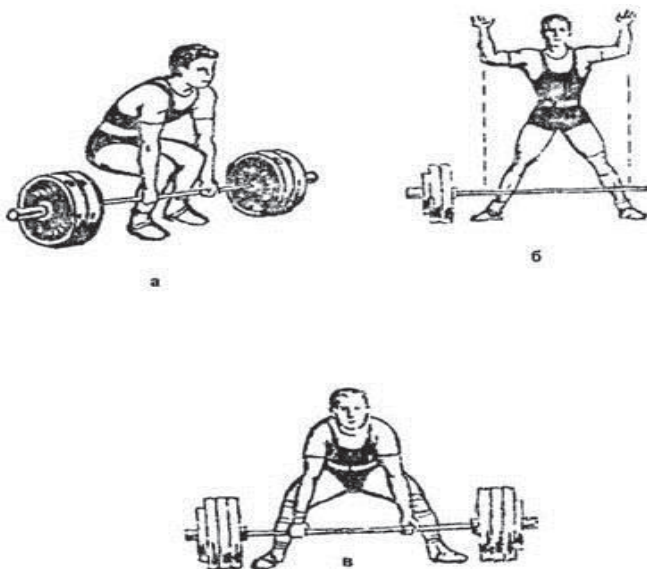


Рис. 16. Разновидности стартового положения в тяге

4. Следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад.

5. Нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы «подчеркнуть» для судей, что они завершили движение. Однако, это делать не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа).

6. Первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

### *Возникновение и развитие пауэрлифтинга*

История рождения пауэрлифтинга уходит далеко в прошлое, к заре человечества. У каждого народа есть свои легенды и сказания о людях, наделенных необычайной силой. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 гг. до нашей эры), призываемые в армию, проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. В поднимании тяжестей состязались участники древних олимпийских игр. Этот факт подтверждается археологической находкой в Олимпии, где обнаружен каменный блок-гиря размером 68x38x33



см и весом 143 кг. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии.

В XIV-XV веках английские солдаты специально упражнялись в толкании железной балки. Особенно ценили физическую силу шотландцы. У них практиковалось испытание на зрелость: каждый возмужавший юноша обязан был поднять камень весом не менее 100 кг и положить его на другой камень на высоту не ниже 120 см. Только после этого юношу признавали взрослым, и он получал право носить шапку из шкуры медведя.

Первым выдающимся силовым достижением в Англии был результат Томаса Топхэма (1741 г.), который приподнял три больших бочки с водой весом почти 816 кг с помощью ремней, переброшенных через плечи. Многие тогдашние силачи были тяжелыми, неповоротливыми, отличались именно грубой силой. Часто в рекламных целях они преувеличивали свои достижения, во время выступлений пытались обманывать публику, и таким образом, породили недоверие у многих людей к силовым упражнениям, которое является порой до сего времени.

Самым знаменитым силачом XIX века был канадец Луис Сир (вес 136 кг). Он считается первым атлетом, который стал выполнять жим лежа на скамье. Лучшие его результаты: жим одной рукой - 124 кг; двумя руками - 150 кг; станова тяга - 860 кг; станова тяга одной рукой - 447 кг. Соревновались атлеты и в силовой выносливости. Уильям Коутуре при собственном весе 67,5 кг выжал одной рукой штангу весом 50 кг (1892 год): Хенри Сартерил сделал 118 жимов попеременно одной рукой со штангой весом 33 кг (1897 год): Джилмэн Лоу в 1903 году с помощью специального устройства поднял на спине 453,6 кг 1006 раз за 34 минуты и 35 секунд. Это достижение было превзойдено в 1907 году Лу Тревисом, который тот же вес поднял 1000 раз за 9 минут.

На рубеже XX столетия грубые и бесформенные силачи стали выходить из моды. На смену бессистемным силовым упражнениям стали появляться новые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг (культуризм). У истоков развития нового направления силовых упражнений стоял человек, которого сегодня считают основателем культуризма - это Юджин Сэндоу. Он еще принадлежал к числу силачей прежнего типа, однако уже подчеркивал значение красивого сложения. Сэндоу внес огромный вклад в совершенствование методики силового тренинга, он одним из первых обосновал необходимость постепенного увеличения нагрузки увеличением веса снарядов или наращиванием числа повторений. В 1907 году Теодор Зиберт ввел два подхода к каждому упражнению, и это дало огромный толчок развитию силовых возможностей. Его методика предлагала три тренировки в неделю. В первую неделю выполняли упражнения для развития верхней части тела в пяти повторениях, нижней части - в десяти повторениях. Каждую последующую неделю число повторений увеличивалось

на одно и так до достижения в каждом упражнении 10-20 повторений. После этого меняли штангу на более тяжелую, а число повторений снижали до исходного. Этот цикл повторялся снова и снова.

Различные трактовки силы и силовых видов спорта появлялись на протяжении всего их пути развития, однако рождение современного силового троеборья (пауэрлифтинга) является результатом сведения воедино упражнений, которые на ранних этапах его формирования называли странными. Так, ранее пауэрлифтинг, кроме традиционных ныне приседа, жима лежа, становой тяги, включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. В 30-е годы в атлетике наметился процесс разделения и появления двух обособленных направлений: тяжелая атлетика и атлетизм. Открываются официальные секции атлетической гимнастики, «гантельной гимнастики». Оригинальные упражнения пропагандировались первоначально в публикациях Сэндоу и других энтузиастов силовой подготовки, но в конце 40-х и начале 50-х годов обратили на себя внимание и почти одновременно обрели популярность в США, Канаде, затем в Англии, в Австралии, Швеции, Норвегии и ряде других стран. Большой популярностью начали пользоваться вспомогательные тяжелоатлетические упражнения: приседания со штангой на плечах, жим лежа на скамье, тяга штанги.

Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А в 50-х — 60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К середине 60-х годов были определены правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «StrengthSet», состоящий из подъёма на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). AmateurAthleticUnion (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой и становая тяга были уже соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошел первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986-м основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF - единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после

длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года - как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения - жим штанги лежа без экипировки. Количество стран-участниц - 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт. Но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, IPF). IPF считается единственной международной организацией в пауэрлифтинге, которая является членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. Все остальные организации, которые называются «международными», не признаны ведущими мировыми спортивными организациями, поэтому их статус остается неопределенным с точки зрения мировой спортивной практики.

### *Пауэрлифтинг в России*

В Советском Союзе пауэрлифтинг вместе с восточными единоборствами и бодибилдингом поначалу попал в разряд буржуазных видов спорта. Считалось крамольным произносить вслух само слово «пауэрлифтинг». Поэтому новый вид спорта сразу же ушел в подвалы, а для того, чтобы не закрывали оборудованные силами энтузиастов залы, пришлось называть его атлетической гимнастикой.

Упрекали атлетическую гимнастику в том, что развитие силовых качеств в этом виде спорта происходило, якобы, за счет других и не в последнюю очередь интеллектуальных качеств человека. Поэтому в программу соревнований дополнительно включались (в различных сочетаниях) подтягивания, прыжки с места и другие «интеллектуальные» упражнения, а становая тяга, как наиболее «буржуазное» и очевидно не требующее «большого ума» упражнение, была исключена вовсе.

Чемпионаты мира среди мужчин начали проходить с 1971 года. Сначала было девять весовых категорий: до 56 кг, 60 кг, 67,5 кг, 75 кг, 82,5 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг и свыше 110 кг. В 1974 году добавили категорию 52 кг, а в 1981 году ввели еще две категории - до 125 и свыше 125 кг. Женские Чемпионаты мира проводятся с 1980 года в категориях 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 67,5 кг, 75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг. В 1982 году добавились категории 90 кг и свыше 90 кг.

Одним из первых всесоюзных турниров был открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, который прошел в Шауляе в 1979 г. и впоследствии стал ежегодным. На этом чемпионате юниоры выступали в трех весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в

жиме лежа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырех категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лежа и приседания.

В начале 80-х годов самым популярным соревнованием в СССР был Открытый Чемпионат Литовской ССР, на который съезжались практически все сильнейшие атлеты СССР того времени. Чемпионаты проводились по двум возрастным группам: среди молодежи до 23 лет, которые соревновались в двоеборье (приседание и жим лежа) и среди мужчин, которые соревновались в троеборье (приседание, жим лежа и тяга станочная).

Наиболее прогрессивными соревнованиями начала 80-х годов были первенства Эстонской ССР по силовым упражнениям, которые проводились в соответствии с международными правилами в 11 весовых категориях, начиная с 52 кг и заканчивая категорией свыше 125 кг. Интересен тот факт, что в это время Чемпионатов СССР еще не было, а рекорды страны уже регистрировались.

19-20 февраля 1988 г Федерация атлетизма СССР провела 1-й Кубок СССР по атлетизму (силовому троеборью) в Тюмени. В соревновании приняли участие 123 спортсмена, за победу в командном первенстве боролись 16 команд.

В том же году были проведены и первые международные встречи СССР - США в Ленинграде (24 июля) и в Москве (27 июля). Американцы были удивлены тем как выступали советские спортсмены: высокое положение штанги, без экипировки. Было видно отсутствие техники как таковой (оставались «следы тяжелой атлетики»).

В 1989 году 3-4 февраля в Челябинске прошел второй Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в нем приняло участие 140 спортсменов, 24 команды. В каждом соревновательном упражнении давалось только две попытки. В связи с неопытностью тренеров многие спортсмены неправильно распределяли свои силы, что приводило к нулевым результатам. Третья часть не смогли справиться с начальным весом. В категории до 56 кг было всего два участника: Романичев Александр и Криони Валерий. Они оба умудрились получить нулевую оценку.

Если просмотреть календарь всесоюзных соревнований по атлетизму на 1989 год, утвержденный Заместителем председателя Госкомспорта СССР А. И. Колесовым, можно увидеть, что запланировано было 7 соревнований, из них 6 - по вольным упражнениям и только одно - по силовому троеборью (Чемпионат СССР по силовому троеборью - 17-19 февраля, г. Красноярск). На первом чемпионате СССР соревнования проводились в 11 весовых категориях.

1990 год вошел в историю мирового пауэрлифтинга дебютом российских атлетов на мужском чемпионате мира в составе сборной команды СССР. Серебряную медаль завоевал Александр Лекомцев (в категории до 82,5 килограммов) с результатом 792,5 кг в сумме троеборья. С таким же результатом (792,5 килограмма) бронзовую медаль (в категории до 90 килограммов) завоевал Валерий Кузнецов. Сборная команда СССР заняла 3 место, что было очень хорошим результатом для дебютанта Чемпионата мира.

Ранняя весна 1991 года ознаменовалась успешным выступлением российских атлетов на мужском чемпионате Европы, стартовавшем 12 мая во Франции. Сборная команда СССР, как и год назад, снова занимает 3 место. Чемпионами Европы стали: Александр Лекомцев (82,5 кг) - 300,0 - 195,0 - 300,0 = 795,0 и Валерий Кузнецов (90,0 кг) - 330,0 - 192,5 - 295,0 = 817,5, серебряную медаль завоевал Сергей Журавлев (52,0 кг). Екатерина Танокова не только стала чемпионкой Европы в ноябре 1991 года в Норвегии, но и победила в абсолютном первенстве с результатом - 210,0 - 100,0 - 195,0 = 505,0 кг.

В связи с распадом СССР, Федерация силового троеборья России в декабре 1991 года обратилась с просьбой о принятии ее в Европейскую и Международную федерации, и с января 1992 года получила статус их временного члена. Он позволил сборным командам России в 1992 году принять участие во всех соревнованиях, проводимых под эгидой этих федераций. 20 февраля 1992 года Федерация силового троеборья (пауэрлифтинга) была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта в России и представляющая свои интересы в государственных и общественных организациях внутри страны и за рубежом. 30 апреля 1992 года на конгрессе ЕПФ в г. Хорсенсе (Дания) федерация силового троеборья России получила статус полноправного члена Европейской федерации, а 18 ноября 1992 года в Бирмингеме (Великобритания) - полноправного члена Международной федерации.

В настоящее время в Федерацию Пауэрлифтинга России динамично развивается: в ее состав входят более 70 аккредитованных региональных федераций; количество человек, занимающихся пауэрлифтингом на территории нашей страны приближается к 260 тысячам, созданы 372 отделения пауэрлифтинга в спортивных школах, 20 специализированных спортивных школ.

### ***3.3. Гиревой спорт***

Гиревой спорт - это силовой вид спорта, который зародился в России в конце XIX века и изначально позиционировался, как составная часть тяжелой атлетики. В настоящее время в мире порядка 20 стран культивируют и развивают у себя гиревой спорт.

Во время проведения соревнований по гиревому спорту, применяют гири стандартного веса: 16 кг, 24 кг и 32 кг. В дисциплине «двоеборье» выполняются упражнения: толчок двух гирь двумя руками; рывок гири одной и другой рукой без перерыва. В дисциплине «длинного цикла» выполняются упражнения: толчок двух гирь двумя руками; короткий спуск гирь. Кроме того, проводятся соревнования в дисциплине «жонглирования одной гири» - для мужчин с гирей 24 кг, для женщин с гирей 16 кг. В 1992 году была сформирована Международная федерация гиревого спорта (МФГС). В том же году был проведен первый чемпионат Европы по гиревому спорту. В 1993 состоялся первый чемпионат Мира по гиревому спорту. В 1993 состоялся пер-

вый Кубок Мира по гиревому спорту. 2009 год ознаменовался включением гиревого спорта в официальную программу игр TAFISA. В России большинство соревнований проводится под эгидой Всероссийской федерации гиревого спорта (ВФГС), является членом Международного союза гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting).

### *Упражнения в гиревом спорте*

Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Рывок - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

### *Техника выполнения упражнений в гиревом спорте*

#### *Рывок*

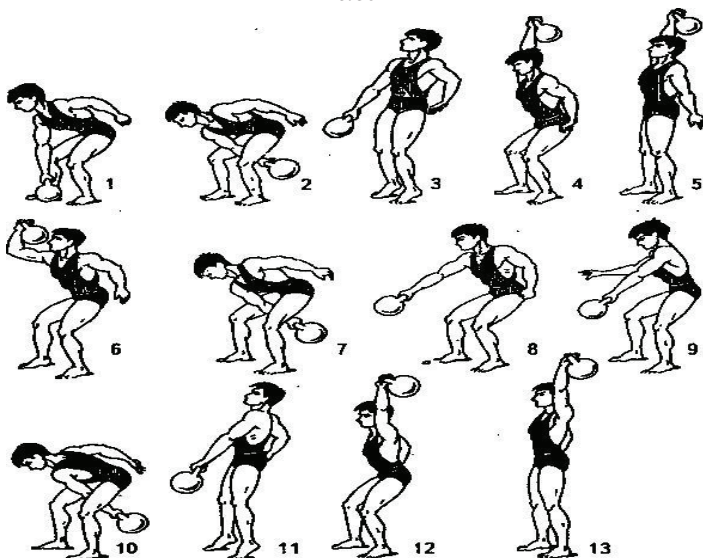


Рис.17. Техника выполнения рывка:1 - старт, 2 - замах, 3 - подрыв, 4 - подсед, 5 - фиксация, 6 - опускание, 7 - замах для перехвата, 8, 9 - перехват, 10 - замах, 11 - подрыв, 12 - подсед, 13 - фиксация другой рукой.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис. 17)

Старт. И. п. - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв - главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

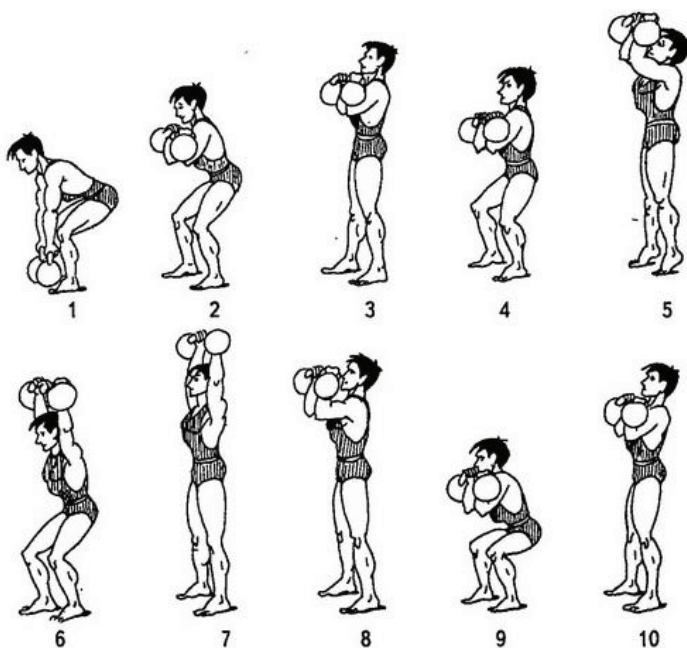
Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой - завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

### *Толчок*

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис.18)



*Рис.18. Техника выполнения толчка: 1 - старт, 2 - взятие на грудь, 3 - исходное положение перед выталкиванием, 4 - подсед, 5 - выталкивание, 6 - подсед, 7 - фиксация, 8,9 - опускание, 10 - исходное положение перед очередным выталкиванием.*

Старт, и. п. - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, - подсед и подхватить гири грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая. Подсед - элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание - главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх, и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.



Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Дыхание:

В классическом толчке первый прием - подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гирь назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа - вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

### *Основы методики тренировок в гиревом спорте*

Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревнику необходимо осуществлять подъем отягощения (гирь) в течении 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Все это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревнику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость. Согласно нормативным документам к занятиям гиревым спортом допускаются занимающиеся в возрасте не младше 12 лет.

Содержание и специфика подготовки в гиревом спорте определяется возрастом и квалификацией занимающихся. На начальных этапах тренировки гиревиков преобладают средства ОФП для развития силы (упражнения с отягощениями) и выносливости (бег, подвижные игры). Использование подобного рода средств позволяет обеспечить формирование физической базы для последующей углубленной специализации. Специальные упражнения с гирями применяются в меньшей степени, основной упор в их применении делается на освоение техники соревновательных упражнений. С ростом уровня

подготовки занимающихся увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углубленную специализацию, доля ОФП сокращается.

Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие. Еще применительно к гиревому спорту некоторыми специалистами применяется более простая классификация упражнений: упражнения с гирями и упражнения без гирь. Ряд применяемых в тренировочном процессе гиревиков упражнений заимствован из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения представлены как средствами для развития аэробной выносливости, так и средствами силовой тренировки. Для тренировки выносливости в подготовку гиревика включают бег на средние и длинные дистанции. Для повышения результативности беговых упражнений применяется весь комплекс методов тренировки выносливости: слитно-равномерный (прохождение дистанции с постоянной скоростью), слитно-неравномерный (прохождение дистанции с периодическими ускорениями) и интервальный (прохождение дистанции несколько раз с жестко лимитированными интервалами отдыха). В рамках силовой тренировки применяются упражнения с различными отягощениями на основные мышечные группы, предпочтение отдается базовым упражнениям (жимы, тяги, приседания, подтягивания, наклоны и т.д.), также могут включаться в тренировку упражнения из тяжелой атлетики. Упражнения для развития силы выполняются как правило с интервалами отдыха до полного восстановления, вес отягощения составляет обычно 40% - 80% от максимума, при этом упражнения с весом 40% рекомендуют выполнять с максимально высоким темпом.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения включают в себя комплекс различных упражнений с гирями. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с гирями применяются для совершенствования специфического для гиревого спорта комплекса двигательных способностей. Соревновательные упражнения представлены рывком гири, толчком гири по длинному и короткому циклу. Специально-подготовительные упражнения включают в себя различные варианты подъемов гирь схожих с соревновательными по технике выполнения, ритму и темпу работы, чередованию напряжения и расслабления различных мышечных групп. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с одной или двумя гирями, вес снаряда при этом может широко варьироваться. Основываясь на специфике соревновательной деятельности, в рамках учебно-тренировочного процесса соревновательные и специально подготовительные упражнения могут выполняться с применением различных методов, которые выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной

период спортивной подготовки. В гиревом спорте, в рамках специальной работы, применяют следующие методы тренировок: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Равномерный метод предполагает выполнение соревновательных и специально-подготовительных упражнений с одинаковым темпом, при этом упражнение выполняется один раз. Темп упражнения определяется исходя из показаний ЧСС. Пульс в конце упражнения должен быть примерно на уровне 75% от максимального (220 уд/мин минус возраст). Основная цель данного метода - повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Переменный метод предполагает выполнение нескольких подходов в упражнении с гирями разного веса. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине - снижается. При этом должен сохраняться постоянный темп выполнения упражнения, при этом число повторов определяется индивидуально. Переменный метод предназначен в первую очередь для повышения силового компонента комплекса двигательных способностей гиревика и совершенствования техники упражнений. Интервальный метод предполагает выполнение упражнения короткими по продолжительности сериями, которые чередуются строго регламентированным по продолжительности отдыхом. Данный метод используется для повышения темпа выполнения упражнения. Выделяют два варианта интервального метода: спринт (длительность каждой серии 15 - 30 секунд в максимальном темпе), темповый вариант (длительность каждой серии 1-2 минуты). Данный метод также предпочтителен для опытных спортсменов. Повторный метод предполагает выполнение упражнения с несколькими подходами, продолжительность каждого подхода меньше чем на соревнованиях и составляет от трех до пяти минут. Интервалы отдыха между подходами длятся до полного восстановления спортсмена. Данный метод также эффективен для совершенствования техники упражнений. Соревновательный метод предполагает выполнение упражнения с длительностью и темпом максимально приближенными к условиям соревнований. Данный метод применяется для непосредственной подготовки к соревнованиям, определения своего максимума на текущий момент времени. Выбор определенного метода зависит от запланированного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации организма спортсмена к физической нагрузке.

Помимо освоения техники соревновательных упражнений и тренировки двигательных способностей спортсмена, для достижения высокого результата, важно добиться высокой способности к работе всех систем организма, обеспечивающих потребление кислорода и его утилизацию, что в свою очередь делает необходимым освоение навыков правильного дыхания при выполнении специальных упражнений. Согласно широко распространенным рекомендациям дышать следует через рот, глубоко и ритмично, де-

лать полный и интенсивный выдох. При выполнении рывка гири, в ходе подъема снаряда из стартового положения выполняется глубокий вдох, когда гиря находится сверху делается выдох и небольшой вдох, при опускании гири вниз выполняется глубокий выдох - за один цикл рывка гири делается два вдоха и два выдоха. При выполнении толчка гирь в стартовом положении делается вдох, при полуприседе - глубокий выдох, затем перед выталкиванием – вдох, в положении фиксации гирь - небольшой выдох и вдох, при опускании гирь на грудь - глубокий выдох - за один цикл толчка гирь делается три вдоха и три выдоха.

Учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте строятся по классической трехкомпонентной схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. В подготовительной части занятия спортсменами выполняется общая разминка организма, также сюда могут включаться специализированные упражнения с гирями небольшого веса для подготовки занимающихся к специфической нагрузке. Продолжительность подготовительной части составляет в среднем 15 минут. В рамках заключительной части, с целью ускорения протекания восстановительных процессов, выполняется растяжка основных мышечных групп и специальные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника. Продолжительность заключительной части составляет около 10 минут. Основная часть занятия представляет из себя собственно тренировку и состоит из нескольких групп упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Анализ тренировочных программ спортсменов-гиревиков показывает значительное разнообразие применяемых тренировочных схем, но чаще всего в начале основной части выполняются соревновательные упражнения, после которых могут выполняться специально-подготовительные, в конце основной части как правило выполняются общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы. Соотношение объема разных групп упражнений в основной части определяется квалификацией занимающихся. Продолжительность основной части составляет 1 - 2 часа.

В рамках недельного микроцикла гиревика проводится от 3 до 6 тренировочных занятий. Каждое занятие включает в себя 4 - 8 упражнений из всех групп. Учитывая большую продолжительность специальных упражнений с гирями, число подходов обычно невелико и составляет от 1 до 4. Интервалы отдыха между подходами могут быть ординарными (до полного восстановления) и жесткими (ограниченными по времени) - определяется применяемым методом тренировки. Оформление комплексов тренировочных занятий в гиревом спорте осуществляется по определенным правилам. При описании тренировочного задания указывается ряд параметров: порядковый номер, название упражнения, вес снаряда, число повторов и подходов, время отдыха и время работы. Название упражнения может писаться полностью или в виде

сокращений: Р - рывок, Т - толчок по короткому циклу, ДЦ - толчок по длинному циклу. Вес снаряда указывается в килограммах. Число повторов может указываться конкретно в виде цифры или в процентах от максимального достижения. Время работы и время отдыха пишется в минутах или в секундах. Также в тренировочном задании может указываться важный параметр нагрузки гиревика - темп выполнения упражнения в виде количества подъёмов в минуту. Вышеперечисленные компоненты не всегда полностью представлены в тренировочном задании, могут указываться только те, которые необходимы в конкретном случае. Например, может не указываться вес снаряда, что подразумевает выполнение упражнения со стандартным весом гирь заданное время с определенным темпом. Также одновременно не указывается время работы и 80 число повторов (вместо повторов может указываться темп выполнения упражнения или продолжительность работы). Если выполнение упражнения однократное, то число подходов не пишется. Время отдыха между подходами указывается при выполнении упражнения с лимитированными по времени интервалами отдыха.

### *3.4. Бодибилдинг*

Бодибилдинг (происходит от английского *bodybuilding* - телостроительство), также называют культуризм (от французского *culturisme* - культура тела), - это вид спорта, в основе которого лежит строительство тела, достигаемое путем гипертрофии мышечной ткани и сжигания подкожного жира. Основа тренировочного процесса - это преодоление сопротивления, к примеру, поднятие отягощения, сбалансированное и верно подобранное питание и различные анаболические средства. Результатом тренировок является красота телосложения, спортивный вид, хорошее самочувствие и сила характера, воля к победе.

#### *Разновидности бодибилдинга*

Любительский бодибилдинг – это соревнования всех уровней от чемпионатов спортивного зала до чемпионатов мира. Как правило, победитель чемпионата мира (реже – чемпионата страны) имеет право получить карту профессионала, дающую право принимать участия в профи-турнирах.

Профессиональный бодибилдинг. В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего профи-карту. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Мистер Олимпия», «Арнольд Классик», «Ночь Чемпионов», серия гран-при. В свою очередь высокие результаты, на соревнованиях

ях в течении года дают право участвовать в турнире «Мистер Олимпия». Титул Мистер Олимпия является высшей наградой в области профессионального культуризма.

«Чистый» бодибилдинг. Существуют и организации, пропагандирующие так называемый «натуральный» культуризм. К ним относятся NANBF (North American Natural Bodybuilding Federation) и NPD (Natural Physique Association). Эти ассоциации пропагандируют культуризм без употребления анаболических стероидов, и прочих фармакологических средств. Приверженцы культуризма «без химии» считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

Женский бодибилдинг. Первый американский женский национальный чемпионат Physique, был проведен в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри МакГи. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала Рэйчел Маклиш.

Классический бодибилдинг. Соревнования по мужскому классическому бодибилдингу включают в себя три раунда. В первом отборочном раунде необходимо показать обязательные позы. Это двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди, грудь - бицепс сбоку, двойной бицепс сзади, широчайшие мышцы спины сзади, трицепс сбоку и пресс-бедро. Во втором раунде спортсмены показывают произвольную программу. Финал включает как обязательное, так и свободное позирование.

Мужской классический бодибилдинг - официально признанная Исполкомом и Конгрессом IFBB 27 ноября 2005 года в Шанхае (Китай) новая спортивная дисциплина. Классический бодибилдинг отвечает требованиям мужчин, которые предпочитают, в отличие от сегодняшних культуристов, развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение

### *Федерации бодибилдинга*

В настоящее время наиболее популярны следующие федерации бодибилдинга:

1. ИФББ (IFBB) - международная федерация, которая проводит турниры, в том числе и «Олимпию» в Лас-Вегасе, США. В России ее интересы представляет Федерация Бодибилдинга России (ФББР).

2. WBFF - также организация с международным статусом, но менее крупная. Зато там больше развит шоу-элемент. В женских категориях,

например, разрешены разные фантазийные костюмы, есть обязательный выход в платьях.

3. НАББА (NABBA) - больше похожа на ИФББ по номинациям и категориям, но не имеет в своем активе такого крупного и известного турнира, как «Мистер Олимпия».

4. NBC - новая российская Федерация Современного Бодибилдинга и Фитнеса. NBC отличается наличием отдельной номинации для позирования, открытым судейством, большими призовыми и компенсацией за выезды на международные турниры, соревнованиями среди новичков и паралимпийцев.

### *История бодибилдинга*

Принято считать, что соревновательный культуризм как вид спорта появился в 1880 году. Период с 1880 по 1953 годы называют «ранним этапом бодибилдинга».

Отцом-основателем культуризма принято считать Евгения Сандова. Потому, что именно он основал в 1901 году первый конкурс красоты атлетического сложения. Стоит отметить, что Сандов обладал выдающейся силой. К примеру, есть свидетельства того, что его грудь выдерживала вес трех лошадей, а одной рукой он был способен поднять штангу, на концах которой сидело по одному взрослому человеку. Более того, большая часть культуристов того времени проводили свои тренировки по системе Евгения Сандова.

1950-1970-е годы - следующий этап довольно быстрого прогресса популярности культуризма. В эти годы активно развивал и популяризовывал бодибилдинг Чарльз Атлас, изображая в своих комиксах сильных, накаченных, мускулистых супергероев. Именно это подталкивало молодежь того времени начинать изучать путь наращивания мышечной массы. Появляются крупные и известные соревнования по бодибилдингу, к примеру, «Мистер Вселенная» и «Мистер Америка». Примерно в это же время начинают издаваться и многие журналы, пропагандирующих культуризм - «Сила и красота» и «Muscular Development». Несомненно, свою роль в популяризации этого вида спорта были съемки в художественных фильмах известных культуристов того времени. Все помнят роли Геракла и Самсона, которые исполнил Стив Ривз.

1970-е годы – «Золотая эра бодибилдинга». Знаковая фигура этого периода - личность такого известного актера, спортсмена и политика как Арнольд Шварценеггер. Нет сомнений, что именно он сделал для популяризации бодибилдинга, как вида спорта на много больше, чем кто-либо иной. Арнольд Шварценеггер - истинное воплощение американской мечты.

Исторически в СССР сложилась традиция демонстрировать физическую силу и ловкость в цирке. К примеру, в 1948 г. в Концертном зале имени Петра Ильича Чайковского в Москве состоялись первые состязания, где оценивалась красота телосложения. Победу на нем одержал прославленный акробат тех времен - Александр Ширай.

В Советском Союзе культуризм был под запретом, соответственно, никакой государственной поддержки не получал. В связи с этим занимались им в так называемых «качалках». Качалка того времени - это, как правило, подвальное помещение, в котором оборудован любительский тренажерный зал, поддерживаемый спортсменами-энтузиастами, тренирующимися в нем.

Впервые официальный специализированный тренажерный зал для культуризма в СССР появился в 1962 году в городе Ленинград, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились небольшие любительские соревнования. В 1968 году в Тюмени состоялся первый открытый Всесибирский конкурс по атлетизму. Вторым конкурсом в 1969 году стали первые соревнования в СССР, в которых принимали участие иностранные спортсмены.

Первый неофициальный чемпионат СССР по культуризму состоялся в феврале 1971 года в Северодвинске. Призовая тройка: первое место - Северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место - Владимир Дубинин из Ленинграда, третье - Владимир Хомулев из Северодвинска. 26-28 февраля 1972 года там же прошел второй чемпионат СССР, состоявший из состязания в силовых дисциплинах и состязания по культуризму. Программа силовых состязаний, состоявшая из жима лежа и приседаний.

Непосредственно перед соревнованиями по культуризму спортсменам было необходимо проплыть 50 метров вольным стилем за 45 секунд. Сравнения развития мышц и вольная часть программы в то время проходили согласно правил IFBB.

В командном первенстве первое место получили хозяева турнира - команда Северодвинска, получив «Кубок Белого моря», второе - команда Ленинграда, третье - Москвы. Председатель федерации культуризма города Северодвинска Владимир Хомулев редакцией журнала «Спортивная жизнь России» был удостоен диплома «За пропаганду и развитие культуризма в СССР».

Во времена перестройки культуризм получал все большую и большую популярность и развивался семимильными шагами. 11 августа 1987 году была основана Федерация атлетизма СССР. В 1988 году в Ленинграде под патронажем Госкомспорта СССР прошел первый Кубок СССР по вольным



упражнениям среди мужчин. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму прошел 26-28 мая этого же года также в Ленинграде со следующими результатами: в весовой категории до 65 кг - Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг - Валерий Богданович (Белорусия), до 80 кг - Винцас Дубицкас (Литва), до 90 кг - Гергий Мосалев (Москва) и свыше 90 кг - Ричард Петраускас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе - литовские и третье - ленинградские атлеты.

Первое выступление советских бодибилдеров на международном турнире датировано 1988-м годом. На чемпионате мира в Австралии страну представляли Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград), которые принесли стране четвертое место в командном зачете. По итогам турнира СССР был принят в состав международной федерации IFBB. В июне того же года СССР посетил президент ИФББ Бен Уайдер, заявивший, что верит в то, что в силу особых национальных традиций нашей страны, культуризм должен стать доминирующим видом спорта в СССР. Когда это произойдет, советский культуризм превратится в главную движущую силу этого вида спорта во всем мире.

Первый заметный успех на международной арене пришел к нашим спортсменам в 1989 году - белорус Николай Шило стал чемпионом Европы в категории до 65 кг, а до 70 кг пятым оказался наш Станислав Поляков, команда СССР впервые получила первой место в командном позировании. В этом же году в Тюмени состоялся первый международный турнир «Гран-при «Тюмень-89».

26-29 апреля 1990 г. в Ленинграде прошел чемпионат Европы по культуризму. Айн Пааво стал чемпионом Европы в категории до 90 кг. Первое место в командном позировании получила советская сборная. Следующий раз европейское первенство состоялось в Тюмени в 1994 году. Санкт-Петербург в год своего 300-летия стал местом проведения еще одного чемпионата Европы в 2003 году. В 2004-м России было доверено проведение чемпионата мира среди мужчин в Москве, а в 2008-м году в Калининграде прошел чемпионат мира по классическому бодибилдингу, а в 2011-м году Тюмень принимала чемпионат Европы среди женщин и по фитнесу среди мужчин. Все эти турниры, за исключением самого первого в Ленинграде, заканчивались победой нашей сборной в командном зачете.

В 2003-м году В.И. Дубинин был избран вице-президентом Европейской федерации бодибилдинга (ЕФББ) по Восточной Европе, а чемпионатам России был присвоен статус чемпионатов Восточной Европы. С 1988 года, когда состоялись первый Кубок и первый чемпионат СССР, ни один турнир не был отменен. Число региональных представительств Федерации бодибил-

динга России выросло с 40 до 73. За это же время число участников чемпионатов возросло с 68 до 800 человек, появился целый ряд новых номинаций.

За прошедшее время федерация несколько раз проходила перерегистрацию и меняла название. Первая такая перерегистрация произошла в 1992 году, после распада Советского Союза. Тогда вместо названия «Федерация атлетизма СССР» было принято название «Федерация бодибилдинга России» (ФББР). На конференции ФББР, состоявшейся 09.05.99 в г. Мурманске было принято решение о переименовании федерации в «Федерацию бодибилдинга и фитнеса России». А в 2018 году федерация снова стала именоваться «Федерацией бодибилдинга России».

### *3.5. Армрестлинг*

Армрестлинг (Борьба на руках или Армспорт; от Arm sport, arm wrestling, где arm -предплечье) - вид спортивных единоборств. Во время матча одноименные руки соревнующихся спортсменов ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.

Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

#### *История развития армрестлинга*

Борьбу на руках по праву можно считать одним из древнейших видов состязаний. Ученые утверждают, что люди боролись на руках еще 2 тысячи лет назад. Свидетельство тому – найденные при раскопках останки предметов с изображением двух сцепленных рук. Впервые статус вида спорта армрестлинг (от англ. «борьба на руках») получил в США. Произошло это в г. Петалума (штат Калифорния), недалеко от Сан-Франциско. Своим рождением новый вид спорта обязан американским «дальнобойщикам» – водителям грузовиков, совершающим дальние рейсы, среди которых традиционно проводились поединки за столом в придорожных барах. «Чемпионов» знали в лицо, они пользовались беспроцентным кредитом у хозяев заведений. Под крики болельщиков, окружающих стол и делающих ставки, «чемпионы» захватывали руки друг друга и начинали поединок. И вот однажды предприимчивому журналисту Биллу Соберанесу пришла в голову идея организовать первый официальный турнир по борьбе на руках. Профсоюзы водителей поддержали идею, и турнир состоялся. Он прошел с таким бурным успехом, что стало ясно – родился новый вид спорта. В конце 50-х годов стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 года был проведен первый

чемпионат мира среди мужчин по «ристрестлингу», что дословно означает «борьба запястьями». С 1964 года начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин, а Биллу Соберанесу благодарные атлеты при жизни поставили в Петалуме памятник. Каких только изменений не претерпел молодой вид спорта за период своего становления! Боролись и стоя, и сидя, и даже лежа, что порождало разные размеры столов и разные правила. Одной из разновидностей рукоборства была борьба запястьями, где захват осуществлялся на уровне кистевого сгиба, согнутыми в кисти до упора со сжатым кулаком. В настоящее время самой представительной международной организацией, культивирующей борьбу на руках, является WAF – Всемирная Федерация Армрестлинга, основанная в 1967 году. С 1996 года борьба на руках имеет международное название «армспорт».

### *История развития армрестлинга в СССР и России*

История советского, а позднее (с 1992 г.) российского армрестлинга начинается с 8 августа 1989 г. Федерация гиревого спорта и силовых шоу программ СССР (Президент – Щанкин В.К.) совместно с НПО «Инспорт» (Генеральный директор Смолв С.Ю.) открыла дорогу новому для СССР виду спорта – борьбе на руках, организовав в Олимпийском Дворце «Измайлово» первый Международный турнир СССР-США-Канада. Сильнейшие представители сборных команд США и Канады провели в Москве три показательных встречи с советскими спортсменами, набранных из представителей силовых видов спорта. И хотя опыт и мастерство были на стороне гостей, наша команда оказала им достойное сопротивление. 9-10 февраля 1990 года во Дворце тяжелой атлетики «Измайлово» прошел первый всесоюзный турнир по армрестлингу (борьба сидя). На этом турнире представителями ряда союзных республик было принято решение о создании самостоятельной федерации армрестлинга СССР. Во время проведения Кубка СССР по гиревому спорту 13-15 апреля 1990 года в г. Омске была проведена ее первая учредительная конференция. Первым Президентом Федерации был избран олимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен мира по тяжелой атлетике, ЗМС СССР Давид Ригерт. 22-23 декабря 1990 года в г. Днепропетровске состоялся первый чемпионат СССР по армрестлингу (борьба стоя). Главным судьей соревнований был олимпийский чемпион С. Рахманов. Соревнования проводились в весовых категориях до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 110 кг и свыше 110 кг. В 1990 году параллельно с Всесоюзной федерацией армрестлинга была создана Советская Ассоциация Армрестлинга САА – президент И. Ахмедшин. Группой специалистов кафедры борьбы ГЦОЛИФК (Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры) в кратчайшие сроки были написаны правила соревнований. На этом работа над правилами не закончилась, и в 1996 году коллективом авторов (И.Г. Ахмедшин, А.М. Мотлох, Е.И. Усанов, В.Н. Тимошкин и А.А. Филимонов) были подготовлены новые правила соревнова-

ний с рядом изменений и дополнений, изданные под общей редакцией П.В. Живоры. В августе 1990 года в Москве в Цирке на Цветном бульваре ССА был проведен первый международный турнир «Московский медведь», который с 1991 года стал называться «Золотой медведь». С 1992 года в России армрестлинг развивали две организации: Российская Ассоциация армрестлинга (РАА) – президент И.Г. Ахмедшин и Российская Федерация армрестлинга (РФА) – президент П.В. Живора. Соревнования проводились за соревнованиями, многие спортсмены становились неоднократными чемпионами и призерами России, Европы и мира, победителями Международных турниров, но оставались без спортивных званий. В сентябре 1993 г. эти две спортивные организации объединились в одну РАА с условием не ущемлять друг друга в правах и обязанностях. Армрестлинг сразу же получил признание у Олимпийского комитета России как вид спорта. А это желанный шаг помочь армрестлингу получить олимпийский статус. И что самое главное, это позволило ввести единую спортивную классификацию разрядных нормативов в армрестлинге, разработанную главным тренером сборной России Усановым Е.И. С 1996 г. начались разногласия между членами РАА, что привело к вторичному расколу (1998 г.) и Российская федерация армрестлинга во главе с президентом П.В. Живорой стала независимой организацией, популяризирующей армрестлинг, официально вошедшей и признанной в WAF и EAF. В 1995 году благодаря усилиям преподавателей РГАФК, впервые на кафедре борьбы академии было открыто дневное отделение по подготовке специалистов по специальности «армрестлинг». В 1999 году состоялся первый выпуск специалистов по армспорту.

### *Основные правила*

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки. На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет. Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать двух минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение. В стартовой пози-

ции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возмущений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Поединок начинается по команде «Ready! Go!» и заканчивается по команде «Стоп!». Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участника имеют право на отдых в течение 30 секунд. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт;
- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами; - касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки;
- провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена;
- потеря контакта свободной руки со штырем стола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение. Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения. Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками. За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

## *Техника борьбы на руках*

«Верхом» - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией. Техника борьбы через верх начинается с правильной расстановки ног спортсмена. Во время борьбы на правую руку (на левую будет все наоборот), необходимо поставить правую ногу посередине стола, левая же чуть сгибается и находится у края стола на ширине плеч. Корпус армрестлера прижимается к столу. При установке захвата нужно стараться «не отдать» сопернику свою фалангу большого пальца, но самому необходимо стараться это сделать. После команды старта судьи, выполняется выбивающее движение кисти соперника, а левая нога чуть сгибается. Во время борьбы локоть движется по подушке в идеале по диагонали.

«Борьба через бицепс». Постановка рук и ног в борьбе через бицепс такая же, как и в борьбе через верх, основное отличие пальцы во время захвата нужно стараться расположить чуть ниже. Во время старта необходимо произвести супинацию (вращение кисти) вниз и тянем бицепсом к своей подушке, при этом все время стараемся сокращать угол, подтягивая локоть вместе с кистью к себе.

«Прямым движением» - по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«Притягиванием» - атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«Крюк нижний» - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) - самый распространенный тип борьбы.

«Крюк верхний» - спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок проируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).

«Трицепсом» - со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

### *Основные средства тренировочного процесса, применяемые в пауэрлифтинге*

Применение резиновых петель. Резиновые петли появились в открытой продаже сравнительно недавно, от известных армрестлеров можно услышать истории о том, как они искали резину по всей Европе или изготавливали ее самостоятельно из аптечных резиновых жгутов, которых надолго не хватало. Современная резина служит более двух лет и не теряет своей упругости. С помощью резины можно тренировать старт, взрывные элементы борьбы и за-

качивать связки. Кроме армрестлеров резиновые петли можно использовать и в других видах спорта, например, в русском жиме, а также они будут интересны тем людям, у которых не всегда есть время тренироваться в тренажерном зале.

В армрестлинге резину применяют для:

- растяжки и разминки;
- отработки техники и рабочих углов;
- тренировки старта;
- развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- поддержания физической формы в межсезонье;
- статических и динамических упражнений;
- реабилитации и восстановления после травм.

С помощью петель можно тренировать как «борьбу бицепсом», так и «верхом». Помимо закачки связок резиной можно тренировать пронатор, супинатор и плечелучевую мышцу. Конечно, резина уступает блочным устройствам и свободным весам в тренировках на силу, но зато позволяет отрабатывать огромное количество рабочих углов. Кроме армрестлинга с помощью петель можно спокойно поддерживать в тонусе всё тело, при этом вы сможете тренироваться практически в любом помещении и даже на открытом воздухе. Следующее упражнение, тренирует кисти и предплечье. Назвать его можно так - сгибание руки в верхнем блоке. Начинать стоит с небольшого веса, увеличивая его с каждым подходом, которых обычно не больше 3-х. Другое упражнение концентрированное сгибание грифа. Один конец грифа упирается в стену или любой другой упор, а второй берётся в руки и с ним выполняются сгибания руки. Так же с подходом можно повышать вес, но на первый раз вам может хватить и веса грифа. Еще одним упражнением для любого армрестлера, которое можно выполнять в любом зале будут молотки с гантелью стоя. Это упражнение с гантелью прекрасно нагружает как плечелучевую мышцу предплечья, так и плечевую мышцу (брахиалис) плеча, которая находится глубже бицепса и ее тренировка сделает ваш бицепс более выразительным. Исходное положение показано на картинке, ниже 90 градусов гантель опускать не советуют. Берется гантеля, вес которой вы сможете поднять 12 - 15 раз и из исходного положения выполняются сгибание руки. Делать его стоит в 2 - 3 подходах по 10 - 15 повторений. Помимо гантелей так же можно использовать гири, тогда помимо вышеназванных мышц задействования так же и кисть, поэтому можно в своих тренировках чередовать гири и гантели.

## Контрольные вопросы

### Раздел 3.1.

1. Какие упражнения входят в программу тяжелой атлетики?
2. С какого года тяжелая атлетика стала формироваться как вид спорта?
3. Кто считается основателем отечественной тяжелой атлетики?
4. Какое упражнение было исключено из программы соревнований по тяжелой атлетике в 1972 году?
5. Назовите знаменитых отечественных тяжелоатлетов.

### Раздел 3.2.

1. Какие упражнения входят в программу пауэрлифтинга?
2. Назовите известных пауэрлифтеров.
3. По какому показателю осуществляется оценка выступления спортсмена на соревнованиях?
4. В каком году была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF)?
5. Название пауэрлифтинга в Советском Союзе.

### Раздел 3.3.

1. Какие упражнения входят в программу соревнований по гиревому спорту?
2. Гири какого веса используют на соревнованиях по гиревому спорту?
3. В каком году была сформирована Международная федерация гиревого спорта?
4. Чем определяется специфика и содержание подготовки в гиревом спорте?
5. По какому принципу строятся учебно-тренировочные занятия в гиревом спорте?

### Раздел 3.4.

1. Второе название бодибилдинга.
2. Назовите разновидности бодибилдинга.
3. Какой временной период относят к раннему этапу «бодибилдинга»?
4. Где и когда прошел первый неофициальный чемпионат СССР по культуризму?
5. Какая организация занимается развитием бодибилдинга на территории Российской Федерации?

### Раздел 3.5.

1. В каком году был проведен первый чемпионат мира по «рирестлингу»?



2. Сколько предупреждений нельзя допускать в поединке по армрестлингу, чтобы не засчитали поражение?
3. В каком году состоялась первая учредительная конференция по армрестлингу?
4. В каком году основана WAF – Всемирная Федерация Армрестлинга?
5. Что относится к нарушениям правил соревнований по армрестлингу?

## ГЛОССАРИЙ

*Амплитуда* – наибольшее отклонение от нулевого значения величины (тело спортсмена, часть его тела, спортивный снаряд), совершающий колебания по определенному закону.

*Анаэробная физическая нагрузка* - это высокоинтенсивная или высокоскоростная нагрузка, при которой для поддержания мышечной двигательной деятельности получение энергии в мышцах будет осуществляться с помощью анаэробного энергообразования (без участия кислорода).

*Атлетизм* – система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы и мускулатуры.

*Аэробная физическая нагрузка* – такая нагрузка, при которой кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной активности.

*Белки (протеины)* – высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Белки важная часть питания животных и человека (основные источники: мясо, птица, рыба, молоко, орехи, бобовые, зерновые; в меньшей степени: овощи, фрукты, ягоды и грибы), поскольку в их организмах не могут синтезироваться все необходимые аминокислоты и часть должна поступать с белковой пищей.

*Бицепс* – двуглавая мышца плеча. Бицепс плеча сгибает руку в локтевом суставе и поднимает в плечевом.

*Бицепс бедра* – двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца и полуперепончатая мышца; сгибает голень в коленном суставе.

*Блочное устройство* – приспособление для упражнений в подъеме тяжести за трос, перекинутый через блок.

*Бодибар* – это гимнастическая палка для силовых тренировок. Снаряд представляет собой стальную палку длиной от 90 до 120 см.

*Быстрота* - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

*Весовые категории* – способ распределения атлетов на группы в соответствии с весом тела для проведения спортивных соревнований и регистрации рекордов.

*Взрывной сила* – способность организма проявлять значительную силу в очень короткий отрезок времени.

*Витамины* – органические вещества, необходимые в небольших количествах в пищевом рационе, как человека, так и большинства позвоночных.

*Врачебный контроль* - раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого - изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок.

*Выносливость* - способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, - характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

*Гантель* – металлический спортивный снаряд для развития силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.

*Гибкость* - это способность человека выполнять движения с большей амплитудой.

*Гиперэктензия* – разгибание спины.

*Гири* – шаровидный литой металлический спортивный снаряд весом 16, 24 и 32 кг для развития силы мышц.

*Гриф штанги* – металлический стержень, имеющий на концах свободные вращающиеся втулки, на которые надевают диски.

*Двигательная активность* - один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

*Двигательное умение* - сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга - проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

*Двигательный навык* - подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

*Диск штанги* – съемный металлический диск, применяемый для изменения веса штанги. Изготавливается целиком из металла или покрывается резиной.

*Жизненная емкость легких* – максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха.

*Жим* – подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т.п.) от груди вверх за счет выпрямления одной или двух рук из и.п.: стоя, сидя или лежа на скамье.

*Журнал (дневник) самоконтроля* - своеобразный мониторинг, позволяющий анализировать и обобщать результаты тестирования, проведения проб и т.п.

*Исходное положение (ИП)* – стартовое положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

*Комплекс упражнений* – несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи.

*Липиды* – обширная группа природных органических соединений, включающая жиры и жироподобные вещества. Молекулы простых липидов

состоят из спирта и жирных кислот, сложных – из спирта, высокомолекулярных жирных кислот и других компонентов. Содержатся во всех живых клетках. Будучи одним из основных компонентов биологических мембран, липиды влияют на проницаемость клеток и активность многих ферментов, участвуют в передаче нервного импульса, в мышечном сокращении, создании межклеточных контактов, в иммунохимических процессах. Также липиды образуют энергетический резерв организма, участвуют в создании водоотталкивающих и термоизоляционных покровов, защищают различные органы от механических воздействий и др.

*Ловкость* - самое сложное многозначное качество, измерителями которого считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

*Метаболизм, или обмен веществ* – набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни.

*Методические принципы физического воспитания* - основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, прочность, прогрессивная наглядность).

*Методы физического воспитания* - способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности.

*Минеральные вещества* – это необходимые компоненты питания, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность и развитие организма. М.В.

*Моторная плотность* - количественно выраженная характеристика физической нагрузки - отношение времени выполнения упражнений ко всей продолжительности занятий.

*Незаменимые аминокислоты* – аминокислоты, которые необходимы для поддержания жизни организма, но не синтезируются в нем и должны поступать с пищей. К незаменимым аминокислотам относятся валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, тирозин, треонин, триптофан, фенилаланин и цистеин. Эти аминокислоты поступают в организм с мясом, рыбой, яйцами и молочными продуктами.

*Общая плотность занятий* - один из видов количественной характеристики учебного, учебно-тренировочного процессов, представленного в виде отношения педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятий.

*Общая физическая подготовка* - учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, который подготавливает человека к выполнению различной работы отягощением (стоя, сидя, лежа).

*Пампинг* (с англ. pumping – наполнять, накачивать) – специфическое, субъективное ощущение спортсменом распириания мышц, при котором он также чувствует их уплотнение и сильный приток крови в целевую рабочую зону. Достигается за счет выполнения частых, однообразных повторов одного и того же движения.

*Пищевой баланс* – это связь между пищевыми потребностями и их расходами.

*План тренировки* – заранее намеченная система мероприятий по проведению тренировочных циклов различной длительности, а также заранее

*Подтягивание* – гимнастическое упражнение в висе. Полное сгибание рук в локтевых суставах.

*Подход* – однократное или многократное выполнение упражнения со снарядом или на снаряде в одной попытке, не выпуская снаряд из рук.

*Подъем* – однократное выполнение упражнений со штангой, гирей, гантелями и другими отягощениями.

*Протяжка* – подъем отягощения на грудь или вверх на прямые руки без подседа за счет силы мышц спины, рук и верхнего плечевого пояса.

*Работоспособность* – сочетание соответствующих возможностей человека» обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

*Разведение рук* – отведение рук в разные стороны с

*Рывок* – подъем снаряда над головой одним движением с помоста вдоль тела на полностью выпрямленные руки.

*Рывок* – это упражнение в тяжелой атлетике, в котором спортсмен должен осуществить подъем штанги над головой одним движением (с помоста на полностью выпрямленные руки), при этом подседая под неё.

*Самоконтроль* – систематические самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок, упражнений.

*Сандов Евгений* (также известный как Юджин Сэндоу; настоящее имя – Фридрих Вильгельм Мюллер 1867-1925) – выдающийся атлет XIX века, считается основоположником современного культуризма.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

*Силовая выносливость* – двигательная деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности.

составленный план проведения отдельного тренировочного занятия.

*Специальная физическая подготовка* – целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы. Интенсивность физических нагрузок ~ степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками.

*Спорт* - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

*Спортивный снаряд* – спортивное снаряжение и оборудование, способствующее формированию и функционированию костной ткани, а также играют огромную роль в обмене веществ.

*Сушка мышц* – это целенаправленный процесс сжигания жировых отложений.

*Тест* (англ. — испытание, проба, исследование) - система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности.

*Толчок* – поэтапный подъем снаряда: движение от помоста на грудь и от груди вверх над головой.

*Тренажер* – устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении достаточно сложных движений. Выделяют несколько основных группы спортивных тренажеров: кардиотренажеры (аэробные) – общеукрепляющего действия, повышают общий тонус организма, тренируют сердце, способствуют сжиганию лишних калорий (например, велотренажеры); силовые тренажеры – для тренировки и укрепления мышц; тренажеры для отработки технических приёмов в спорте: горнолыжные тренажеры, тренажеры для скалолазания и др.

*Тренировка* – специализированное занятие, направленное на совершенствование физических качеств.

*Тренировочный вес* – вес отягощения (штанги, гантели, гири, тренажер), с которым преимущественно тренируется атлет.

*Тяга* – подъем снаряда с помоста путем выпрямления ног и туловища.

*Углеводы (сахара, сахараиды)* – органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп. Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов представителей растительного и животного мира, составляя (по массе) основную часть органического вещества на Земле. Источником углеводов для всех живых организмов является процесс фотосинтеза, осуществляемый растениями.

*Усталость* - субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения. уровня работоспособности; выполнение последующих трудовых актов требует волевых усилий и использования скрытых резервных возможностей организма.

*Утомление* - объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы снижается уровень работоспособности, дальнейшие процессы деятельности характеризуются отсутствием творческих начал, преобладанием «шаблонного» мышления и т.п.

*Физическая и функциональная подготовленность* - конечные результаты овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня

работоспособности организма, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности.

*Физическая нагрузка* – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

*Физические качества* - функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

*Физическое здоровье* - состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостоящие отрицательному влиянию среды. Психическое здоровье — высокий уровень свойств нервной системы человека, обеспечивающих совместную работу всех систем организма и взаимодействие со средой, отражая с помощью ощущений внешние воздействия, имеющие положительное или отрицательное значение для жизнедеятельности. Здоровый образ жизни — мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально профессиональных функций.

*Физическое развитие* - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

*Физическое совершенство* - наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека.

*Ширина хвата* – расстояние между кистями рук на грифе штанги.

*Штанга* – снаряд для упражнений, состоящий из металлического стержня, на концах которого укреплены съёмные диски различного веса.

*Энергетические субстраты* – липиды и углеводы как источники энергии.

*Эспандер* – группа спортивных снарядов, упражнения, которые основаны на упругой деформации. Упругий элемент или их группа, обеспечивающая нагрузку при противодействии движению, могут быть пружинные, резиновые или изготавливаться из других эластичных материалов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулкаримов, С.А. Спорт в пространстве времени и культур [Электронный ресурс] / С.А. Абдулкаримов. — Электрон. дан. — М.: Человек, 2017. — 209 с.
2. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Поппури, 2014. – 224 с.: ил.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат).
4. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). - Кубан. гос. ун-т., 1997. - 365 с
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
6. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учеб. пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. –208 с.
7. Силовые виды спорта: Составители: А.С. Лосев, А.А. Малышев: Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. - 97с.
8. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016.
9. Технические правила по пауэрлифтингу / пер. С. Шантаренко. - М., 2008. - 64 с.
10. Уайдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс / пер. К. Савельева. - М., 1993. - 632с.

### *Электронные ресурсы:*

11. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
12. <http://www.fpr.world/> - сайт Федерации пауэрлифтинга России.
13. <https://fbbr.org/> - сайт Федерации бодибилдинга России.
14. <https://armwrestling-rus.ru/> - сайт Федерации армрестлинга России.
15. <https://rfwf.ru/> - сайт Федерации тяжелой атлетики России.
16. <http://www.vfgs.ru/> - сайт Всероссийской федерации гиревого спорта



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ**

1. История развития силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, армрестлинг).
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. Особенности тренировочного процесса в силовых видах спорта.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.
5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
8. Методы обучения в силовых видах спорта.
9. Питание и контроль веса спортсменов в силовых видах спорта.
10. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.
11. Тренажеры в силовой подготовке.
12. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.
13. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
14. Принципы силовой тренировки.
15. Методы силовой тренировки.
16. Периодизация тренировочного процесса.
17. Участие в соревнованиях в силовых видах спорта.
18. Положение о соревнованиях.
19. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
20. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в силовых видах спорта.
21. Физические качества занимающихся.
22. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
23. Различные виды упражнений в силовых видах спорта
24. Восстановительные мероприятия в силовых видах спорта.
25. Педагогический и врачебный контроль на занятиях силовыми видами спорта.
26. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России в силовых видах спорта.
27. Роль режима и питания в тренировочном процессе.
28. Заслуженные тренеры Советского Союза и России по силовым видам спорта

### Практические задания

- 1) Разработать сценарий физкультурно-спортивного праздника «Силовые виды спорта».
- 2) Разработать положение о соревнованиях по одному из видов силовых видов спорта.
- 3) Составить комплекс упражнений разминки на тренировочном в тренажерном зале.
- 4) Составить комплекс упражнений заминки на тренировочном в тренажерном зале.
- 5) Составить комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.
- 6) Составить комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
- 7) Составить комплекс упражнений для развития мышц ног.
- 8) Указать объективные и субъективные показатели самоконтроля.
- 9) Разработать программу занятий в тренажерном зале для женщин.
- 10) Разработать программу занятий в тренажерном зале для лиц пожилого возраста.
- 11) Составить комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки.
- 12) Составить программу занятий для коррекции избыточного веса.
- 13) Составить программу занятий для наращивания мышечной массы.
- 14) Написать конспект тренировочного занятия в тренажерном зале.
- 15) Определить общую и моторную плотность тренировочного занятия в тренажерном зале.

**Тест по курсу**

1. В каком году был основан «Кружок арматоров атлетики» (день рождения отечественного атлетического спорта)?

- 1) 1885
- 2) 1889
- 3) 1880
- 4) 1883

2. Кем был основан «Кружок арматоров атлетики»?

- 1) В.Ф. Краевский
- 2) И.Т. Ломтев
- 3) О.А. Васильев
- 4) Р.О. Галомидов

3. Кого принято считать основателем культуризма?

- 1) Евгений Сандов
- 2) Ф.В. Мюллер
- 3) В.Ф. Краевский
- 4) В.В. Аргудяев

4. Что относится к методам силовой подготовки? (отметить правильные ответы)

- 1) тренировка без применения какого-либо инвентаря
- 2) тренировка с использованием свободных грузов
- 3) тренировка на специальных тренажерах
- 4) с использованием собственного веса

5. Время отдыха спортсменов в армрестлинге перед повторным поединком финала не должно превышать:

- 1) 1,5 минуты;
- 2) 2,5 минуты;
- 3) 3 минуты;
- 4) 5 минут

6. Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу разрешается с:

- 1) 14 лет;
- 2) 16 лет;
- 3) 18 лет;
- 4) 20 лет

7. Время, отведенное для выхода спортсмена в армрестлинге на поединок после объявления его фамилии

судьей-информатором, не должно превышать:

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;

- 4) 2-ух минут
8. Какие упражнения не используются для развития грудных мышц?
- 1) жим лежа с гантелями
  - 2) приседы
  - 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
  - 4) пуловер с гантелями
9. Сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку гири?
- 1) 1 минута
  - 2) 3 минуты
  - 3) 2 минуты
  - 4) 5 минут
10. В армрестлинге спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через:
- 1) официального представителя своей команды
  - 2) тренера
  - 3) главного секретаря
  - 4) рефери
11. В ФАР (Федерация армрестлинга России) принят следующий возраст для взрослой группы участников:
- 1) от 16 лет
  - 2) от 21 года
  - 3) от 25 лет
  - 4) от 18 лет
12. Можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге:
- 1) да
  - 2) нет
  - 3) можно только плечами
  - 4) можно плечами и головой
13. Что не запрещается правилами в гиревом спорте для участника:
- 1) разговаривать
  - 2) бросать гири на помост
  - 3) пользоваться магнезией
  - 4) пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири
14. Гири какого веса используются в соревнованиях:
- 1) 24, 32, 64
  - 2) 12, 16, 24
  - 3) 16, 24, 32
  - 4) 16, 32, 64
15. Какого вида дисциплины нет в гиревом спорте:
- 1) двоеборье
  - 2) многоборье
  - 3) жонглирование одной гири
  - 4) длинный цикл
16. Упражнение толчок выполняется в два приема. Какие?

- 1) гири поднимают на грудь, выталкивают вверх на прямые руки
- 2) поднятие гири на грудь, выталкивание гири вперед
- 3) поднятие сразу вверх
- 4) поднятие гири на грудь

17. Упражнение рывок выполняется:

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях
- 3) полный сед
- 4) сидя

18. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается?

- 1) замах гири между ног назад
- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета
- 3) за счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

19. Что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте?

- 1) замах
- 2) подсед
- 3) подрыв
- 4) рывок

20. Во время выполнения толчка разрешается:

- 1) опускать гири на грудь
- 2) менять положение рук и гири в момент выталкивания
- 3) попеременно толкать гири от груди
- 4) доталкивать или дожимать гири

## Ключ к тесту

1. 1

2. 1

3. 1

4. 1,2,3,4

5. 3

6. 1

7. 4

8. 2

9. 3

10. 1

11. 4

12. 2

13. 3

14. 3

15. 3

16. 1

17. 2

18. 2

19. 2

20. 1

Юрий Александрович Бахарев  
Александр Николаевич Кутасин  
Андрей Михайлович Морозов  
Александр Сергеевич Лобанов  
Павел Александрович Сульдин  
Сергей Владимирович Щуров

## **АТЛЕТИЗМ**

Учебное пособие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

Формат 60×84 1/16.  
Гарнитура Таймс. Усл.-печ. л. 7,26. Заказ № 727. Тираж 100.

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского  
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37