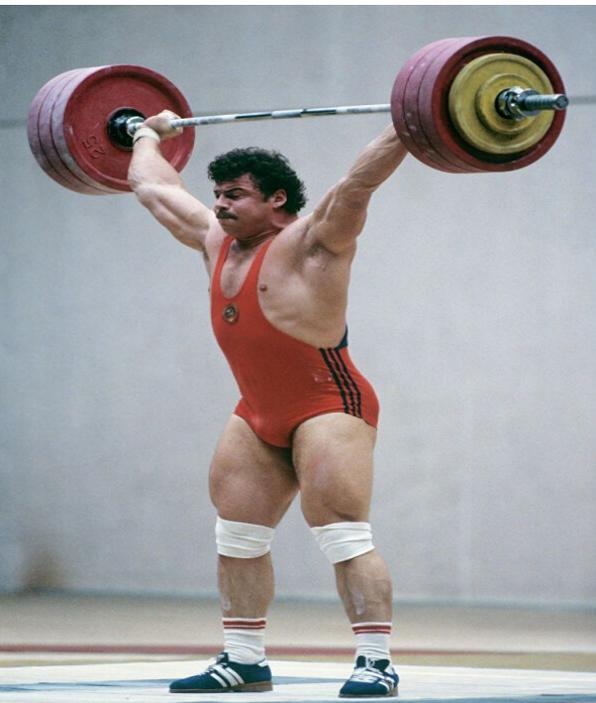


департамент образования и науки кемеровской области
государственное профессиональное образовательное
учреждение «сибирский политехнический техникум»

.история развития тяжёлой атлетики



студент группы м-19

Быковский Максим Витальевич

руководитель проекта:

Панин Игорь Петрович.

ВВЕДЕНИЕ

- Тяжёлая атлѣтика — скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой.



Актуальность этой темы обусловлена тем, данный вид спорта может увеличить физическую силу, силу воли и духа. Данный вид спорта может пригодиться тем, у кого есть проблемы со спиной, коленями и тд.



Цель проекта- совершить обзор истории развития тяжёлой атлетики. рассказать как развивалась тяжёлая атлетика, кто основопологатель тяжёлой атлетики в России, историю весовых категорий и о старых и новых чемпионов.

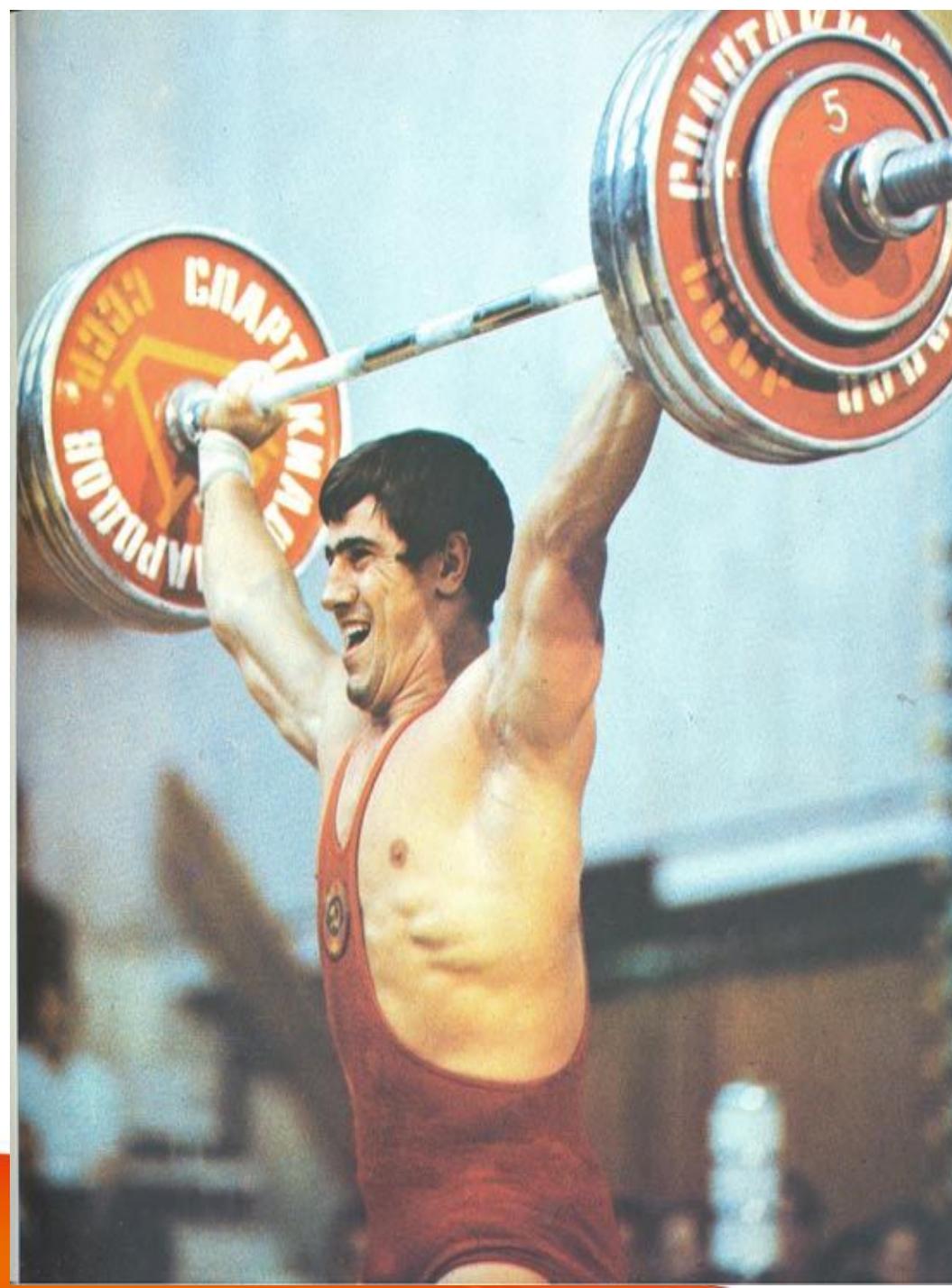
Задачи:

- кратко рассмотреть мировую историю тяжёлой атлетики.
- рассмотреть историю тяжёлой атлетики в россии
- познакомиться со старыми и новыми чемпионами этого вида спорта.
- рассказать о том, как изменялись весовые категории в тяжёлой атлетики в тяжёлой атлетики.

для решения этих задач были взяты различные источники с интернета.
каждая эта задача решается в соответствующих главах данной работы.

История мировой тяжёлой атлетики

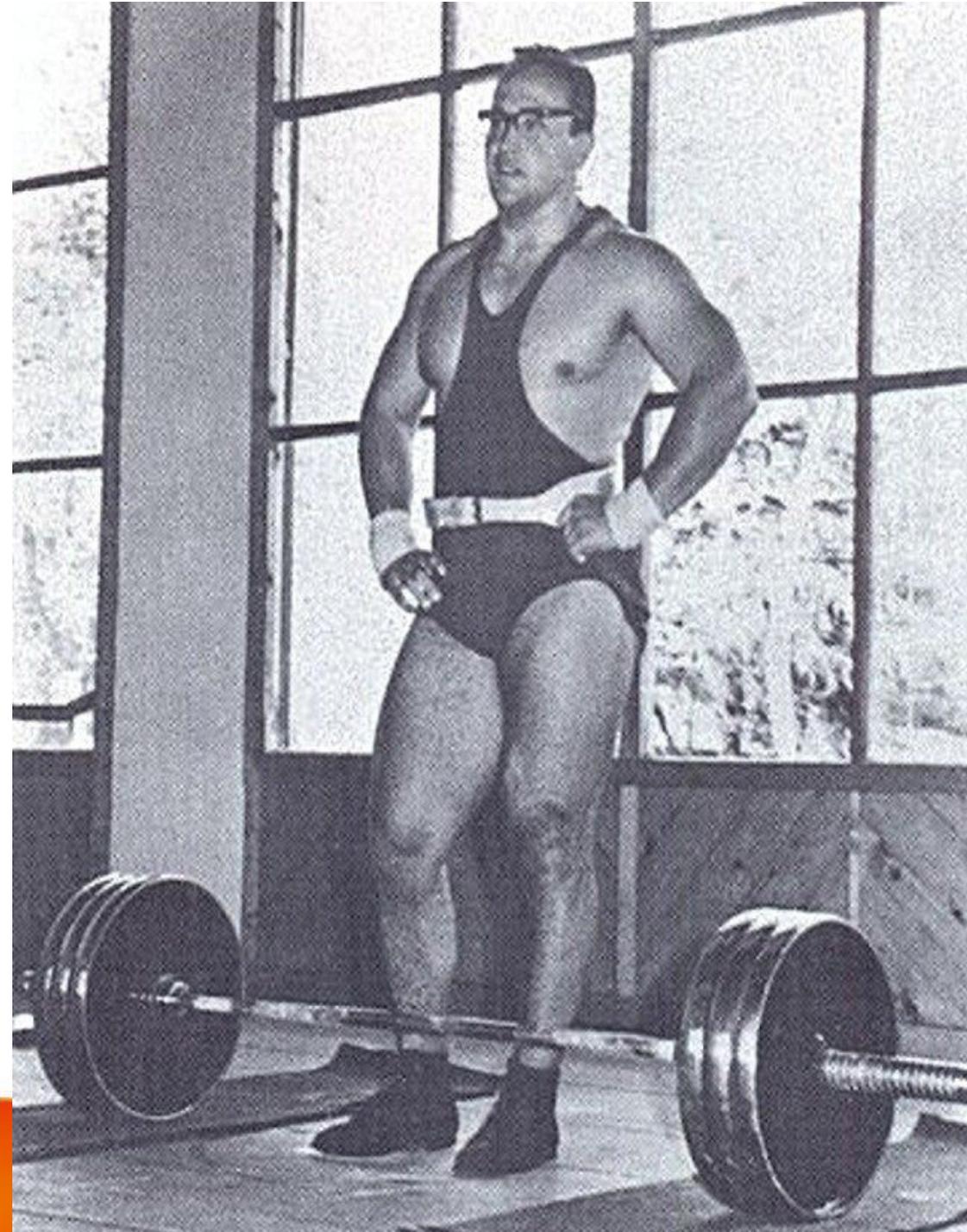
- Тяжелая атлетика появилась еще в древние времена. Жители современной Греции уверены, что именно греки являются родоначальниками силовой атлетики. Известно, что на центральной площади в Афинах лежало железное ядро, и каждый желающий мог попробовать свои силы, подняв его, показав окружающим свою силу.



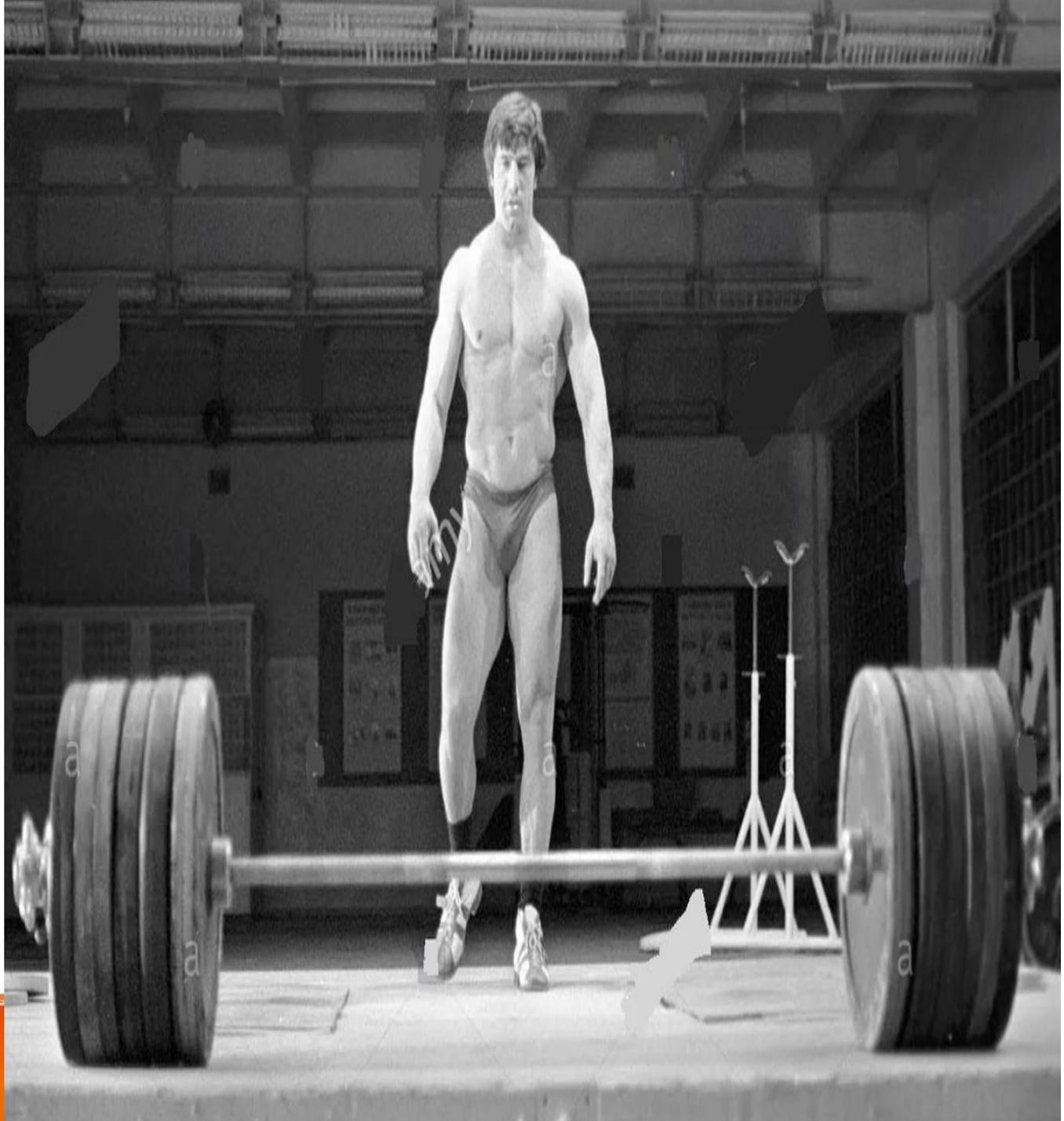
В странах Центральной Европы тяжелая атлетика формировалась на протяжении всего 19 века. В то время еще не было строгих правил проведения соревнований и деления спортсменов на весовые категории. Атлеты поднимали штангу с полыми гирями, в которые была насыпана дробь.



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



- В 1912 году был создан Всемирный тяжелоатлетический союз, под патронажем которого стали проводиться главные мировые первенства. Мировые рекорды регистрировались в 11 упражнениях. Из-за Первой Мировой войны Всемирный тяжелоатлетический Союз распался.



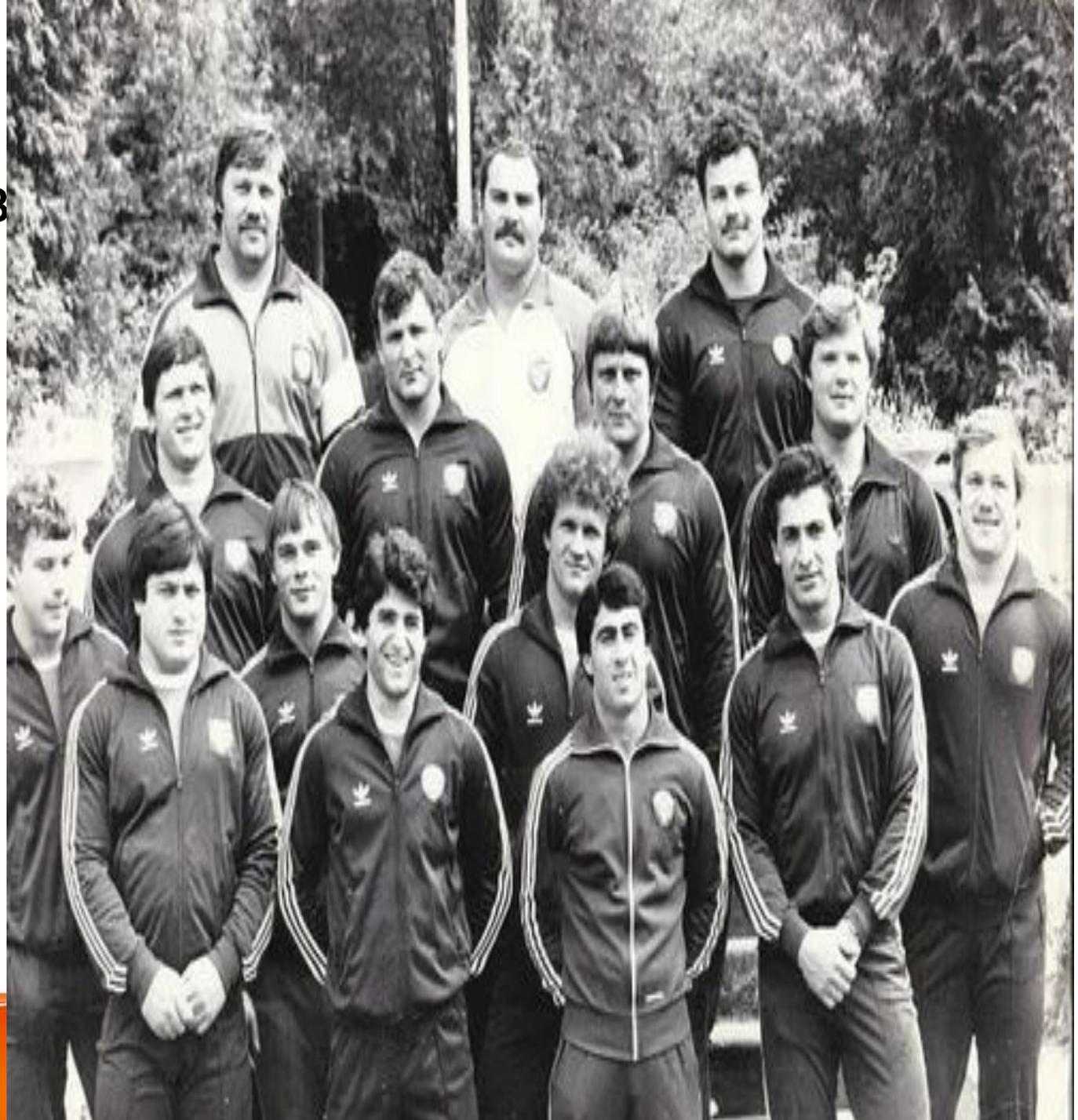
История тяжелой атлетики в России

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



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

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



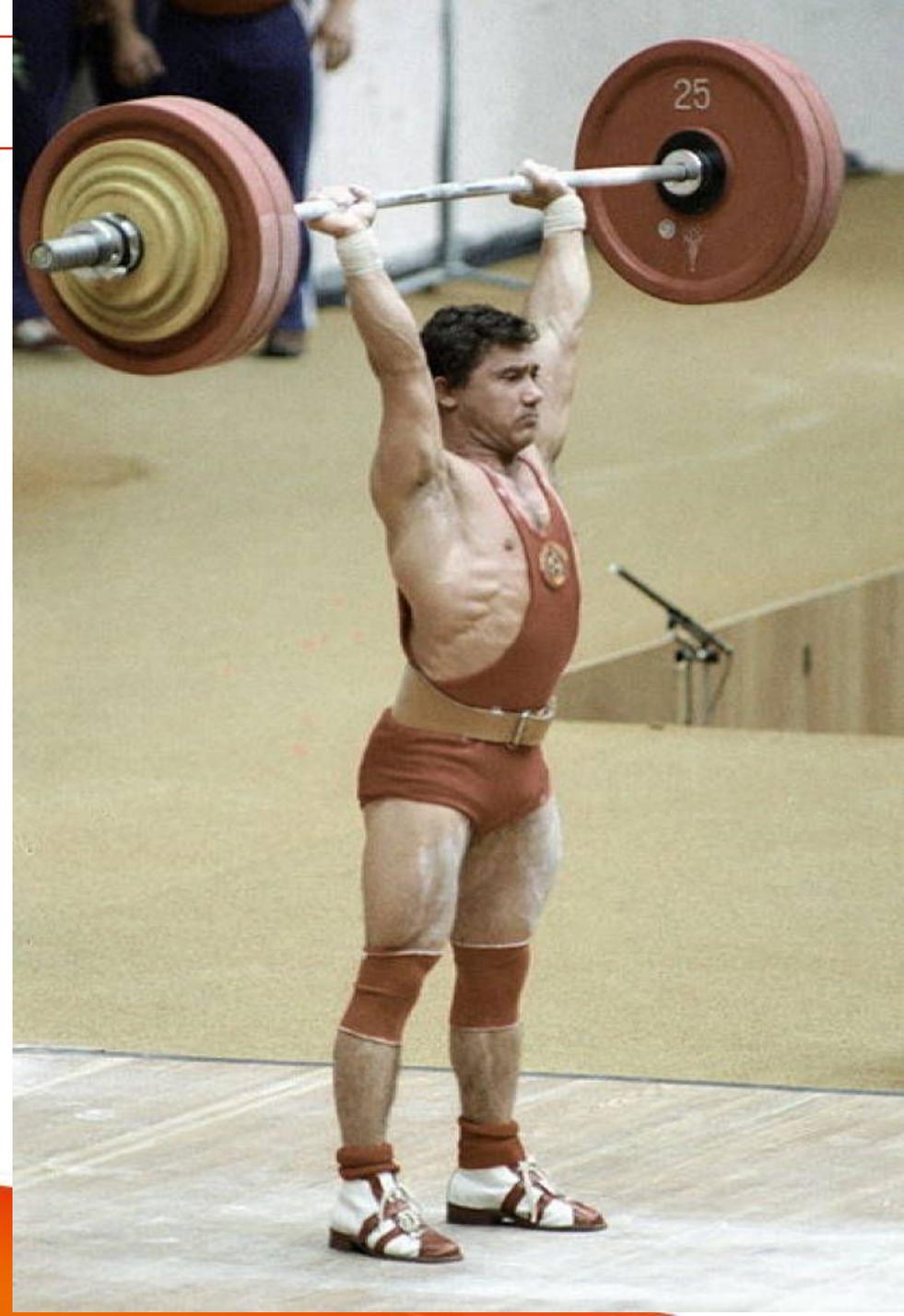
- Благодаря тому обстоятельству, что именно граф Рибопьер имел возможность оказывать материальную поддержку перспективным атлетам, в Петербурге оказались спортсмены, которые в течение ряда лет составляли славу и гордость российской тяжелой атлетики. Так, в 1899 году на международном турнире в Милане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

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



Отечественные чемпионы

- Григорий Новак, Леонид Жаботинский, Юрий Власов, Аркадий Воробьев, Василий Алексеев — был признан самым выдающимся тяжелоатлетом XX века, Юрик Варданян, Султан Рахманов, Андрей Чемеркин, Давид Ригерт, Борис Селицкий, Алексей Медведев. Их имена золотыми буквами навсегда вписаны в историю мировой тяжелой атлетики.



Современные тяжелоатлеты в России

- . Сырцов Сергей. Таганрог, Подольск, р. 1966
 - Попова Валентина. Воронеж, р. 1972
 - Заболотная Наталия. Сальск, р. 1985
 - Шаинова Марина. Коноково, р. 1986
 - Касаева Зарема. Чермен, Курск, р. 1987
 - Клоков Дмитрий. Балашиха-Уфа, р. 1983
- 

История весовых категорий



- | Годы | 1905-1913 | 1913-1946 | 1947-1950 | 1951-1968 | 1969-1976 | 1977-1992 | 1993-1997 | 1998-2018 |
|--------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| • Наилегчайший вес | — | — | — | — | до 52 кг | до 52 кг | до 54 кг | — |
| • Легчайший вес | — | — | до 56 кг | до 56 кг | до 56 кг | до 56 кг | до 59 кг | до 56 кг |
| • Полулёгкий вес | — | до 60 кг | до 60 кг | до 60 кг | до 60 кг | до 60 кг | до 64 кг | до 62 кг |
| • Лёгкий вес | до 70 кг | до 67,5 кг | до 67,5 кг | до 67,5 кг | до 67,5 кг | до 67,5 кг | до 67,5 кг | до 70 кг до 69 кг |
| • Полусредний вес | до 80 кг | до 75 кг | до 75 кг | до 75 кг | до 75 кг | до 75 кг | до 76 кг | до 77 кг |
| • Средний вес | — | до 82,5 кг | до 82,5 кг | до 82,5 кг | до 82,5 кг | до 82,5 кг | до 83 кг | до 85 кг |
| • Полутяжёлый вес | — | — | — | до 90 кг | до 90 кг | до 90 кг | до 91 кг | до 94 кг |
| • Тяжёлый (Первый тяжёлый) вес | до 100 кг до 99 кг до 105 кг | свыше 80 кг | свыше 82,5 кг | свыше 82,5 кг | свыше 82,5 кг | свыше 82,5 кг | свыше 90 кг | до 110 кг |
| • Второй тяжёлый вес | — | — | — | — | до 110 кг | до 108 кг | — | — |
| • Супертяжёлый вес | — | — | — | — | свыше 110 кг | свыше 110 кг | свыше 108 кг | свыше 105 к |

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

		МУЖЧИНЫ			Весовая категория					
		сумма двоеборья, кг			юноши 11 - 16 лет					
МСМК	МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	1 юн.	2 юн.	3 юн.		
•	32	-	-	85	75	65	60	50	45	40
•	34	-	-	95	80	70	65	55	50	45
•	38	-	-	105	95	80	70	65	55	50
•	42	-	-	120	105	95	80	70	65	60
•	46	-	160	135	120	105	90	85	75	70
•	50	-	180	155	135	120	105	90	85	75
•	56	255	205	175	155	135	120	105	95	85
•	62	285	230	195	175	155	130	120	105	95
•	69	320	255	220	190	170	145	130	115	100
•	77	350	280	240	210	185	160	140	125	110
•	85	365	295	255	225	195	170	145	130	115
•	94	385	310	265	235	205	175	155	135	120
•	105	400	320	275	240	215	185	160	140	125
•	+105	415	325	280	245	220	190	165	145	130

Нормативы по тяжелой атлетике 2019 — 2020

- Весовая категория Сумма двоеборья (кг)
- Взрослые Юноши 11-15 лет
- МС КМС 1 2 3 1 юн 2 юн 3 юн
- 33 кг — — 79 71 64 56 49 42
- 35 кг — — 84 76 68 60 52 44
- 37 кг — — 92 82 73 64 55 46
- 41 кг — — 105 94 83 72 61 50
- 45 кг — 125 115 103 91 79 67 54
- 49 кг 175 145 132 117 102 87 72 58
- 55 кг 200 165 150 132 115 98 81 64
- 61 кг 225 185 167 147 127 108 89 70
- 67 кг 250 200 181 160 139 118 97 76
- 73 кг 265 220 198 174 151 128 105 82
- 81 кг 280 240 216 190 165 140 115 90
- 89 кг 295 245 222 197 172 147 122 98
- 96 кг 310 255 231 205 180 155 130 105
- 102 кг 315 260 236 211 186 161 136 111
- 102+ кг 320 265 241 216 191 166 141 116
- 109 кг 320 270 246 221 196 — — —
- 109+ кг 325 275 251 226 201 — — —

• ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Можно сказать, что в данном проекте рассказана не всё о « истории развития тяжёлой атлетики ». Для более глубокого знакомства с данной темой, можно пройти по моим прикреплённым ссылкам в проекте или набрать данную тему в интернете. Если данная тема проекта показалась вам очень интересной, то можно сказать, что задачи проекта решены, а цель достигнута!
 - К проекту по данной теме прилагается презентация. Она является основным продуктом проекта. Её можно использовать на теоретических уроках физкультуры.
- 

• СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

