

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.

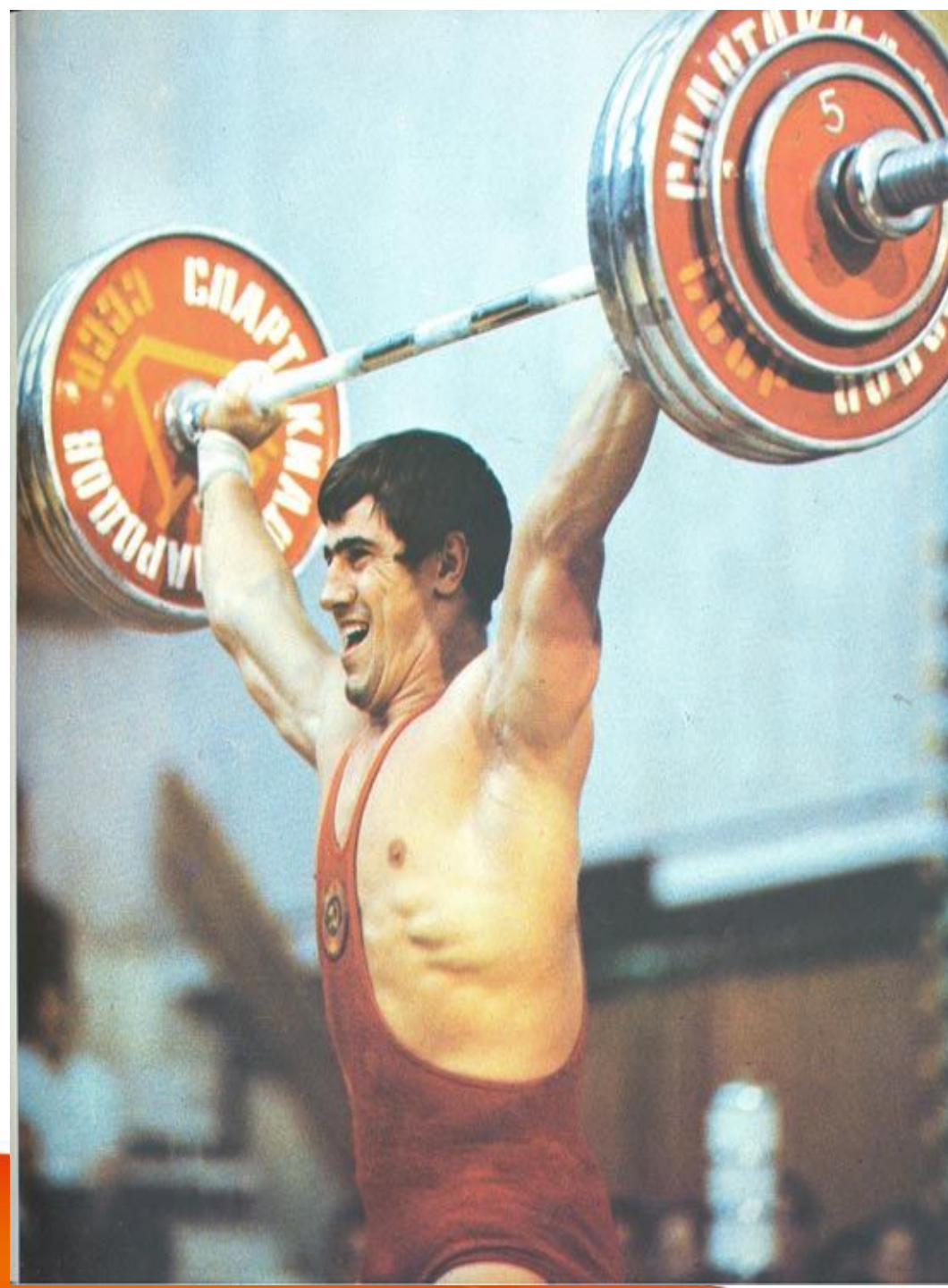
Задачи:

- 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

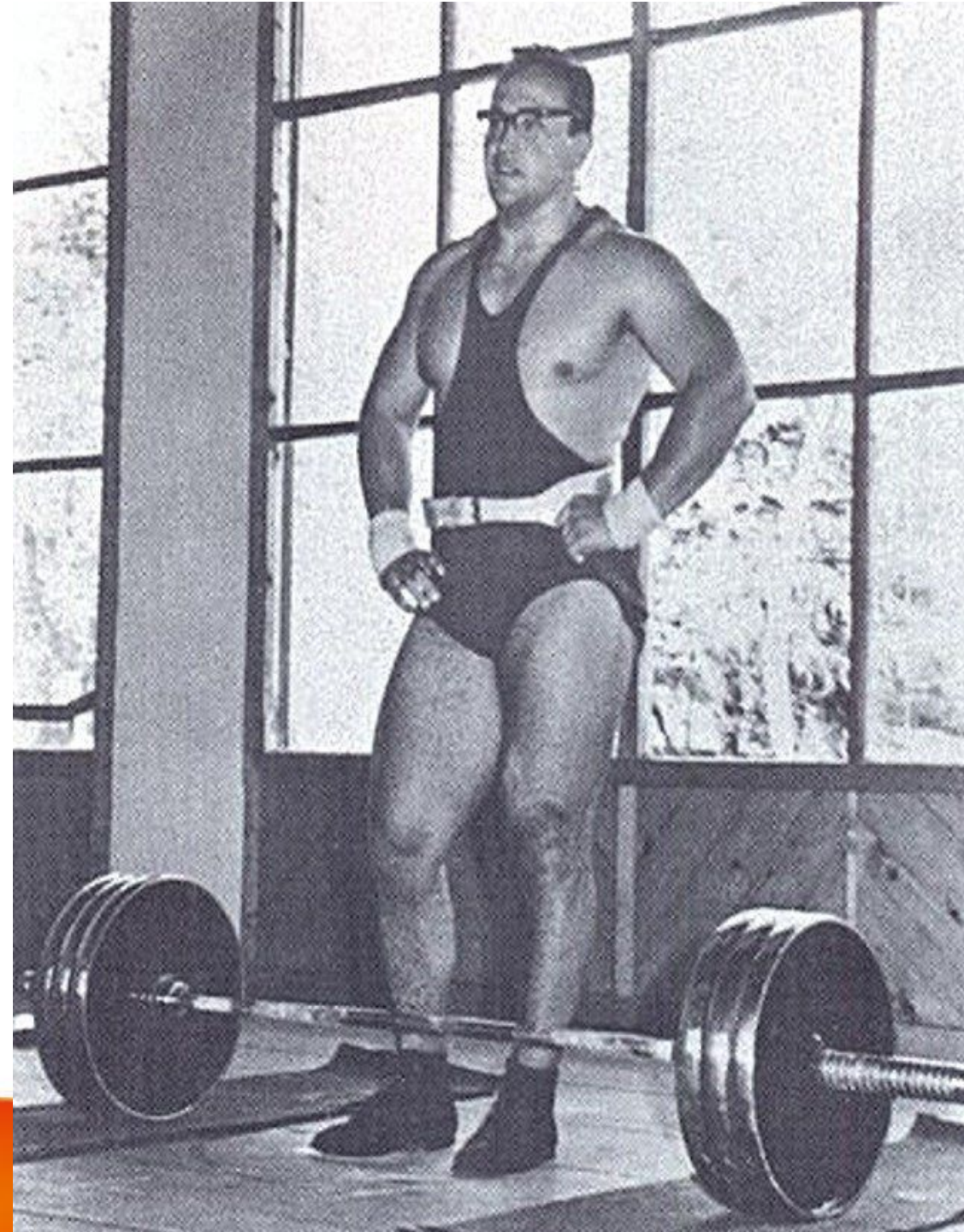
- Тяжелая атлетика появилась еще в древние времена. Жители современной Греции уверены, что именно греки являются родоначальниками силовой атлетики. Известно, что на центральной площади в Афинах лежало железное ядро, и каждый желающий мог попробовать свои силы, подняв его, показав окружающим свою силу.



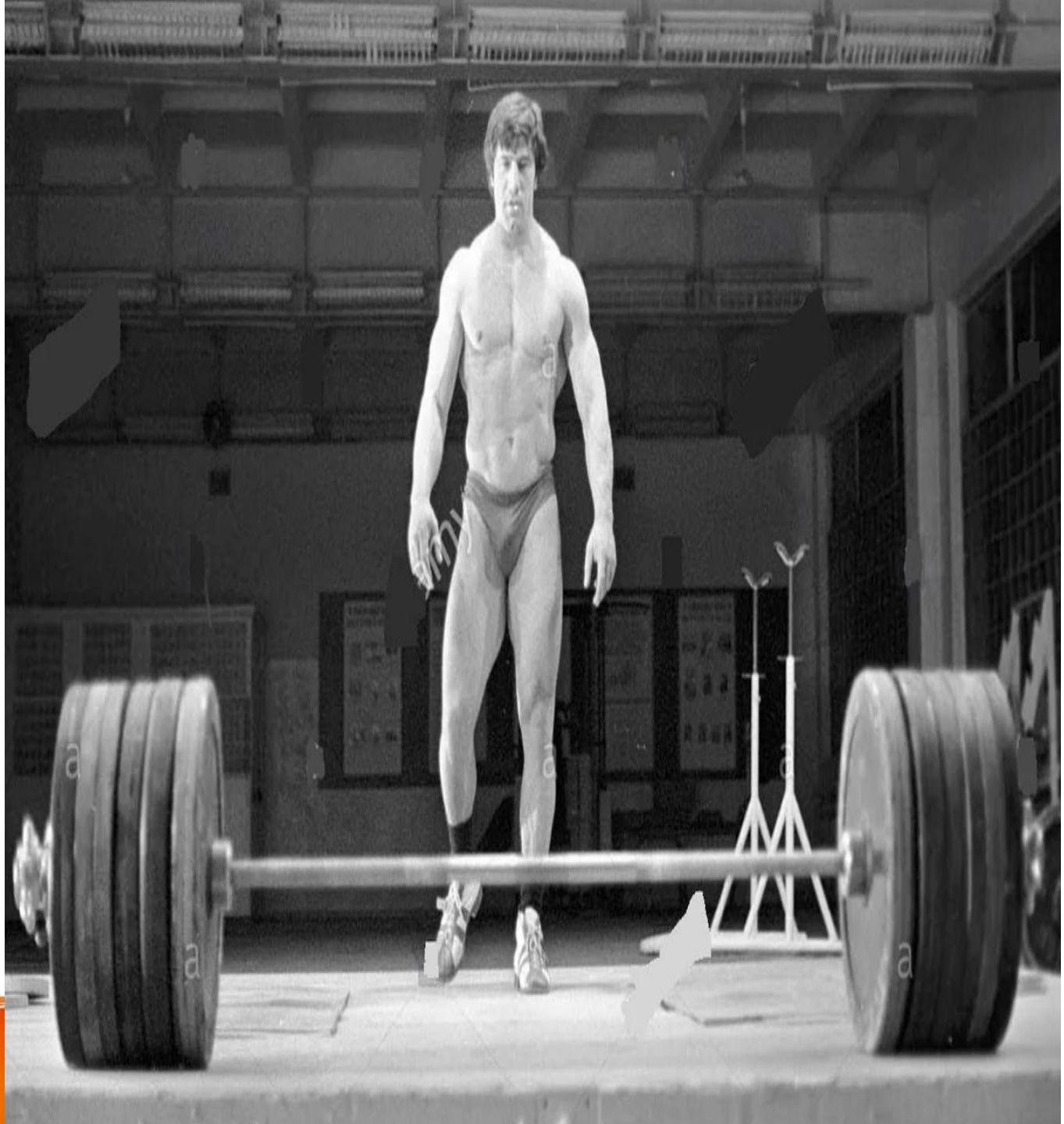
В странах Центральной Европы тяжелая атлетика формировалась на протяжении всего 19 века. В то время еще не было строгих правил проведения соревнований и деления спортсменов на весовые категории. Атлеты поднимали штангу с полыми гирями, в которые была насыпана дробь.



- 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.



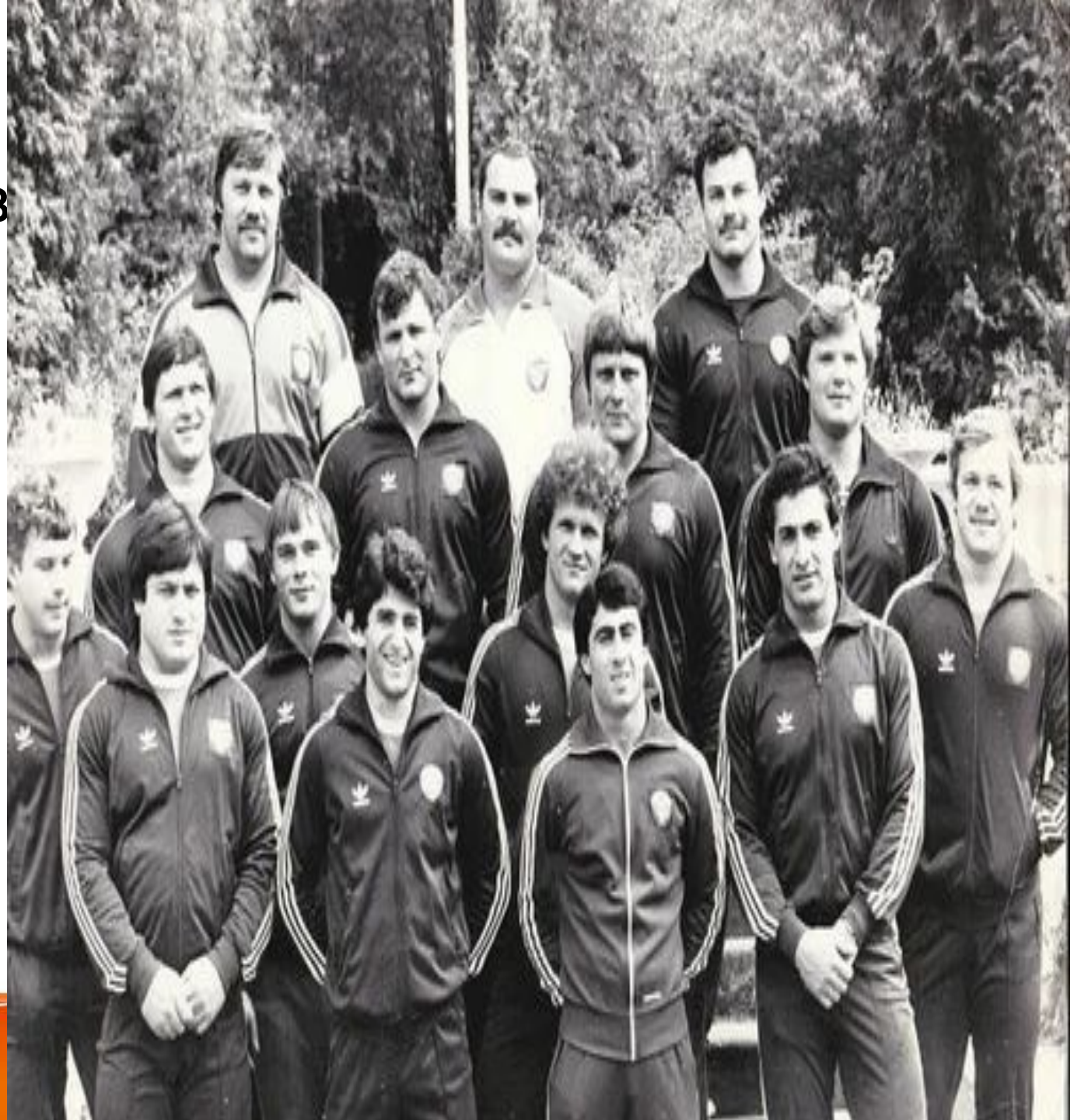
История тяжелой атлетики в России

- 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.



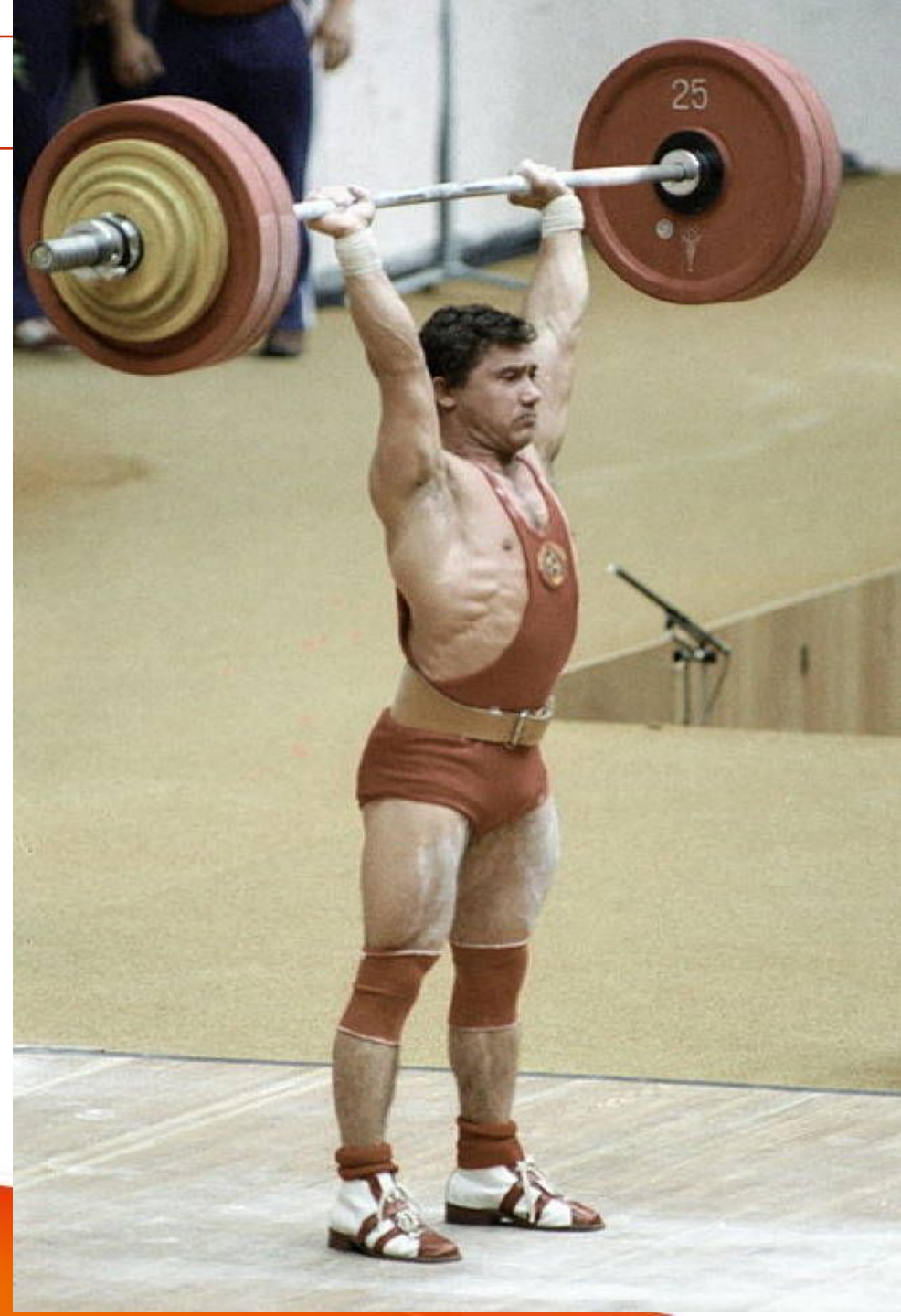
- Благодаря тому обстоятельству, что именно граф Рибопьер имел возможность оказывать материальную поддержку перспективным атлетам, в Петербурге оказались спортсмены, которые в течение ряда лет составляли славу и гордость российской тяжелой атлетики. Так, в 1899 году на международном турнире в Милане 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 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 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 свыше 80 кг до 100 кг до 99 кг до 105 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.
- 