

Исторические аспекты развития силовых видов спорта

Среди многообразных средств и методов физического воспитания занятия с тяжестями занимают особое место. Они известны с глубокой древности. Отягощения в форме снарядов, напоминающие современные гантели, можно видеть на бронзовых предметах V тысячелетия до н.э., росписях древнеегипетских храмов, мозаике и гравюрах тысячелетней давности. Люди давно подметили, что физическая работа с отягощениями делает мышцы крепче, суставы — подвижнее, организм — выносливее. Нет сомнения, что из всех состязаний спортивного толка одним из древнейших является поднятие тяжестей. Это занятие столь же естественно, как ходьба, бег, борьба. Чрезвычайно сложно точно установить, когда и где поднятие тяжестей стало чисто спортивной дисциплиной. История зарождения тяжелой атлетики тесно переплетается с другими отраслями спорта — борьбой, боксом, греблей, легкой атлетикой. Атлетизм как вид спорта сформировался лишь в последние десятилетия XIX в. и первой половины XX века. Основоположником развития атлетизма в России стал петербургский врач Владислав Францевич Краевский, который в 1885 г. организовал кружок любителей атлетики, ставший колыбелью русской тяжелой атлетики, гиревого спорта, силового троеборья и атлетизма, профессиональной и любительской борьбы и бокса. Кружок В.Ф.Краевского способствовал подготовке блестящей плеяды атлетов, многие из которых стали впоследствии известны всему миру.

Одним из первых русских атлетов, который принес мировую славу нашей стране, был Владислав Алексеевич Пытлянский. Пройдя школу В.Ф. Краевского, В.А. Пытлянский стал одним из самых знаменитых борцов-профессионалов, неоднократным победителем международных чемпионатов по французской борьбе. Он был очень силен в соревнованиях по гиревому спорту и в поднятии тяжестей. Вскоре к доктору потянулись силачи-самородки из провинции. Из Уфы, например, приехали братья Елисеевы, сначала Александр, затем Сергей; из Эстонии — Георг Лурих, потом Георг Гаккеншмидт. Все они добились выдающихся результатов в тяжелой атлетике, прославили себя и Россию. Нашей отечественной тяжелой атлетике очень повезло, что у ее колыбели стоял врач и пытливый педагог. Благодаря этому обстоятельству ее развитие получило правильное направление. Ведь в конце прошлого столетия были в моде силачи невероятно крупных габаритов. К примеру, немец Эмил Науке потешал публику в цирках не столько силовыми номерами, сколько чудовищно громадным собственным весом — 293 кг. Краевский постоянно внушал своим многочисленным подопечным, что основная цель занятий с тяжестями - развитие мускулатуры, но это не должно вредить здоровью. В основе разработанной им методики было всестороннее физическое развитие. Его ученики устанавливали рекорды в поднятии тяжестей, прекрасно чувствовали себя на борцовском ковре, многие из них увлекались гимнастикой, велосипедным спортом,

плаванием. Вот почему при относительно небольшом собственном весе кружковцы показывали результаты мирового уровня. И первым русским рекордсменом мира стал 4 февраля 1898 г. Георг Гаккеншмидт, превысивший в жиме одной рукой достижения Евгения Сандова (так называли немца Фредерика Миллера, жившего в Англии. В некоторых изданиях его называют — Юджин Сэндоу).

Методика развития силы, которую разработал для своих учеников В.Ф.Краевский, не устарела и по сей день. Она легла в основу отечественной школы тяжелой атлетики.

Кстати, Владислав Федорович был первым человеком, который назвал поднимание тяжестей «тяжелой атлетикой». Вот как он писал об этом в своей статье «О влиянии тяжестей на человеческий организм», опубликованной в 1897 г.: «Физические упражнения с тяжестями составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднимание тяжестей — в буквальном и в переносном смысле слова — составляет «тяжелую атлетику».

1 марта 1901 г. скончался В.Ф. Краевский. За время существования кружка Краевского выросло немало выдающихся атлетов, которые после его смерти покинули любительский спорт, перейдя в профессионалы. С этого периода в истории русской тяжелой атлетики начался длительный период снижения спортивных результатов.

К сожалению, в рядах любителей занятий с тяжестями в этот период начала XX в. возник раскол между сторонниками системы Краевского и системы Сан-дова. Создавались клубы, исповедующие ту или другую систему как наиболее лучшую. При этом доказывалась невозможность существования той и другой системы одновременно. Такой антагонизм привел к резкому снижению результатов российских атлетов, которые с 1901 до 1911 г. не получали звание чемпионов, так как не выполняли классификационные нормативы (жим — 114, толчок — 130 кг).

С 1908 г. начинается некоторое оживление спортивной работы, во многих городах России создаются спортивные клубы и кружки любителей атлетики. В 1912 г. разрозненные клубы и кружки тяжелой атлетики объединились в единый Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТА) под председательством выдающегося атлета Л.Чаплинского, который был замечательным журналистом и немало сделал для того, чтобы в 1913 г. ВСТА вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов.

Название «тяжелая атлетика» как вид спорта официально было принято на Берлинском конгрессе этого союза в 1913 г. В это понятие объединялись поднимание тяжестей (штанга и гири), бокс и все виды борьбы. Была утверждена единая программа мировых чемпионатов: для штангистов включены рывок и толчок разноименными руками, толкание камня (или веса) не менее 10 кг и для команд — перетягивание каната. Атлеты делились

на пять весовых категорий до 60; 67,5; 75; 82,5 и свыше 82,5 кг. Обладателями мировых рекордов и наиболее выдающимися атлетами того периода были Я.Краузе, П.Херудзинский, А.Неуланд, Л.Чаплинский, Л.Алекс, А.Бухаров, К.Павленко, Г.Чикваидае, А.Красовский, С.Тонкопей, Ф.Гриненко.

Итак, уже в начале века одни атлеты видели свою задачу в постоянном улучшении результатов в подъеме тяжестей, а другие отдавали предпочтение развитию мускулатуры и формированию красивого тела. Как мы отмечали выше, основоположником второго направления считается Евгений Сандов. Этот атлет был примером красивого тела. При росте 174 см и весе 90 кг он имел объем шеи, голени и плеч — 44 см, груди — 122 см, талии — 80 см. Его школа атлетизма получила широкое распространение, особенно в Америке, Западной Европе в 20—30-е годы. Он разработал прогрессивную для того времени систему физических упражнений с отягощениями, в которой кроме развития силы было отведено место и пропорциональному развитию мышечных групп. Одна из многочисленных книг Е.Сандова под названием «Бодибилдинг» (вышла в Лондоне в 1930 г.) стала фундаментальным трудом развития данного вида спорта. Именно в эти годы распространение этого вида спорта связывают с именем Джона Гримера, который стал первым выдающимся культуристом Америки и был членом сборной команды штангистов на протяжении ряда лет. К сожалению, этот вид спорта после Октябрьской революции надолго был запрещен и считался буржуазным спортом, не совместимым с социалистической идеологией воспитания человека — строителя коммунизма.

Тяжелоатлетический спорт, в котором достижение высоких спортивных результатов в поднятии тяжестей являлось основным содержанием, в целом получил свое развитие и в нашей стране, особенно после окончания гражданской войны. В 20-е годы выдающихся результатов добивались А.Бухаров, Я.Спарре, М.Буйницкий, А.Никитин, превысившие мировые рекорды в отдельных движениях; в 30-е годы выдвинулись М.Касьяник— пятикратный чемпион СССР; Г.Попов — единственный в мире штангист, выступавший во всех весовых категориях от наилегчайшей (1932 г.) до тяжелой (1956 г.), одиннадцатикратный чемпион СССР Н.Шатов, Я. Куценко, С. Амбар-цумян и др. В первые послевоенные годы особо блистала звезда заслуженного мастера спорта Григория Новака, первого советского чемпиона мира (1946 г.), чемпиона Европы 1947 г. (82,5 кг), 18-кратного чемпиона СССР в период с 1940 по 1951 год. Он установил 23 Я рекорда мира и 86 рекордов СССР. В 60-е годы выдающихся успехов добился атлет Юрий Власов, выступавший в тяжелом весе. Он первым из отечественных атлетов стал абсолютным рекордсменом мира в сумме троеборья и чемпионом Олимпийских игр в тяжелом весе. Он установил 41 рекорд СССР и 31 — мира. В эти же дни, а также в последующие годы на помосте блистали десятки

выдающихся атлетов практически со всех концов России и других республик. Это чемпионы: XV Олимпиада – И.Рыбак, Ф.Богдановский, А. Воробьев; XVIII Олимпиада – А.Вахонин, Р. Плюкфельдер, В. Голованов, Л. Жаботинский; XIX Олимпиада – В. Куренцов, Б.Селицкий и Л.Жаботинский; XX Олимпиада – М.Киржинов, Я. Тальтс, В. Алексеев; XXI Олимпиада – А. Воронин, Н. Колесников, П. Король, В. Шарий (Монреаль 1976г.), Д. Ригерт В.Алексеев; XXII Олимпиада – К.Осмоналиев, В.Мазин, Ю. Варданян, Л. Тараненко (Москва 1980г.), С.П. Рахманов; XXIII Олимпиада – Е. Минаев, В.Бушуев, А. Курынов, А.Воробьев, Ю. Власов; XXIV Олимпиада – СССР не принимал участие; XXV Олимпиада – С.Мирзоян, И.Арсмаков, А.Храпатый, П. Кузнецов, Ю.Захаревич, А.Курлович (Сеул 1988г.); XXVI Олимпиада – А.Кахиашвили, В.Трегубов, А.Курлович (Барселона 1992г.). На этой Олимпиаде заканчивается история выступления спортсменов бывшего Советского Союза, которые уже защищали честь своих республик, ставших независимыми, в объединённой команде СНГ.

В 2000 году в Сиднее бронзовые медали достались белорусам: Геннадию Олещуку и Сергею Лавренову. Олимпийские игры в Афинах 2004 года: бронза – Татьяна Стукалова, серебро – Анна Батюшко и Андрей Рыбаков. 2008 год Олимпиада в Пекине принесла сборной РФ бронзовую медаль Анастасии Новиковой, серебряную – Андрею Рыбакову, золото завоевал Андрей Арямнов. На Олимпийских играх в Лондоне (2012г.) бронзовые медали завоевали: Ирина Кулеша и Мария Шкерманкова.

Гиревой спорт

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам гиревого спорта. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд (камень, бревно, железную чурку и др.) Затем появилась гиря, которая стала незаменимым снарядом для развития силы мышц людей. Незатейливый снаряд («пудовики» и «двойники») щедро одаривал силой тех, кто был предан ему, кто любил силу и хотел быть сильным.

В дореволюционной России гирей баловались такие выдающиеся атлеты, как Иван Поддубный, Иван Заикин, Георг Гак-кеншмидт, Никандр Вахтуров, Владимир Крылов и многие другие. Уже в то далекое время методика развития силы при помощи гири была достаточно совершенна благодаря отцу русской атлетики П.Ф.Краевскому, который и сам даже в 60 лет выжимал «двойники» (32 кг) 10 раз подряд, чем очень гордился. Выдающимися «гривенниками» были братья Елисеевы — Сергей и Александр. Иван Лебедев в 1916 г. издал, очевидно, одно из первых в

России учебных пособий по гиревому спорту «Руководство, как развивать свою силу, упражняясь тяжелыми гирями». В 1930 г. Иван Лебедев опубликовал книгу «Гантельная гимнастика», а его ученик А.В.Бухаров, продолжая традиции «дяди Ваня», в 1939 г. издает пособие «Гиревой спорт». Этот вид спорта в нашей стране не без оснований связывают с именем русского богатыря Петра Крылова, получившего титул в дореволюционной России «Короля гирь». При весе 88 кг он выжимал двухпудовую гирю 86 раз подряд. Не менее знаменитый русский атлет Сергей Елисеев удерживал в горизонтальном положении на вытянутой руке гирю весом 60 кг. Николай Вахтуров, уроженец Новгородской губернии, двумя руками перебрасывал двухпудовую гирю через товарный вагон.

Однако, современную летопись гиревого спорта с утвержденными правилами соревнований и спортивной классификацией принято отсчитывать с 1962 г. Как самостоятельный спорт, он долгое время не признавался федерацией тяжелой атлетики СССР. Однако, соревнования проводились, особенно среди сельских силачей, а также в армии и на флоте, где гирей занимались с большим увлечением. В 1948 г. был проведен Всесоюзный конкурс силачей, где спортсмены соревновались в четырех весовых категориях. В программу входили два упражнения с гирями и два — со штангой. Становлению гиревого спорта во многом способствовало проведение всесоюзных турниров. Благодаря энтузиастам — Ивану Короленко из Беловодска, Бронису Вишнускусу из Клайпеды, Владлену Воропаеву из Воронежа — соревнования по гиревому спорту превращались в праздники силы и мастерства. По мере роста популярности гиревого спорта формировались и крепились организационные структуры. В 60—70-е годы благодаря группе энтузиастов и поддержке российского и союзного спортивных комитетов, гиревой спорт обрел вторую жизнь во всех республиках СССР. Стали проводить много крупных соревнований, особенно в спортивном обществе «Урожай». В 1984 г. гиревой спорт культивируется уже практически во всех союзных республиках. В 1978 г. была создана Всероссийская комиссия гиревого спорта, которая вошла в состав Всероссийской федерации национальных видов спорта и в скором времени реорганизована в самостоятельную федерацию. В 1978 г. был проведен первый официальный чемпионат России.

Совершенствовались соревнования, методика подготовки гиревиков, резко поползли вверх результаты участников. В конце 60-х — начале 70-х годов победители в жиме двухпудовой гири одной рукой выполняли 4—45 подъемов, в толчке двух гирь от груди — 35 подъемов. В 1984 г. по предложению федерации союзных республик для координации работы по развитию гиревого спорта, разработки единых правил соревнований, спортивной классификации была создана Всесоюзная комиссия гиревого спорта. В 1985 г. гиревой спорт выходит на всесоюзную арену. В Липецке состоялся 1-й чемпионат СССР. Спустя год в г.Талсы (Латвия) была проведена учредительная конференция и создана самостоятельная Всесоюзная федерация гиревого спорта. В 1985 г. проведен

первый чемпионат СССР, а в 1988 — Кубок страны. С ликвидацией СССР в октябре 1992 г. была создана Международная федерация гиревого спорта, представителями которой стала и федерация гиревого спорта России. В декабре того же года был проведен первый чемпионат Европы, а в ноябре 1993 — чемпионат мира. С 1948 г. программа соревнований по гиревому спорту постоянно совершенствовалась. Так, в этом году в программу входило вырывание гири весом кг левой рукой и подъем на грудь двух гирь с последующим толчком на прямые руки. Побеждал тот, кто проделывал и то и другое упражнение наибольшее число раз. Рекорды на соревнованиях гиревиков достигали 700—800 подъемов, а порой, особенно у талантливых силачей, и более 1000 раз.

В 1969 г. было введено троеборье: жим одной рукой, рывок другой рукой и толчок двух гирь двумя руками. Кроме того, все занимающиеся в специальных гиревых секциях обучались не просто подниманию гири, но и умению жонглировать ею. Разработаны единые правила соревнований, Всесоюзная классификация. Современные правила соревнований предусматривают выполнение двух упражнений — толчка двух гирь двумя руками и рывка вначале одной, а затем, не спуская на помост, второй рукой. Включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, проведение чемпионатов страны сыграли положительную роль в его становлении, однако, улучшение роста технических результатов потребовало совершенствования форм организации соревнований, внесения дополнений и изменений в правила. С этой целью в 1989 г. был установлен 10-минутный регламент при выполнении классических упражнений. Соревнования стали проходить более зрелищно и эмоционально. В 1978 г. появилась еще одна разновидность гиревого спорта — силовое жонглирование. В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки. Методика тренировки в гиревом спорте, разработанная русскими специалистами в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Подъем гири в техническом отношении не относится к сложным видам спорта. Освоить технику подъема гири можно за одно-два занятия. Это позволяет почти сразу же приступить к интенсивным тренировкам уже на первой-второй неделе. Варьирование количеством подъемов гири, ее весом, темпом выполнения движений, временем отдыха между подъемами гирь и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки. Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть

в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении — в школе, вузе, кабинете, на рабочем месте, на корабле, дома в квартире и т.д. Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами. Заниматься этим видом спорта можно, как и тяжелой атлетикой, с 13—14 лет.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека — силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно и функциональных возможностей организма человека. В отличие от классической тяжелой атлетики, гиревой спорт относится к циклическим движениям, характеризуется работой большой и субмаксимальной мощности. Усилия, развиваемые спортсменом, не достигают максимальной или тем более субмаксимальной величины, так как достижения в этом виде спорта оцениваются количественными критериями. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности. Как известно, на первых порах соревнования гиревика не были ограничены во времени выполнения упражнения. Так, в 1988 г. на первых официальных соревнованиях РСФСР по гиревому спорту чемпион и рекордсмен СССР в весовой категории до 90 кг С. Мощенков выполнил 180 подъемов двух гирь по 32 кг в толчке за 29 минут. Естественно, для многих специалистов было ясно, что неограниченные во времени соревнования гиревиков становятся не только утомительными для самих участников, но и менее зрелищными для зрителей. Поэтому было принято решение об ограничении выполнения упражнений с гирями в рывке и толчке 10-минутными отрезками времени.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16,24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха. В отличие от тяжелой атлетики, участники соревнований в этом виде спорта делятся на следующие весовые категории: до 60, 65, 70, 80, 90 и св. 90 кг. Кроме того, у юношей дополнительно имеются весовые категории до 55, 75 и свыше 80 кг.

Пауэрлифтинг

Слово «пауэрлифтинг» до недавнего времени было понятно лишь посвященным. В 1990 г. федерация пауэрлифтинга СССР стала официальным членом Международной федерации пауэрлифтинга (ИПФ), а сборная команда СССР приняла участие в своем первом чемпионате мира.

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях — приседании, жиме лежа и тяге — подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъем силой». Вот первые чемпионы

страны в сумме троеборья: до 52 кг — Андрей Подпальный (Барнаул) — 455 кг; 56 кг — Александр Радзевич (Елгава, Литва) — 507,5 кг; 60 кг — Сергей Ким (Арсеньгв) — 550 кг; 67,5 кг — Геннадий Зубрик (Елгава, Литва) — 650 кг; 75 кг — Валерий Царев — 680 кг; 82,5 кг — Валерий Бохонов (Караганда) — 800 кг; 90 кг — Владимир Иванченко (Черкассы, Украина) — 862,5 кг; 100 кг — Вячеслав Пискунов (Брянск) — 902,5 кг; 110 кг — Александр Лыкоз (Красноярск) — 900 кг; 125 кг — Шота Вежашвили (Сигнахи) — 915 кг; св. 125 кг — Валерий Щедрин (Куровское) — 920 кг.

Для истории всегда интересен факт участия страны в первых чемпионатах мира и Европы. Поэтому мы отметим первые успехи отечественных спортсменов в силовом троеборье в чемпионате мира 14—17 ноября 1991 года в г. Эребри (Швеция). В весовой категории до 82,5 кг чемпионом мира стал А.Деком-цев с суммой троеборья 790 кг. В весовой категории до 100 кг В.Иваненко завоевал серебряную медаль — 867,5 кг.

Вторым был В.На-лейкин в весовой категории до 125 кг— 902,5 кг. В самой тяжелой весовой категории — св. 125 кг — В.Щедрин. Он завоевал почетное четвертое место с суммой троеборья 912,5кг.

Нельзя не отметить первые успехи и наших женщин в силовом троеборье на чемпионате Европы 22—24 ноября в г. Му-и-Рана (Норвегия). Е.Танакова стала чемпионкой Европы в весовой категории до 67,5 кг с суммой троеборья 505 кг (210+100+195), а И.Мо-розева, В.Гостева, В.Нелюбова, Н.Магула, П.Ярущевич и И.Оробец вошли в шестерку лучших атлетов Европы.

Бодибилдинг (культуризм)

Родиной бодибилдинга стала Древняя Греция, где культ красоты тела, физического совершенства был поднят на небывалую высоту.

Спортивные снаряды, представляющие собой каменные или металлические ядра, соединенные ручками (гальтересы), — прообраз современных гантелей и штанг — древние греки широко использовали не только для развития мышц, но и в лечебно-профилактических целях для исправления осанки, формирования красивого телосложения, сохранения здоровья. Известно также, что на площади в Афинах лежало увесистое ядро, которое любой эллин мог попытаться поднять, чтобы испытать себя, показать свою силу согражданам.

Систему атлетических упражнений древних греков унаследовали и римляне. Сохранились изображения III века н.э., на которых упражнениями с гантелями занимаются не только мужчины, но и женщины. Знаменитый римский врач и ученый Гален в своей книге «Искусство возвращения здоровья» приводит целый ряд упражнений, которые он рекомендовал пациентам. Так, например, он описывал в своих медицинских трудах упражнения с гантелями для развития боковых мышц туловища, пояснял, что такие занятия помогают сохранить здоровье.

Атлетическую культуру древних греков унаследовали римляне. Культ силы царил на арене Колизея во время смертельных схваток гладиаторов или помпезных представлений великих актеров-силачей — Атаната, Рустицелия по кличке «Геркулес», Фувия Сильвия. Римляне развивали силу по методу древних греков — упражнялись с отягощениями. А, как известно, первым тяжелоатлетом вполне можно назвать грека Милона из Кротона, жившего в шестом веке до н.э.

Интерес к бодибилдингу угас с падением Рима. О целенаправленном культивировании мускульной силы человечество вспомнило лишь через несколько столетий — в эпоху Возрождения. Так, в царствование Елизаветы (английская королева в конце XVI века) физические упражнения с тяжестями рекомендовались молодым англичанам вместо танцев и прочих «пустых забав».

В начале XX века все больше и больше атлетов стали увлекаться тренировкой мышц по системе Юджина Сэндоу (1867—1925 гг.). По мнению многих специалистов, «колыбелью» современного культуризма является Англия, а его основателем — Юджин Сэндоу или, как его знали на Руси, Евгений Сандов. Ю. Сэндоу в молодости был очень слабым и болезненным, что привело его к изучению медицины и занятиям физическими упражнениями. Благодаря этому он укрепил свое здоровье, увеличил силу и стал обладателем фигуры совершенных пропорций. Его антропометрические данные: рост — 174 см; окружность шеи — 44 см; талии — 80 см; бедра — 66 см; голени и плеча — 44 см. На основании богатого опыта Ю.Сэндоу разработал методику тренировки, в которой используются упражнения с гантелями и с весом собственного тела. По своей методике Ю.Сэндоу советует тренироваться ежедневно, включая в занятия упражнения на расслабление.

Позирование (вольные упражнения) является квинтэссенцией культуризма, когда демонстрация красоты телосложения приносит исполнителю и зрителям настоящее эстетическое удовольствие. Об этом хорошо знали еще в Древней Греции, когда перед строгими судьями олимпийники проходили полностью обнаженными, являя совершенство и красоту человеческого тела.

В современной истории развития культуризма ведущее место заняли американские атлеты. Особенно огромную популярность получила система братьев Вейдер и Уайдер. Поистине Джо Вейдера называют тренером чемпионов. Среди великих атлетов его ученики Арнольд Шварценеггер (семикратный «Мр. Олимпия»), Фрэнк Зейн (трехкратный «Мр. Олимпия»), Сержио Олива (трехкратный «Мр. Олимпия»), Лэрри Скотт (двукратный «Мр. Олимпия»), Франко Коломбо (двукратный «Мр. Олимпия»), Хрис Дикерсон («Мр. Олимпия»), Рэкэл Маклиш («Мс. Олимпия»), Лу Ферриньо («Мр. Олимпия»), Коринна Эверсон (чемпионка США среди женщин, трехкратная «Мс. Олимпия»), Ли Хэйни (чемпион США, трехкратный «Мр. Олимпия»). В нашей стране демонстрация телосложения и силы когда-то была связана с цирком: Парады-алле цирковых борцов и атлетов служили

прообразом будущих конкурсов красоты, получивших огромную популярность в послевоенные годы в Англии, Франции и США. Очевидно, для отечественных любителей культуризма будет весьма интересен тот факт, что в 1948 г. в Концертном зале имени П.И.Чайковского в Москве тоже был проведен конкурс красоты телосложения, победителем которого стал известный цирковой акробат Александр Ширай.

Но прошло более десяти лет, прежде чем в начале 60-х годов в нашей стране стали возникать первые группы атлетической гимнастики, проводиться соревнования. Однако, все это носило неофициальный, чуть ли не подпольный характер. Как правило, после окончания соревнований по тяжелой атлетике его участники по завершении официальной части демонстрировали красоту тела перед зрителями. Среди них определялся победитель и награждался призом. Свидетелем таких соревнований автор был еще в 60-х годах на чемпионатах Свердловской области. Тому, что отечественный культуризм выжил, мы обязаны таким энтузиастам, как Г.П.Тэнно и Р.П.Мороз.

Позирование казалось чиновникам от спорта настолько страшным, что участники одного показательного выступления на ВДНХ были доставлены... в милицию. Только к концу 70-х годов выступления с демонстрацией красоты телосложения были официально разрешены и стали называться программой вольных упражнений. Когда в 1988 году в Австралии проходил очередной чемпионат мира по культуризму, участие в нем впервые приняли и атлеты из СССР: Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград). Дебют был неплохим — четвертое место в командном зачете.

Во время проведения этих соревнований на конгрессе ИФББ Советский Союз был единогласно принят в Международную федерацию культуризма.

В 1988 г. под эгидой Госкомспорта СССР в Ленинграде прошел первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин, а первый чемпионат СССР по атлетизму прошел 26—28 мая 1989 г. также в г. Ленинграде. Чемпионами стали: в весовой категории до 65 кг — Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг — Валерий Богданович (Белоруссия), до 80 кг — Винцас Дубицкас (Литва), до 90 кг — Гергий Мосалев (Москва) и свыше 90 кг — Ричард Петраус-кас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе — литовские и третье — ленинградские атлеты. На чемпионате Европы по культуризму в 1989 г. (г. Осло. Норвегия) в женских соревнованиях наши соотечественницы не завоевали ни одного призового места и даже не вошли в шестерку лучших. Но зато мужчины выступили более удачно. Так, в весовой категории до 65 кг чемпионом Европы стал Н.Сила, а до 70 кг пятым оказался наш С.Поляков. Но это был первый опыт участия отечественных спортсменов в соревнованиях такого рода.

В 1990 г. несмотря на то, что прошло всего два года, как федерация

атлетизма СССР была принята в Международную Федерацию бодибилдинга (ИФББ), нашей стране было доверено проведение очередного чемпионата Европы. И надо сказать, организаторы этого первенства (которое проходило в г. Ленинграде 26—29 апреля 1990 г.) провели его на высоком уровне. Среди наших женщин успешно выступила только одна спортсменка — Инна Уйт (Эстония). Среди мужчин в финал попали Г.Фатеев в весовой категории до 70 кг, Николай Ясиновский — до 90 кг. А Айн Пааво стал в этой весовой категории чемпионом Европы. Победу наша сборная завоевала и в командном позировании.

Характеристика силовых видов спорта

Упражнения с тяжестями практически во всех видах спорта являются наиболее действенными для развития силы. А поднятие тяжестей в качестве соревновательной деятельности — основное в тяжелой атлетике, силовом троеборье и гиревом спорте. К этим видам спорта можно отнести и атлетизм (культуризм), в котором тренировка с тяжестями является основным содержанием тренировочного процесса. На соревнованиях спортсмены, занимающиеся культуризмом, демонстрируют не уровень развития своих силовых возможностей, а красоту тела, гармонично развитую мускулатуру. Поэтому в данном разделе дается краткая характеристика этих вышеперечисленных видов спорта, которые объединяет одно общее стремление — поднятие тяжестей.

Итак, начнем с тяжелой атлетики. Это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в, поднятии тяжестей в классическом двоебории — рывке и толчке.

Такая программа соревнований штангистов действует только с 1972 г. благодаря решению Международной федерации тяжелой атлетики. А до этого (с 1934 г.) штангисты соревновались сумме троеборья — жиме, рывке и толчке и даже до 1934 года — в пятиборье (жим двумя руками, рывок и толчок одной и двумя руками). За многолетнюю историю развития тяжелоатлетического спорта изменялись и весовые категории. В настоящее время существует восемь весовых категорий для мужчин-юниоров и взрослых. Все соревнования по правилам ИВФ проводятся в следующих весовых категориях: 56,62,69,77,85,94,105, св. 105кг. (восемь весов категорий). Кроме того, существует семь весовых категорий для женщин: 48,53,58,63,69,75, св. 75кг.

Соревнования по подъему тяжестей стали проводиться в США в 60-е гг. XIX столетия. В Европе в начале 70-х гг. И.Триа основал школы тяжелой атлетики в Париже и Брюсселе. С 1896 г. тяжелая атлетика была включена в программу Олимпийских игр (кроме 1900,1908, 1912 гг.). 1-й чемпионат Европы состоялся в 1896 г. в Роттердаме, 1-й чемпионат мира — в 1898 г. в Вене. В 1912 г. основан Всемирный тяжелоатлетический союз, утверждены правила международных соревнований. В 1-й четверти XX века сильнейшими были тяжелоатлеты Франции, Германии, Австрии, Италии, США.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других

силовых видов спорта, является деление с Портсмутов на весовые категории. Это дает возможность спортсменам, занимающимся тяжелой атлетикой, добиваться успеха с учетом веса тела. Другая положительная черта тяжелой атлетики — возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно - взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте еще говорят, как о скоростно-силовом виде спорта. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах. Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление, максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок. Тяжелая

атлетика, как впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

Гиревой спорт

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объема работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена увеличиваются сила и силовая выносливость, прежде всего мышц-разгибателей. **В** мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость. На первых этапах тренировки, в начальных стадиях формирования двигательного навыка, наблюдается излишняя скованность, неточность в движениях, что приводит к большим и ненужным затратам энергии. Спортсмен быстро утомляется, он не способен длительное время выполнять работу высокой интенсивности. Это связано с явлением иррадиации (распространения) процесса возбуждения по обширным участкам коры головного мозга. По мере обучения процесс иррадиации возбуждения сменяется явлением концентрации возбудительного процесса в тех нервных центрах, работа которых обеспечивает выполнение нужного движения.

Движения спортсмена становятся более точными, свободными и целенаправленными. В результате спортсмен овладевает двигательными навыками при подъеме гири. Большая нагрузка при занятиях гиревым спортом падает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дыхание гиревика происходит в особых условиях, когда гиря находится

на груди. При вдохе спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие, равное весу гири. Поэтому у гиревика, более развитая дыхательная мускулатура. Жизненная емкость легких в среднем составляет 5000— 5500 куб.см. Кроме того, выполнение упражнений происходит в условиях значительного кислородного голодания, связанного с работой высокой интенсивности, поэтому для успешного выполнения упражнения первостепенное значение имеют ритм и глубина дыхания. При правильно поставленном дыхании число дыхательных циклов превышает число подъемов гири. При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряженной работы. Для гиревика характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы, более высокая кислородная емкость крови. Атлетизм (бодибилдинг)

Атлетизм (бодибилдинг) — это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Для эффективного развития мускулатуры в этом виде спорта широко используются различные средства — штанга, гантели, резиновые и пружинистые эспандеры, тренажеры, гимнастические упражнения, где нагрузкой является само тело.

На основании многолетнего опыта занятий атлетизмом упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы системы внутренних органов. Специалисты из различных стран мира пришли к согласию в определении объема нагрузки, количества повторяемых упражнений и веса поднимаемых отягощений для совершенствования мускулатуры и развития силы. Чтобы охватить все группы мышц человека, упражнения выполняются стоя, сидя, лежа в горизонтальной и наклонной плоскости, на коленях, в висе и в других положениях тела, что позволяет целенаправленно воздействовать и формировать определенные пропорции мышц тела человека, а также избегать отрицательного влияния чрезмерных нагрузок.

Бодибилдинг всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта и человеческой деятельности, вырабатывает уверенность в своих силах, психологическую устойчивость к различным отрицательным воздействиям внешней среды.

Методика тренировки в этом виде спорта постоянно совершенствуется. Так, если в 30-е годы спортсмены считали достойным тренироваться три раза в неделю, выполняя упражнения общего силового характера, то в настоящее время, чтобы добиться существенных успехов, они тренируются практически ежедневно. При этом выполняется большое количество

специальных упражнений с отягощением и без них на развитие мускулатуры отдельных групп мышц, для достижения удивительной их гармонии, рельефности и красоты. Современные атлеты в этом виде спорта широко применяют упражнения с прогрессирующим сопротивлением, которые впервые были применены древнегреческим олимпийским чемпионом — борцом Милоном. Методика его тренировки была весьма оригинальной. Он взваливал на плечи молодого бычка и переносил его вдоль стадиона в Олимпии на расстояние больше 200 ярдов (английская мера длины, равная 91,4 см), выполняя этот прием каждый день. По мере того, как бычок рос и набирал вес, Милон становился все сильнее. К моменту, когда бык совсем вырос, Милон стал самым сильным борцом в Греции. В течение 24 лет он оставался непобедимым на Олимпийских играх древности, так же, как и на пифийских и других панэллинских атлетических состязаниях. Данный принцип нашел свое наиболее яркое воплощение в системе прогрессивной сверх нагрузки известного американского специалиста в области культуризма Джо Вейдера. Она заключается в том, чтобы подвергать мышцы прогрессивно возрастающей нагрузке, заставляя их становиться крупнее и сильнее.

Эта система включает в себя четыре базовых метода

- 1) увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении;
- 2) увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении;
- 3) сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами;
- 4) увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Силовое троеборье (пауэрлифтинг)

Слово «пауэрлифтинг» до недавнего времени было понятно лишь посвященным. В 1990 г. федерация пауэрлифтинга СССР стала официальным членом Международной федерации пауэрлифтинга (ИПФ), а сборная команда СССР приняла участие в своем первом чемпионате мира.

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно- силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях — приседании, жиме лежа и тяге — подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь в переводе с английского это и есть «подъем силой». Надо сказать, что вышеназванные соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта (борцам, метателям, толкателям ядра и т.п.). Техника их выполнения относительно проста, поэтому они являются доступными практически для всех желающих заниматься силовой подготовкой. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет осваивать специфическую технику

выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.