

История возникновения и развития тяжелой атлетики

В зарождении этого богатырского вида спорта немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам, которые во второй половине 19 в. выступали на цирковых и балаганных подмостках. Гастролируя, они пробуждали живой интерес публики к атлетике во Франции, Англии, Германии, Голландии, Дании, Италии, России и других странах Старого Света. Профессиональные атлеты существовали и на Американском континенте. Во многих странах были свои геркулесы, которые вызывали в народе живой интерес к атлетизму. Так, канадец Луи Сир, в 1880 поднял до колен вагонную ось весом 669 кг. Американец Том Вальтер Кеннеди оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро, чех Антон Риха перенес на себе груз весом в 854 кг. Российский матрос Василий Бабушкин славился тем, что на его груди разбивали молотом гранитную глыбу весом около 200 кг.

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

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

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

Границы весовых категорий участников чемпионатов мира менялись несколько раз. До 1905 взвешивание вообще не проводилось. В 1905 было введено три весовые категории. В 1913 — пять. В 1947 — новая категория легчайшего веса — до 56 кг. В 1951 — от 82,5 до 90 кг. С 1969 были узаконены две новые категории — наилегчайшая (до 52 кг) и первая тяжелая (от 90 до 110 кг). В 1977 была создана еще одна категория — вторая полутяжелая (в границах св. 90 до 100 кг). Все официальные соревнования проводятся в десяти весовых категориях (54 кг, 59 кг, 64 кг, 70 кг, 76 кг, 83 кг, 91 кг, 99 кг, 108 кг, более 108 кг). Каждому участнику соревнований предоставляется три попытки (подхода) в каждом движении. «Рывок» выполняется одним движением. Спортсмен, как бы подпрыгивая, рвет штангу от пола в позицию над головой. В «толчке» обычно поднимается больший вес. Подъем штанги выполняется в два приема. Сначала атлет также с небольшим прыжком, приседая, поднимает штангу на грудь, затем встает и «выталкивает» ее вверх. Победителем считается атлет, поднявший наибольший вес по сумме двух движений (рывок и толчок). В случае, если два атлета покажут одинаковый результат, побеждает тот, чей собственный вес меньше.

Значительные изменения претерпели и тяжелоатлетические снаряды для соревнований. В конце 20-х гг. единым для всех международных соревнований снарядом стала разборная штанга с дисками диаметром 45-55 см, с тонким диаметром 30 мм, вращающимся на втулках грифом, длина которого 187 см. В советские времена спортсмены поднимали «кошелевскую» штангу. К Олимпийским играм в Москве (1980) советские специалисты изготовили модернизированную бесшумную штангу с резиновыми дисками разной окраски.

Тяжелая атлетика в России

Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 10 (23) августа 1885, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики». Его руководителем был избран врач и педагог В. Ф. Краевский, которого называли «отцом русской тяжелой атлетики». Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской: в основе его методики лежала система рационального развития силы. Впервые был осуществлен врачебный контроль над занимающимися.

В 1898 ученики Краевского триумфально выступили на европейском чемпионате в Вене. За удивительную силу и ловкость Г. Гаккеншмидт был назван прессой «русским львом». Механик из Петербурга не имел себе равных в борьбе и взял третий приз в поднимании тяжестей. Другой ученик богатырь С. Елисеев в Милане выиграл все состязания европейского континента, и ему вручили золотую медаль чемпиона мира. Лучший ученик доктора Краевского И. В. Лебедев (легендарный «дядя Ваня») организовал спортивные курсы, а затем и школу физического

развития, просуществовавшую до 1912. В программу школы входили: тяжелая атлетика, борьба, бокс, фехтование.

Во многих российских городах были кружки любителей атлетики. Большую помощь кружкам оказывали меценаты. Наиболее яркой фигурой среди них был граф Г. Рибопьер. Вот как характеризовал этого энтузиаста атлетики гл. редактор журнала «Геркулес» И. В. Лебедев: «Если доктор В. Ф. Краевский был отцом русской атлетики, то граф Г. И. Рибопьер был ее «кормильцем». 100 тысяч рублей, если не более, отдал на русский спорт граф Г. И. Рибопьер и благодаря меценатству этого человека, русский спорт миновал тяжелое время, окреп и вырос теперь в нечто ставшее на свои ноги, большое и сильное».

В 1913 был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ) под председательством пропагандиста спорта и атлета Л. Чаплинского, в том же году ВСТ вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов. Берлинский конгресс этого союза в 1913 принял ряд решений: название «тяжелая атлетика» объединила три вида спорта: поднимание тяжестей, (штанга и гири), бокс и все виды борьбы. 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. Были утверждены мировые рекорды и инструкции о взвешивании атлета и штанги при установлении рекорда.

Обладателями мировых рекордов и наиболее выдающимися атлетами того времени были Я. Краузе, П. Херудзинский, А. Неуланд, Л. Чаплинский, Л. Алекс, Л. Бухаров, К. Павленко, Г. Чикваидзе, А. Красовский, С. Тонколей, Ф. Гриненко. Атлетам России принадлежали 25 рекордов мира из 50 зарегистрированных Всемирным союзом мировых рекордов. В 20-е гг. тяжелоатлетический спорт культивировался в основном как средство эффективного развития мускулатуры и укрепления здоровья. Силачи выступали в рабочих спортклубах, парках культуры и отдыха. К 1928 состязания в поднимании тяжестей были включены в программу 1 Всесоюзной спартакиады в Москве, где выступили более 7000 атлетов. Из них 612 были представителями спортивных организаций разных стран мира.

В 1930-е гг. в тяжелой атлетике происходит бурный рост результатов. В мае 1934 московский динамовец Николай Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг и тем самым побил рекорд мира. В те годы рекордсменами мира стали Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. На 3 рабочей Олимпиаде в Антверпене (1937) советские тяжелоатлеты заняли первое командное место, выиграв состязания во всех весовых категориях. В этих соревнованиях особенно уверенно выступал киевлянин Г. Попов, который превысил мировые рекорды американца Тони Терлаццо.

В предвоенные годы было побито большое количество рекордов (50 всесоюзных, из них — 24 выше мировых). В стране насчитывалось 25 тысяч тяжелоатлетов. Список с светских рекордсменов мира в эти годы пополнился такими именами, как Г. Новак, Е. Хотимский, В. Крылов, Р. Манукян, М. Касьяник, А. Петров, А. Божко. В 1946 советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики и впервые приняли участие в первенстве мира в Париже. Москвич Г. Новак впервые из советских спортсменов завоевал титул чемпиона мира, в категории до 82,5 кг. А первым чемпионом мира в тяжелом весе стал советский пятисотник москвич А. Медведев.

Олимпийские чемпионы-тяжелоатлеты

В 1952 советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх в Хельсинки, было положено начало первым олимпийским победам. Первым золотую медаль среди штангистов завоевал Иван Удодов, звание олимпийского чемпиона удостоились Р. Чимишкян и Т. Ломакин. Полным триумфом советских спортсменов закончился тяжелоатлетический турнир на Олимпийских играх в Риме (1960). Было установлено 15 олимпийских рекордов, 7 из которых превысили мировые.

Юрий Власов не только выиграл состязания у двух американских знаменитостей — Н. Шеманского и Д. Бредфорда, но на 25 кг превысил мировой рекорд. Победная сумма Ю. Власова — 537,5 кг. Аркадий Воробьев вторично завоевал звание Олимпийского чемпиона. Золотые награды получили Е. Минаев, В. Бушуев, А. Курынов, который сумел победить американского атлета — «железного гавайца» Томми Коно, который не знал поражений с 1952. В тяжелоатлетическом спорте, как ни в одном другом Олимпийском виде состязаний, спортсмены добивались и добиваются исключительно большого прогресса. Рекорды росли и продолжают расти баснословно быстро от Олимпиады к Олимпиаде.

Даже самые смелые фантасты вряд ли могли предположить, что тяжеловесы будут поднимать в сумме по 600 и более кг. В Мюнхене советский исполин Василий Алексеев победил с результатом 640 кг, его рекорд в троеборье навечно вошел в золотую летопись мировой тяжелой атлетики. На Олимпийских играх в Монреале (1976) В. Алексеев, выступавший во

втором тяжелом весе, на 30 кг опередил немецкого тяжелоатлета Бонка, занявшего 2 место, и установил мировой рекорд в толчке — 255 кг. Семь золотых и одна серебряная медаль принесли команде СССР 1 место. Это самый большой успех советской команды тяжелоатлетов за всю историю выступлений на Олимпиадах.

Высочайшие достижения продемонстрировали тяжелоатлеты на Олимпиаде в Москве (1980). На Олимпийском помосте в Москве установлен 21 олимпийский рекорд, причем 13 из них мировые.

Впервые трехкратным Олимпийским чемпионом в тяжелой атлетике стал турецкий спортсмен Наим Сулейман-оглы (атланта, 1996), выступавший в категории 64 кг. Двукратными Олимпийскими чемпионами являются американцы Ч. Винчи, Т. Коно, Д. Дэвис, Поляк В. Башановский, француз Л. Остин, болгарин Н. Нурикян, японец И. Миякэ, грек П. Димас, белорус А. Курлович, российские атлеты – А. Воробьев, Л. Жаботинский, В. Алексеев.

Дополнительное внимание к этому виду спорта привлекает женская тяжёлая атлетика, которая была включена в программы Олимпийских игр 2000. Лидировали китайские спортсменки. Россиянка А. Попова завоевала серебряную медаль.

В состязаниях среди мужчин высших наград были удостоены атлеты Греции, Болгарии, Ирана, Китая и Турции. Российские спортсмена А. Чемеркин и А. Петров получили бронзовые медали. На Олимпиаде в Афинах (2004) золото выиграл Д. Берестов (в категории до 105 кг), серебро завоевала Н. Заболотная, а В. Попова удостоилась бронзы.

В информации использовались материалы сайтов <http://sport.kharkov.ua/heavy-athletics/heavy-athletics.php> и <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/58700/тяжёлая>