

Дистанционное обучение с 12.05.2020 по 17.05.2020

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. Консультации по электронной почте Khatstas1963@yandex.ru и телефону 89815550606

| Дата проведения | Группа | Тема занятия | Содержание |
|-----------------|----------------|--|---|
| 12.05.2020 | СОГ-2 СОГ-1 | СФП. Техника соревновательного приседа и соревновательного жима лёжа. | Присед соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=w-E6eIbsh8 Жим лёжа соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=wmljNiH_Fhs |
| 13.05.2020 | СОГ-3 СОГ-4 | ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук. Упражнения на растяжку. | Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=07GB1iTyzWg Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=H2S58Ah1wm0 «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=XqQRjpitZds |
| 14.05.2020 | СОГ-2 СОГ-1 | ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса, спины. СФП. Техника соревновательной становой тяги. | Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=zoAco9hArQ4 Тяга становая соревновательная (техника) https://www.youtube.com/watch?v=3iKnO89GpYM |
| 15.05.2020 | СОГ-3 СОГ-4 | ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины. | Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=RpK_PS14GAE Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=OJeZGCr3XnM |
| 17.05.2020 | СОГ-1 СОГ-2 | ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук. Упражнения на растяжку. | Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=07GB1iTyzWg Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=H2S58Ah1wm0 «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=XqQRjpitZds |

Материал для теоретической части занятий

История пауэрлифтинга в СССР и РФ

Популярный сегодня пауэрлифтинг - вид спорта с огромной историей. Как он развивался в СССР и РФ, особенности каждого из периодов, а также проблемы современности.

История пауэрлифтинга берет свое начало в конце сороковых годов прошедшего столетия. В это время во многих странах обрели популярность некоторые упражнения со штангой, выглядевшие достаточно странно. Ими стали жим из-за головы, сгибания рук в положении стоя и сидя, а также становая тяга, приседания и жим в положении лежа. К началу шестидесятых пауэрлифтинг практически полностью сформировался как вид спорта, а через несколько лет были созданы правила проведения состязаний.

Чемпионат мира среди мужчин впервые был проведен в 1971 году, а женское мировое первенство — в 1980 году. Несколько позже стали проводиться и европейские чемпионаты: мужской с 1979, а женский — с 1983 года.

Пауэрлифтинг в СССР

Как часто бывало в Советском Союзе, все новое сначала считалось буржуазным. Так произошло с бодибилдингом, восточными единоборствами, существует подобный период и в истории пауэрлифтинга. Даже название этого вида спорта произносить вслух было опасно. Ответной реакцией на запрет со стороны атлетов стал уход в подвальные помещения и чтобы подобные залы не были закрыты властями, пришлось придумать другое название – атлетическая гимнастика. В прессе часто появлялись статьи на тему идеологии бодибилдинга и атлетической гимнастики.

Со страниц газет и журналов отечественных спортсменов призывали не использовать методы, созданные западными атлетами. Их постоянно

критиковали за желание быстро набрать приличную массу мышц и за выполнение упражнений с отягощениями, которые противоречили принятым в стране средствам физической культуры. Функционеры всеми силами старались остановить развитие пауэрлифтинга.

Но атлетическая гимнастика быстро набирала популярность в народе. Первым сигналом к будущему признанию стала статья в издании «Спортивная жизнь России», опубликованная в 1962 году. После этого стали появляться книги, журналы и газеты спортивного направления начали уделять атлетизму больше внимания. В результате в 1968 году на Всесоюзной конференции по гимнастике пауэрлифтинг был причислен к разделу общеразвивающей гимнастики.

Эти события способствовали бурному развитию атлетизма, и властям пришлось сделать все возможное, чтобы направить новое движение в соответствующее идеологическое русло. Так как занималась атлетизмом в основном молодежь, то и ответственность за это возложили на комсомольскую организацию СССР. Первые соревнования также проводил ВЛКСМ и в программу состязаний вошли приседания и жим в положении лежа.

Все эти события не могли не привлечь к новому виду спорта Спорткомитет страны. На заседаниях различного уровня этого государственного органа раз за разом стали подниматься вопросы, касающиеся пауэрлифтинга. Разработка организационно-методических инструкций началась в 1966 году, а утверждены они были лишь спустя 12 лет. И вот в 1979 году была основана Всесоюзная комиссия по атлетической гимнастике, вошедшая в состав федерации тяжелой атлетики страны. Таким образом, официальное признание новый вид спорта получил лишь в 1979 году, хотя история пауэрлифтинга началась существенно раньше.

Одним из первых всесоюзных соревнований стал открытый чемпионат Литовской ССР, проведенный в 1979 году. В программу состязаний среди

юниоров вошли жим в положении лежа и тройной прыжок. Взрослые атлеты выявляли сильнейшего в приседаниях и жиме лежа. С каждым годом турниров становилось все больше. В 1987 году Комитет по физической культуре и спорту СССР принял решение разработать план мероприятий по развитию атлетической гимнастики.

В 1988 году состоялась первая международная встреча советских и американских атлетов. Единственным представителем СССР, победившим американцев, стал Владимир Миронов. Следует сказать, что американцы были весьма удивлены результатами советского богатыря. Так, Эд Коэн, неоднократно становившийся победителем мировых чемпионатов по пауэрлифтингу, сказал, что если бы Миронов серьезно занялся силовым троеборьем, то определенно смог бы достичь больших высот. Весьма важным шагом в истории пауэрлифтинга стали постоянные встречи атлетов СССР и США, длившиеся в течение трех следующих лет.

Это позволило отечественным тренерам и самим спортсменам почерпнуть много полезного для себя. Безусловно, все это пошло только на пользу молодому виду спорта. А тем временем всесоюзные соревнования проводились все чаще и интерес к пауэрлифтингу все больше возрастал.

История пауэрлифтинга в России

Официальной датой начала российского этапа развития пауэрлифтинга можно считать 1991 год, когда была создана федерация силового троеборья. Однако российские спортсмены еще в течение года выступали под флагом СССР, в конце 1992 года Министерством юстиции РФ была официально зарегистрирована Федерация силового троеборья. Так как Советский Союз к этому времени уже перестал существовать, то представители федерации в 1991 году обратились в Международную и Европейскую федерации пауэрлифтинга с просьбой принять ее в свои ряды. С начала 1992 года

федерация пауэрлифтинга России получила статус временного члена в этих международных организациях.

Это дало возможность отечественным спортсменам участвовать в международных состязаниях под флагом России. Вскоре статус Российской федерации силового троеборья в мире стал официальным.

Российские атлеты успешно начали свои выступления на международной арене. Выше всяческих похвал на европейском первенстве 1992 года выступила российская женская сборная. Чемпионками континента в своих весовых категориях стали Екатерина Танакова, Валентина Нелюбова, Наталья Румянцева и Светлана Фищенко. На вторую ступень пьедестала взошли Елена Родионова, Анастасия Павлова, Ольга Большакова и Наталья Магула. Бронзовую медаль примерила Ирина Крылова.

Хорошо выступали и мужчины, но всё же женская сборная была лучше. На протяжении 11 лет в период с 1993-2003 года, российские девушки не имели себе равных на мировых первенствах.

Как сейчас проводится турнир по пауэрлифтингу в России смотрите на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=MjRHO9sEoBU>