

УДК 796.8
ББК 75.712
Б 43

Авторы:

д-р биол. наук, проф., зав. кафедрой В. С. Беляев (гл. 1-2, 4-5, 8-14),
канд. пед. наук, доцент Д. Н. Черногоров (гл. 3-7), канд. пед. наук, доцент
Ю. Л. Тушер (гл. 12-14)

Рецензенты: д-р пед. наук, проф. А. П. Матвеев (ГОУ ВО МГОУ), д-р пед. наук,
проф. К. С. Дунаев (ФГБОУ ВО МГАФК), д-р пед. наук, проф. Г. А. Гилев (МПГУ)

Беляев, Василий Степанович

Б 43 Тяжелая атлетика : учебник / В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров,
Ю. Л. Тушер ; Министерство спорта Российской Федерации,
Московская государственная академия физической культуры. –
Малаховка : Московская государственная академия физической
культуры, 2022. – 376 с.

ISBN 978-5-00063-069-3

Учебник адресован студентам бакалавриата, магистратуры,
аспирантам вузов физической культуры, преподавателям и
специалистам, а также тренерам и спортсменам, самостоятельно
изучающим теорию тяжелоатлетического спорта.

УДК 796.8
ББК 75.712

*Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе
высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений
подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ для использования при
реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом
федерального государственного образовательного стандарта высшего
образования по направлению подготовки бакалавриата 49.03.04 «Спорт»*

ISBN 978-5-00063-069-3 © ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры», 2022
© В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров
Ю. Л. Тушер, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6
Глава 1. История развития тяжелой атлетики.....	7
Введение.....	7
Тяжёлая атлетика в СССР.....	13
Глава 2. Достижение советских и российских тяжелоатлетов в Олимпийских играх.....	30
Глава 3. Основные понятия в технике тяжелоатлетических упражнений.....	40
3.1. Система «атлет-штанга» как система автоматического управления.....	43
3.2. Специфические условия выполнения упражнений в тяжелой атлетике.....	51
3.3. Основы техники упражнений в тяжелой атлетике.....	52
3.4. Биомеханические структуры упражнений в тяжелой атлетике.....	53
Глава 4. Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике.....	55
4.1. Структура техники рывка.....	54
4.2. Примерные комплексы отработки техники периодов рывка.....	84
4.3. Техника рывка штанги олимпийского чемпиона Юрия Захаровича и других советских и российских Чемпионов.....	85
Глава 5. Техника выполнения соревновательного упражнения «Толчок».....	95
5.1. Структура техники толчка.....	95
5.2. Структура выполнения толчка штанги от груди способом разножки (швунг).....	135
5.3. Примерные комплексы упражнений для отработки техники периодов во втором соревновательном упражнении.....	147
5.4. Техника подъёма штанги на грудь олимпийского чемпиона Бориса Селицкого.....	149
5.5. Техника толчка штанги от груди олимпийских чемпионов Давида Ригерта и Виктора Куренцова.....	152
5.6. Основные методические указания при постановке стоп на старте.....	159
5.7. Основные отличия между соревновательными упражнениями.....	161

Глава 6. Классификация упражнений в тяжелой атлетике.....	164
6.1. Основные группы упражнений.....	166
6.2. Подготовительные группы упражнений.....	169
6.3. Вспомогательные группы упражнений.....	173
6.4. Комбинированные основные со специально-вспомогательными группами упражнений.....	182
6.5. Комбинированные подготовительные со специально-вспомогательными группами упражнений.....	188
6.6. Дополнительные группы упражнений.....	190
Глава 7. Особенности методики обучения упражнениям в тяжелой атлетике.....	197
7.1. Общие основы обучения.....	197
7.2. Методика и последовательность обучения технике выполнения подъема штанги на грудь.....	207
7.3. Методика и последовательность обучения детей технике выполнения соревновательного рывка штанги.....	213
7.4. Методика обучения комбинированным подготовительным рывковым со специально-вспомогательным рывковым упражнением...	216
7.5. Методика обучения комбинированным специально-вспомогательным рывковым упражнениям.....	217
7.6. Методика обучения специально-вспомогательным рывковым упражнениям.....	220
7.7. Методика и последовательность обучения технике выполнения толчка штанги от груди.....	221
ГЛАВА 8. Методика тренировки	224
8.1. Интенсивность нагрузки.....	230
8.2. Соотношение парциальных объемов	233
Глава 9. Сила и методы её развития.....	238
Глава 10. Виды подготовки и её характеристики	255
Глава 11. Восстановительные средства, применяемые тяжелоатлетами.....	270
Глава 12. Методы научных исследований в тяжелой атлетике.....	278
Глава 13. О работе федерации тяжелой атлетики России. Правила соревнований.....	310
Глава 14. Причины травматизма в тяжелой атлетике	343