**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Уфимский топливно-энергетический колледж**

# *Тяжелая атлетика*

Преподаватель физической культуры
Казанцева Мария Анатольевна

# Тяжелая атлетика

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

# История

Для поддержания жизнеспособности всем живым существам необходимо движение. Тем более это справедливо для человека, обладающего исключительной силой: без больших нагрузок и тренировок он обречен потерять свою чудесную способность. Кроме обыденных нагрузок развивать мышцы помогает «игра» с тяжелыми предметами, т. е. занятия по определенным методикам. Поняв это, человечество уже никогда не оставляло упражнений, о чем имеются исторические свидетельства.

Первые упоминания о чем-то отдаленно напоминающем тяжелую атлетику относится к Китаю, к периоду правления династии Шу (1000 л. до н.э.). Солдаты для зачисления в армию должны были пройти силовой тест.

# Техника упражнений

Рывок – упражнение, суть которого заключается в поднятии штанги с помоста (пола, земли) над своей головой.

При этом, стоит заметить, обязательно должны быть выпрямлены руки и ноги.

# Рывок

- Старт – атлет присаживается перед штангой и держит гриф штанги широко.
- Тяга – атлет совершает подъем штанги выше колен.
- Подрыв – атлет выравнивает спину, чуть ли не выпрыгивая вверх.
- Уход – во время движения штанги наверх, атлет резко приседает, удерживая штангу на ровных руках.
- Подъем – Из предыдущего положения атлет выпрямляет ноги и принимает положение стоя.
- Фиксирование штанги.

# Проведение соревнований

В соревнованиях каждый имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете