

43.1 4517.12
С90

ТАРТУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

На правах рукописи

О.К.Кулдερкнуп

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ
НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ
ЭСТОНСКОЙ ССР

(Диссертация написана на эстонском языке)

13734 – теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Таллин 1972

Работа выполнена на кафедре физического воспитания Таллинского политехнического института.

Научный руководитель -

доцент, канд. педагогических наук Р.Тоомсалу.

Официальные оппоненты -

профессор, доктор исторических наук К. Сийливаск,
доцент, кандидат педагогических наук Я.Юргенштейн.

Автореферат разослан "18" IV 1972 г.

Защита диссертации состоится "18" IV 1972 г.
на заседании Совета медицинского факультета Тартуского государственного университета по присуждению ученых степеней в области физической культуры и спорта (г.Тарту, ул.Юликооли, 18).

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Тартуского государственного университета.

Ученый секретарь ТГУ

И. Маароос
(И.Маароос)

I. Введение

С неуклонным подъемом науки и культуры изменяется и соотношение умственной и физической деятельности человека. Использование постоянно совершенствующейся техники все больше и больше освобождает человека от тяжелой повседневной физической работы.

Одной из главных задач в развитии духовных и физических сил нашего народа Коммунистическая партия считает воспитание молодого поколения физически здоровым с детского возраста, развивая гармонически его духовные и физические способности.

Уже с древнейших времен идеалом мужчины была физически сильная личность - в борьбе с силами природы, с врагами побеждали сильнейшие.

С течением времени для развития физической силы стали использовать различные упражнения и стали измерять силу поднятием тяжестей и демонстрацией силовых приемов.

Воспитание физической силы прошло большой, насчитывающий столетия путь развития, и к настоящему времени физические возможности человека выросли весьма ощутимо. Так, например, на I Олимпийских играх (1896 г.) в толчке двумя руками победил Вигго Йенсен с результатом 111,5 кг, а сейчас толкает самый сильный мужчина в мире Василий Алексеев 235 кг, т.е. результат Йенсена превышен более, чем в 2 раза.

В этом мощном состязании по развитию физической силы приняли активное участие эстонцы, имена которых вошли в историю тяжелой атлетики во время выступлений в цирке, на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Всемирно известны достижения Г. Луриха, Г. Гаккеншмидта, А. Нейланда, А. Луухаэр, Я. Тальтса, К. Утсара и др.

Дата рождения нашей тяжелой атлетики относится к концу прошлого столетия. Те, кто были у её истоков, достигли уже преклонного возраста, и каждый день может принести с собой весть, что еще кто-то из ветеранов ушел от нас, унеся с собой крупицы дорогого для нас опыта. Этот факт и послужил толчком для исследований и изысканий, чтобы на опыте славного прошлого наметить перспективы развития тяжелой атлетики.

2. Проблема

Целью данной работы было исследовать влияние развития методики тренировки на динамику спортивных достижений. В процессе работы были рассмотрены следующие вопросы:

- а) возникновение тяжелой атлетики,
- б) динамика спортивных достижений,
- в) развитие методики тренировки,
- г) сравнение мировых рекордов и рекордов Эстонской ССР,
- д) корреляция рекордов и средних десяти лучших Эстонской ССР,
- е) связь спортивных достижений с нагрузками тренировок.

3. Источники

В процессе работы использовались книги общей и спортивной тематики, газеты и журналы, постановления и решения партии и правительства и различных общественных организаций, отчеты.

При составлении таблицы рекордов 1920-1969 гг. и вычислении нагрузки тренировок использовались материалы справочников, дневники и планы тренировок лучших тяжелоатлетов, а также сведения, полученные от спортсменов-тяжелоатлетов и тренеров старшего поколения и энтузиастов, занимающихся историей тяжелой атлетики.

Для получения дополнительных сведений, помогающих разрешить возникшие вопросы, был проведен анкетный опрос (оформление дневника тренировок, факторы, тормозящие рост спортивных достижений).

4. Методы исследования

При работе над собранным материалом использовались методы аналитической и статистической обработки. В обработке обширного статистического материала большую помощь оказал Вычислительный центр Таллинского политехнического института.

На основе составленных по годам таблиц рекордов мира и ЭССР (1920-1969 гг.) и таблиц достижений найдены средние показатели и произведено их процентное сравнение.

Отмечено отставание во времени рекордов ЭССР от мировых. На графиках развития рекордов от нуля проведены перспективные линии средней арифметической и на основе соответствующей формулы ($\tan \alpha = \frac{a}{b}$) вычислены их углы отклонения.

При оценке методики тренировки исходили из предполагаемых ведущими тренерами мира и СССР (А.С.Медведев, Р.А. Роман, А.Х. Воробьев и др.) тренировочных нагрузок и средних отягощений тренировочного занятия.

Программы тренировок оформлены в соответствии с требованиями математики и машинописи (Напр: 90.2; (100.3) 2).

При анализе уровня мастерства сравнивались по весовым категориям средние арифметические десяти лучших ЭССР и мира и найдена корреляция этих средних и рекордов.

5. Зарождение тяжелой атлетики, развитие методики тренировки и рост спортивных достижений до Великой Октябрьской социалистической революции.

5.1. "Силовые трюки древнейших народов" отмечается, что невозможно точно определить периоды в человеческой истории, в которые люди стали уделять внимание физической силе и ее развитию. Однако народные предания и легенды говорят о богатырской силе, богатырских подвигах уже с незапамятных времен. Литературные источники и исторические находки говорят о том, как высоко ценилась физическая сила среди наших далеких предков. В одной из египетских гробниц был найден рисунок, где изображено выполнение силовых приемов, а возраст рисунка определяется в четыре с половиной тысячелетия.

В Китае в эпоху династии Чжоу (1122-249 до н.э.) проводились испытания по поднятию тяжестей для воинов.

О том, насколько ценилась физическая сила среди народов Америки и Восточной Азии в эпоху первобытно-общинного строя говорят их традиции, где большое место отводилось силовым упражнениям.

В то время развитие физической силы стимулировалось постоянной борьбой за существование, работой и многократным повторением силовых упражнений.

5.2. "О богатырских подвигах и развитии физической силы в древней Греции" рассматриваются силовые упражнения и методы развития физической силы греческих богатырей.

Самым известным из них является Мило, которым был разработана популярная и в настоящее время принцип развития физической силы, состоящий в постепенном увеличении веса предмета, с которым проводятся тренировки.

Древних греков можно считать пионерами в области развития физической силы. Именно они первыми стали применять упражнения с тяжестями для этой цели.

5.3. "Русские богатыри и зарождение тяжелой атлетики в царской России" отмечается большая физическая сила героев былин и легенд, которая принуждала злые силы к отступлению и наполняла сердца людей верой в добро, зовя их к борьбе.

Одним из любимых былинных героев является Илья Муромец. Он тщательно готовился к поединку с врагом. Много ел, хорошо отдыхал и упражнял свою силу за плугом, разбрасывая огромные камни и пни.

И Петр I был физически сильным человеком. Шутя он мог свернуть в трубку серебряное блюдо или разломить пополам подкову.*

Далее отмечается, что большое значение для поднятия интереса к развитию физической силы в XVIII в. имели выступления профессиональных силачей перед широкими народными массами во время ярмарок и больших праздников.

В XIX в., когда в России появились цирки, выступления силачей включались в их программы. На арене цирка жонглировали силачи ядрами, гириями и другими тяжелыми предметами, вызывая у зрителей интерес к физической силе.

Несмотря на то, что профессионалы-силачи того времени достигали необыкновенных результатов, поднимая и перенося огромные тяжести, у них не было определенных методов тренировки. Свою физическую силу они развивали, готовя программу, и частыми выступлениями.

В заключении раздела отмечается, что спорт силачей-профессионалов был хорошей демонстрацией и средством пропаганды физической силы, однако не играл существенной роли в физическом воспитании русского народа.

Только с подъемом экономического и культурного уровня народа и благодаря передовым идеям русских революционных демократов стали проникать прогрессивные взгляды на значение физического воспитания в широкие массы.

5.4. "Вклад В. Краевского в развитие тяжелой атлетики в Эстонской ССР" отмечается, что одним из первых знаковых-

пропагандистов развития физической силы был окончивший в конце XIX в. медицинское отделение Тартуского университета петербургский врач Владислав Францевич Краевский, организовавший в Петербурге в 1885 г. первый в России "Кружок любителей атлетики".

В конце прошлого столетия в поисках лучших жизненных условий устремились в Петербург и многие эстонские тяжелоатлеты, где они нашли большую поддержку в лице В. Краевского. Занимаясь по передовой методике тренировки, разработанной В. Краевским, многие из них вскоре стали чемпионами и рекордсменами мира. Мировую известность получил Г. Лурих, Г. Гаккеншмидт, А. Аберг и др. В. Краевский признавал, что Эстония - край силачей. Непосредственно В. Краевский занимался с Г. Лурихом и Г. Гаккеншмидтом, но его методикой пользовались многие эстонские спортсмены - Г. Вайн, К. Пёссберг, Т. Мийл, М. Лийв, П. Симпманн-Вамбола, Ю. Трей, О. Шнейдер и др. Таким образом В. Краевский внес существенный вклад в развитие эстонской тяжелой атлетики.

В это же время в столице царской России жили уже многие эстонцы-тяжелоатлеты. Окружение В. Краевского становилось все более широким, и они организовали собственное спортивное общество "Калев". Общество развило бурную деятельность и уже в 1917 г. в таблице рекордов калевцам принадлежало 14 мировых, 17 рекордов царской России и 30 рекордов Петрограда.

В методике тренировки того времени преобладали небольшие тяжести и многочисленные повторения упражнений - в работе приведено несколько примеров.

Приведенный выше факт подтверждают также многие рекорды и достижения с большим числом повторений. Отмечается, что Г. Лурих выжимал обеими руками двухфунтовые гантели 4 000 раз. В положении "лежа" выжимал он ногами 164,5 кг тридцать раз. А. Аберг переходил из положения "лежа" в положение "сидя" 150 раз, держа на груди груз в 16,5 кг.

5.5. "О деятельности эстонских тяжелоатлетов в Риге" отмечается, что выступления Г.Луриха как тяжелоатлета и борца в рижском цирке Момин вдохновило многих эстонцев, живущих в Риге — Ю.Вахермана, М. и Г. Вельтман, А.Трейберга, А.Отса, А. Рупнера и др., которые начали упражнения по развитию физической силы сначала в собственных квартирах, затем в помещениях Эстонского общества трезвости и местного общества тяжелой атлетики "Аберга".

Самыми известными из эстонских тяжелоатлетов в Риге были братья Вольдемар и Альфред Нейланд.

А. Нейланд, обладатель мировых рекордов, победитель олимпийских игр и чемпион мира, получил хорошую физическую подготовку еще в детские годы. С 12-и лет он начал заниматься упражнениями по поднятию тяжестей. Его последующие тренировки характеризуются очень большими нагрузками. А. Нейланд тренировался каждый день до усталости, не опасаясь перегрузок. Особое внимание он уделял развитию скорости движений. Технику оттачивал при помощи легких и средних тяжестей, силу развивал тяжестями, близкими к максимальным.

5.6. "Зарождение тяжелой атлетики в Западной Европе" говорится о том, что римляне в своих завоевательных походах в Грецию переняли опыт высокоразвитой физической культуры. В деле совершенствования физических способностей воинов римляне все больше подчеркивали значение физического воспитания. Об их интересе к упражнениям с тяжестями говорят некоторые литературные источники.

В исследованиях о развитии интереса к силовым упражнениям в Германии отмечается, что в позднее средневековье провозглашалась физическая сила королей и правителей как признак княжеской власти. Так многие правители получили свои имена благодаря физической силе.

В 70-х годах XIX столетия, т.е. в годы экономического подъема, начала интенсивно развиваться тяжелая атлетика.

Большой известностью пользовался силач Ханс Штейнер по прозвищу "Байерский Геркулес". Стоя на двух стульях поднимал он средним пальцем камень весом в 264 кг до уровня бедра, одновременно держа в другой горизонтально вытянутой руке, груз весом 25 кг.

"Железным мельником" называли другого западноевропейского силача - Г.Летт. Имея собственный вес 65-70 кг, он поднимал 750-800 кг до уровня бедра.

Буквально за секунды Ю. Грин разрывал руками лошадиные подковы, прочность которых тщательно проверялась.

Весившую около 200 кг автомобильную ось с колесами поднимал над собой "Марино" из Мюнхена. Кроме того почти во всех странах в течение 15 лет он демонстрировал номер, который заключался в том, что его переезжал автомобиль с шестью пассажирами и шофером.

Широко известным было также трио Саксонов. И до нашего времени достижение А.Саксона в выкручивании одной рукой остается непревзойденным.

В работе характеризуются некоторые лучшие тяжелоатлеты. Отмечаются их достижения и некоторые рекорды, которые были усовершенствованы лишь спустя столетия. Кроме этого дается обзор спортивного инвентаря тяжелоатлета и некоторые факты истории его появления.

5.7. "Система тренировок Е. Сандова" говорится о том, что с широким распространением тяжелой атлетики появляются и различные методы тренировок.

Своеобразную систему тренировок создал Е.Сандов из Кенигсберга. Будучи болезненным и слабым ребенком, он разработал для себя специальную программу, и, занимаясь по ней, стал физически очень сильным человеком (выкручивал одной рукой 122 кг) с гармонически развитым телом.

Профессор Аттила дал высокую оценку системе тренировок Е.Сандова. Эта система состоит в том, чтобы каждый день хотя бы один раз очень сильно напрячь каждый мускул,

затем при распределении нагрузки на группы мышц, снова несколько раз напрячь этот мускул, но уже слабее. Время от времени сильно напряженным мышцам дают отдохнуть, напрягая другие.

Кроме того подчеркивается, что увеличение нагрузки происходит путем постепенного увеличения количества повторений упражнений и лишь после этого увеличением веса снарядов.

5.8. "Эстонский спорт в начале своего развития - это в основном тяжелая атлетика".

5.8.1. "Богатыри эстонских народных преданий" многочисленные народные сказания свидетельствуют о большой популярности различных упражнений по развитию физической силы среди наших предков уже в далеком прошлом.

Богатыри эстонских народных сказаний - Калевипоэг, Большой Тылл и Нечистый.

Почти все их деяния состоят из богатырских подвигов и демонстрации необыкновенной физической силы. Все они, естественно, великаны и очень сильны физически. В работе приводятся некоторые их подвиги.

5.8.2. "Кустас Пеэсберг - отец эстонской тяжелой атлетики. Дан обзор первых лет развития тяжелой атлетики в Эстонии. Отмечается, что настоящее развитие тяжелой атлетики началось с 1888 года. Осенью того года любители тяжелой атлетики собрались в квартире К.Пеэсберга в Таллине, чтобы по его опыту начать заниматься упражнениями по развитию физической силы. Группа быстро выросла и нужно было искать подходящее помещение для тренировок.

Первые шаги для официального оформления тренировок сделал Адольф-Раул Андрускевич. В результате был основан Таллинский добровольный клуб атлетов, где начали тренировки многие наши спортсмены, получившие впоследствии мировую известность.

Увеличилось число тренировок, стали проводиться соревнования. Первые соревнования по тяжелой атлетике были проведены в Таллине в 1891 году, где главный приз, серебряные часы, выиграл К.Пеэсберг. По примеру Таллина были проведены соревнования в Кейла и Тарту.

Для пропаганды тяжелой атлетике большое значение имели показательные выступления К.Пеэсберга и Г.Вайна с силовыми трюками в упражнениях с тяжестями в Хаапсалу, Кярдла, Нарве, Раквере и других городах Эстонии. В результате проделанной работы, во многих городах выросли спортсмены, поднявшие нашу тяжелую атлетику до уровня мирового класса. Дается обзор их спортивных достижений и методов тренировок.

5.8.3. "Георг Лурих - тяжелоатлет". Излагаются основные факты спортивной биографии нашего самого популярного тяжелоатлета - Георга Юрьевича Луриха. В школьные годы Г. Лурих был слабым и болезненным ребенком. Решив себя закалить, мальчик пил ледяную воду, постоянно находился на сквозняках, в результате чего заболел воспалением легких и находился в опасности. Но сильная воля и постоянные тренировки сделали его со временем обладателем мировых рекордов и многократным чемпионом мира по борьбе.

12-летним ребенком увидел Г.Лурих впервые выступления цирковых силачей. Под впечатлением увиденного он начал тренировки с гантелями и гириями.

С 15 лет Г.Лурих начал регулярно посещать тренировки группы К.Пеэсберга. Позже уезжает в Петербург и начинает тренироваться под руководством В.Краевского.

Исходя из спортивных достижений, в работе делается вывод, что Г.Лурих вначале применял небольшие тяжести и многократные повторения. Позднее увеличивались тяжести и уменьшалось число повторений. Начиная с 1903 г. Г.Лурих тяжелой атлетикой с целью достижения рекордов уже не занимался, но использовал упражнения с тяжестями для развития физической силы, что он считал очень важным для борца.

5.8.4. "Георг Гаккеншмидт - наш первый обладатель медали чемпиона мира". Исследуется методика тренировки, спортивные достижения и роль Г. Гаккеншмидта как спортивного теоретика.

В школьные годы Г. Гаккеншмидт занимался многими видами спорта, получив тем самым хорошую физическую подготовку. После окончания школы Г. Гаккеншмидт переезжает в Таллин, где самозабвенно отдает все свободное время тренировкам по тяжелой атлетике.

Стремительный успех Г. Гаккеншмидта и отличное телосложение обратили на себя внимание В. Краевского, посетившего Таллин. По его приглашению в начале 1898 г. Г. Гаккеншмидт приезжает в Петербург. В первый же вечер он установил несколько новых рекордов царской России, а в апреле 1898 г. стал чемпионом.

Благодаря благожелательности и заботам В. Краевского Г. Гаккеншмидт мог безраздельно посвятить себя спорту. Выполняя жесткий режим Г. Гаккеншмидт начинал каждый день с гимнастики и закаливания холодной водой. Днем продолжал он тренировки с тяжестями, выполнял элементы тренировки борца и легкоатлета. Особенно большое значение придавал Г. Гаккеншмидт прыжкам.

В 1898 г. в честь 50-летия вступления на престол австрийского кайзера Франца Иосифа I в Вене была организована большая выставка и спортивные соревнования. Проведившиеся тяжелоатлетические состязания были объявлены оргкомитетом I чемпионатом мира. Победил австриец В. Турк. Г. Гаккеншмидт стал обладателем бронзовой медали. (А. Воробьев пишет, что соревнования проводились в 1899 г., но Франц Иосиф I вступил на престол в 1848 г., следовательно празднования по поводу юбилея и упомянутый выше чемпионат мира состоялись в 1898 г.)

Г. Гаккеншмидт установил несколько мировых рекордов, один из которых (жим с моста) высоко ценится и в наши дни. Кроме этого, в настоящее время используется в тяжелой атлетике его прием, т.н. "хаклифт".

5.8.5. "Всемирно известный борец А.Аберг и его мировые рекорды в тяжелой атлетике". Выясняется, что Александр-Рихард Янович Аберг родился в поместье Колга Харьбского уезда в семье плотника (Т.Вийдеман писал, что его отец был управляющим, однако живущие в настоящее время родственники А.Аберга этого не подтверждают).

Учась в Таллинской прогимназии, А.Аберг с увлечением занимался упражнениями по развитию физической силы - сначала самостоятельно, затем стал регулярно посещать клуб атлетов. В результате 3-летней тренировки некоторые его достижения были на уровне и даже выше рекордов царской России и мира. А.Аберг развил в себе необыкновенную выносливость. Этого он добился, поднимая многократно небольшие и средние тяжести и занимаясь бегом по пересеченной местности. В качестве примеров приведены лучшие результаты А.Аберга и его мировые рекорды.

5.8.6. "Густав Вахар-Вахер - обладатель мирового рекорда в жиме ногами". Отмечается, что одним из воспитанников Таллинского клуба атлетов был Густав Вахар-Вахер, который в 1903 г. выжал ногами 135 кг 57 раз, что было мировым рекордом.

Г.Вахар-Вахер мальчишкой начал самостоятельно заниматься дома упражнениями с гирями. Затем он продолжал тренировки в амбаре "Линда" как член клуба атлетов. Его тренировки характеризуются разнообразием и многократностью повторений, а сам он - силой и гибкостью.

5.8.7. "Юлиус Симпман-Вамбола - тяжелоатлет-организатор". Отмечаются организаторские способности Ю. Симпман-Вамбола, проявившиеся при организации тренировочной группы в Таллине и позже - при основании общества "Калев" в Петербурге. Дается также обзор его спортивных достижений и отмечается, что особенно силен был Ю.Симпман-Вамбола в демонстрации таких силовых упражнений, как поднятие тяжести пальцем, "живая качель", удержание на месте 50 мужчин и т.п.

5.8.8 "Иоханнес Калла - пропагандист тяжелой атлетики и обладатель мировых рекордов". Говорится о вкладе Иоханнеса Яновича Калла в развитие эстонской тяжелой атлетики.

Иоханнес Калла родился в селе Костивере, волость Йнеляхтме, уезде Хярьумаа.

В 1895 году И.Калла приезжает в Петербург, где в это время проводятся организованные В.Краевским всероссийские тяжелоатлетические соревнования. И.Калла принял в них участие, завоевав 38 наград и установив несколько мировых рекордов.

Велики заслуги И.Калла в пропаганде тяжелой атлетики. Вместе с К.Пёэсбергом под псевдонимом "Братья Слобины" выступали они в Южной России, на Кавказе, в Китае, Японии, Корее.

5.8.9. "Г.Вайн - наш первый тяжелоатлет-профессионал". Отмечается, что на первых соревнованиях по тяжелой атлетике в Таллине 4 августа 1891 года Г.Вайн был вторым после К.Пёэсберга среди 20 участников.

Г.Вайн родился в Таллине в семье портового рабочего. Будучи учеником пекаря у Теслона, Г.Вайн в свободное время занимался тяжелой атлетикой в группе К.Пёэсберга. Затем Г.Вайн переехал в Петербург, где работал сначала пекарем, а потом стал профессиональным тяжелоатлетом.

В работе приведены спортивные достижения, антропометрические данные Г.Вайна и отмечено, что, учитывая небольшой рост Г.Вайна следует особенно ценить его достижения.

Также отмечаются его заслуги в пропаганде тяжелой атлетики.

5.8.10. "Иохан Сирман многократный чемпион Балтики по тяжелой атлетике. Говорится о спортивных достижениях и методике тренировок многократного чемпиона Балтики и Ливонии И.Сирмана.

5.8.11. "Тынис Эрвин - богатырь из Ляэнемаа". Тынис Эрвин родился в селе Ухья волости Велесе в Ляэнемаа и с рождения отличался большим ростом и силой.

Т. Эрвин был первым эстонцем, успешно выступившим на арене цирка против иностранных тяжелоатлетов-профессионалов. Залогом его успеха была врожденная физическая сила. Т. Эрвин погиб от руки карателей в 1905 году и был расстрелян около церкви Марьямаа за участие в революционных событиях.

5.9. "Принципы методики тренировки тяжелоатлетов-любителей". Отмечается, что в начале нашего столетия тяжелая атлетика приобретает в Европе все большую популярность.

Несмотря на то, что многие наши лучшие тяжелоатлеты стали профессиональными спортсменами, любительский спорт продолжал успешно развиваться. Одновременно с увеличением опыта возникали и развивались новые принципы методики тренировки. Пришли к выводу, что тренироваться надо каждый день. С утра предлагалось заниматься гимнастикой, а специальные тренировки проводить перед обедом или ужином в одежде, не стесняющей движений, на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Кроме этого в работе приведены предложения по характеру упражнений, ритму их выполнения и по инвентарю. Также отмечено, что к этому времени были уже разработаны программы для групп различного возраста и пола с указанием веса снарядов, числа повторений и серий.

6. Развитие спортивных достижений и методики тяжелоатлетических тренировок в буржуазной Эстонии.

6.1. "Первые олимпийские медали". Характеризуется положение, создавшееся в тяжелой атлетике после Первой мировой войны, и описаны олимпийские соревнования по тяжелой атлетике в Антверпене, где успешно выступили тяжелоатлеты буржуазной Эстонии, завоевав I золотую и I серебряную медали.

Детально рассмотрена подготовка к олимпийским играм и приведены результаты отборочных соревнований.

6.1.2. "О тренировках А.Силлак-Шмидта". Большое внимание уделено воспоминаниям А.Силлак-Шмидта - 2-го призера олимпийских игр - о тренировках периода подготовки к олимпийским играм. Отмечено, что тренировки проводились каждый вечер с 20.00 до 23.00. Без разминки сразу начинал поднимать штангу с небольшими тяжестями. Постепенно прибавлял по 5 кг, по 2,5 кг и в течение вечера поднимал штангу несколькими способами. Вспомогательных упражнений в это время еще не знали, не делалось никаких подсчетов относительно определения объема нагрузки. Тренировались обычно до усталости.

Тренировки проводились с октября до апреля. Исключение составлял только олимпийский год, когда тренировались и зимой.

Многое изменилось и в технике упражнений, и в правилах проведения соревнований. Так, например, на олимпийских играх в Антверпене запрещалось правилами касаться штангой груди или плеча. Вся тяжесть штанги ложилась лишь на руки, поэтому и результаты оказались значительно ниже обычных. Подсед "ножницы" был очень высоким. В то же время спортсмены, которые пользовались "разножкой", приседали так же низко, как и теперь.

6.1.3. "Воспоминания Кнйва". Говорится о методах тренировки Карла Кнйва - тяжелоатлета из Тарту, завоевавшего шестое место на олимпийских играх в Антверпене в полулегком весе. К.Кнйв начал тренироваться 17-летним юношей. В помещении для тренировок был ковер для борцов - его использовали для разминки и после этого приступали к тяжелоатлетическим упражнениям. В группе было 10-15 спортсменов. Тренировки походили на соревнования. Начинали с небольших тяжестей, постепенно достигая максимальных. В перерывах между выполнением упражнений спортсмены прогуливались по залу или сидели и отдыхали. Тренировка длилась 3-4 часа. Занимались 3 раза в неделю с 20.00 до 24.00. После тренировки мылись во дворе холодной водой из колодца.

На тренировках не было ни руководителей, ни преподавателей. Технике учились друг от друга.

Значительное место уделено в разделе описанию спортивного инвентаря, применявшегося на тренировках и во время соревнования, сравниваются существующие в настоящее время условия соревнований с условиями и требованиями олимпийских игр в Антверпене.

6.1.4. "Олимпийское золото А.Нейланда". Отмечается, что Альфред Нейланд – обладатель мировых и всероссийских рекордов был самым опытным спортсменом в команде тяжелоатлетов буржуазной Эстонии на олимпийских играх в Антверпене. Убедительной была и его победа.

Так как обзор методов тренировки А.Нейланда был дан выше, то здесь сообщается о заслугах А.Нейланда в развитии техники тяжелой атлетики: ему принадлежит усовершенствование в применении широкого захвата при выполнении рывка двумя руками и в закреплении положения ладони и в захвате штанги "в замок" при помощи большого пальца.

6.1.5. "Штурм мировых рекордов". Подчеркивается, что тяжелая атлетика 20-х годов нашего века в буржуазной Эстонии опиралась не только на вышеназванных олимпийских чемпионов – спортсменов мирового класса было значительно больше. Это подтверждают мировые рекорды, установленные эстонскими штангистами, и медали, завоеванные на чемпионате мира, проводимом в Таллине, а также победа в командном зачете на играх в Гетеборге, где были представлены сильнейшие европейские команды. Приведены имена спортсменов, установивших новые рекорды, и их результаты.

6.1.6. "Чемпионат мира по тяжелой атлетике в Таллине". Чемпионат состоялся в 1922 году. Ввиду того, что к тому времени тяжелая атлетика не получила еще большого признания из-за разобщенности и неблагоприятных экономических условий, в соревнованиях приняли участие спортсмены буржуазной Латвии, Франции, Швейцарии и буржуазной Эстонии – всего 33 участника.

Однако принимая во внимание достигнутые результаты, можно считать этот чемпионат удавшимся, так как было уста-

новлено 6 мировых и 5 рекордов Эстонии.

Для нашей тяжелой атлетики этот чемпионат был триумфом. Чемпионами мира стали А.Нейланд, С.Халлоп и Х.Таммер. Серебряные медали завоевали К.Кийв, Е.Ванаасемэ, Ю. Тоом, бронзовые – Г. Эрнесакс, В. Ноормяги, А. Пуусааг, Р. Тихане и К. Рааг.

Это обилие завоеванных медалей объясняется не только численным преимуществом эстонских штангистов, но и сравнительно высоким уровнем мастерства, что после соревнований подтвердил председатель Международной федерации тяжелой атлетики Ж.Россе.

Внимание гостей привлекла и техника наших штангистов. Особенно высоко были оценены рывок А.Нейланда и толчок А.Силлак-Шмидта.

Не обошлось без неприятных неожиданностей. На второй день выбыл из соревнований верный претендент на медаль А.Силлак-Шмидт. При контрольном взвешивании (другие участники его не проходили) он оказался на 200 грамм тяжелее дозволенного веса.

6.1.7. "Командная победа на играх в Гетеборге". Отмечается, что блестящее выступление на чемпионате мира вдохновило наших тяжелоатлетов – они продолжали штурм мировых рекордов. В опубликованной 18 сентября 1923 года в официальной таблице мировых рекордов 6 рекордов принадлежало четырем эстонским спортсменам. Это были: А.Нейланд – обладатель трех мировых рекордов, Е.Ванаасемэ, А.Пуусааг и С. Халлоп.

Отмечается также, что победа на играх в Гетеборге в 1923 году над сильнейшими командами мира того времени является крупнейшим достижением в истории нашей тяжелой атлетики.

6.1.8. "Организационные изменения". Дан обзор изменений, произошедших в спортивных организациях буржуазной Эстонии: перевод результатов подсчета достижений в тяжелой атлетике из фунтов в килограмм, приведение в соответствие

местных требований к проведению соревнований, требованиям, предъявлявшимся на Парижских олимпийских играх.

Освещаются вопросы подготовки к олимпийским играм в Париже. Приводятся сведения о позициях наших спортсменов в таблице мировых рекордов того времени. Сообщается о медалях и результатах, полученных на Парижских олимпийских играх (А.Нейланд – серебряная медаль, Я.Киккас и Х. Таммер – бронзовые медали).

6.2. "Шарль Ригуло- выдающийся тяжелоатлет своего времени". Делается попытка сравнить методику тренировок и спортивные достижения тяжелоатлетов буржуазной Эстонии и некоторых других стран, где была хорошо развита тяжелая атлетика. Отмечается, что в середине 20-х годов в списке сильнейших тяжелоатлетов появились новые имена такие, как Кадине, Штадлер, Ригуло и др. Особенно бурным и стремительным был рост спортивных достижений последнего. Приведены результаты достижений Ригуло, антропометрические данные, методика тренировки и важнейшие этапы спортивной биографии.

При этом подчеркивается, что залогом его успехов было удачное сочетание необыкновенной трудоспособности с хорошими физическими задатками.

6.3. "Смена поколений". Отмечается, что и у нас в это время появились молодые способные тяжелоатлеты, спортивные достижения которых достигали уровня мирового класса. И в то же время многие обладатели мировых рекордов и чемпионы мира такие, как Г.Эрнесакс, А.Нейланд, А.Пуусааг, С. Халлоп, Х. Таммер, Е. Ванаасемэ, И.Ноормягь, Я.Киккас и др., по различным причинам прекращали активные тренировки и уходили из большого спорта.

Но из молодого поколения только А.Лухаяэру и Е.Брокку удалось покорить мировые рекорды. Центром тяжелой атлетики постепенно становился рабочий поселок Синди, недалеко от Пярну. Там состоялось несколько чемпионатов Эстонии, организованных местным активом.

Дальше в работе отмечается, что уход из спорта некоторых известных спортсменов произошел внезапно и неожиданно. Еще весной 1926 года бывший обладатель мирового рекорда в жиме в легком весе В.Ноормяги, переживая за свою команду перед олимпийскими играми в Амстердаме, предлагал участникам сборной им лично разработанные прогрессивные методы тренировки (приведены в работе), а ровно через год он сам прекратил тренировки.

Анализируется методика тренировки чемпиона мира и обладателя мирового рекорда, С.Холлопа и причины его ухода из большого спорта.

6.3.1. "Эдуард Ванаасемэ - обладатель мировых рекордов в жиме". Излагаются воспоминания Эдуарда Викторовича Ванаасемэ о его тяжелоатлетической тренировке и деятельности.

Развивать свою силу начал Э.Ванаасемэ самостоятельными упражнениями с гирями и на гимнастических кольцах. Эти ежедневные домашние тренировки и считает Э.Ванаасемэ основой своих мировых рекордов.

Тяжелоатлетические тренировки проводились в помещении общества "Аберг". Так как продолжительность рабочего дня достигала 12-ти часов, тренировки проводились поздно вечером. С очень большими тяжестями не тренировались, так как существовало мнение, что этим можно надорвать сердце. Поэтому самая сильная тренировка проводилась в день, свободный от работы, то есть в воскресенье.

После Парижских олимпийских игр, где Э.Ванаасемэ завоевал 6-ое место, он отказался от активной спортивной деятельности из-за материальных затруднений. Однако он остался верен домашним занятиям физической культуры, лыжным и пешим прогулкам и благодаря этому к своим 73 годам сохранил трудоспособность и великолепное самочувствие.

6.3.2. "Подготовка к олимпийским играм в Амстердаме". Указывается на то, что в то время, когда тяжелая атлетика буржуазной Эстонии переживала процесс смены поколений, мировой уровень тяжелой атлетики вырос значительно. К 15 мар-

та 1928 года, когда Международным тяжелоатлетическим союзом была опубликована официальная таблица мировых рекордов, по количеству мировых рекордов ведущую позицию занимала Австрия, за ней следовали Германия и Франция. Эстония делила 5-6 места с Италией.

Для исправления положения было решено разбудить угасший интерес к тяжелой атлетике многочисленными соревнованиями. К олимпийским играм для кандидатов были выдвинуты предполагаемые результаты.

Это возымело действие. Почти на каждом соревновании обновлялись рекорды. Однако при изучении протоколов обнаруживается, что число участников было все-таки очень небольшим. Не хватало массового начала. Покорителями рекордов были в основном одни и те же спортсмены - А. Лухаяэр, А. Каск и О. Луйга.

Исходя из вышеуказанного, буржуазная Эстония выдвинула для выступления в Амстердаме четырех наиболее опытных тяжелоатлетов, которые не добрались дальше Риги.

Репутацию нашей тяжелой атлетики все же удалось спасти А. Лухаяэру, который, завоевав 2-ое место, установил новый олимпийский рекорд в толчке двумя руками в тяжелом весе. В командном зачете вышли на 8-е место.

В работе отмечается 2-я победа А. Лухаяэра в этом же году. В 1928 году на спартакиаде СССР завоевал А. Лухаяэр в пятиборье I место с результатом 550 кг и установил в каждом из видов пятиборья новые рекорды Красного спортивного интернационала.

Высоко оценивается также 3-е место Л. Рихмана в полутяжелом весе на этих же соревнованиях.

Хотя некоторые результаты были достижениями мирового класса, при оценке общего положения в работе приводится пример Пярнумаа, где тяжелоатлетические снаряды были покрыты, образно говоря, толстым слоем пыли.

6.3.3. "Упадок нашей тяжелой атлетики". С сожалением отмечается, что после олимпийских игр в Амстердаме начнутся годы упадка нашей тяжелой атлетики. Исчезли имена эстонцев с таблиц мировых рекордов.

Большое возмущение вызвало решение буржуазного правительства - не отправлять А.Лухаяэра на олимпийские игры в Лос-Анжелос. В олимпийский год А.Лухаяэр был в хорошей спортивной форме, достигнув в предварительных соревнованиях результата 389,5 кг в троеборье. Как позже выяснилось этого результата было вполне достаточно для получения золотой медали, так как курс "золота" в Лос-Анжелосе оказался на 10 кг ниже.

Для поддержки тяжелой атлетики был учрежден "знак классности" и начали проводить соревнования с соседями - Швецией, Финляндией и Латвией.

6.4. "Тяжелая атлетика США на пути к мировому уровню". Отмечается, что в связи с проведением олимпийских игр на территории Америки в 1932 году там значительно активизировалась тяжелоатлетическая деятельность. И хотя американцы получили на олимпийских играх в Лос-Анжелосе только 2 бронзовые медали - это было уже серьезной заявкой. В 1935 году они установили уже первые мировые рекорды, а к началу Второй мировой войны американцы завоевали ведущую позицию в мировом масштабе. И только в начале 50-х годов им пришлось уступить ее команде Советского Союза.

В работе анализируются методы тренировок американских спортсменов и отмечается, что результаты мирового класса достигнуты ими благодаря систематическим тренировкам. В 30-е годы американцы тренировались в течение 9-ти месяцев в году. Они проводили три специальные тренировки в неделю со штангой по 45-60 минут. Вес штанги устанавливался процентуально от максимума. Точно было также установлено количество подходов и серии при выполнении определенных упражнений.

Кроме специальной тренировки со штангой американцы занимались в течение остальных 4 дней упражнениями со скакалкой и для укрепления плечевого пояса ходили и стояли на руках. С целью контроля тренировочной работы проводили 2 соревнования в течение месяца. На основании результатов намечались новые нагрузки для дальнейших тренировок.

6.5. "Египетская школа тяжелой атлетики". Отмечается, что в 30-е годы одной из сильнейших тяжелоатлетических стран был Египет. Основу методики египетской школы тяжелой атлетики положил француз Ж. Ригуло, но ее основателем все-таки считается Саид Носсейри.

Своеобразием египетской школы является акцентирование большой скорости подъема штанги и концентрирование, что обеспечивало хорошие результаты именно в темповых движениях. Для развития скорости они применяли в тренировках небольшие отягощения. Максимальные тяжести поднимались только на соревнованиях.

Из технических приемов египтяне применяли подсед "ножницы".

Их тренировки в жиме похожи на американскую систему, они использовали те же вспомогательные упражнения - стойка и ходьба на руках, выжимание собственного веса в стойке на руках. Эль Тауни демонстрировал это на Берлинских олимпийских играх в присутствии наших тяжелоатлетов даже в стойке на одной руке.

Все члены египетской тяжелоатлетической команды отличались хорошей общей физической подготовкой.

6.6. "Основные принципы тренировки немецких тяжелоатлетов". Специалистом немецкой тяжелой атлетики считался Руди Измайр - победитель олимпийских игр в Лос-Анжелосе.

По его мнению, начинающие должны тренироваться 2 раза в неделю в рывке и толчке на быстроту движения. Силу же следует тренировать упражнениями в жиме. В каждом из видов он советовал делать 8-10 попыток.

Более опытным спортсменам Р. Измайр рекомендовал поднятие 60-85 % тяжестей одной и двумя руками в каждом из видов упражнений. Им были точно определены добавляющийся вес и число попыток.

В плане тренировок предлагалось проведение соревнований через 1-1,5 месяца для уточнения нагрузки тренировок.

Для развития общей физической подготовки Р.Измайр предлагал еженедельный кросс (2-2,5 км). При плохой погоде - упражнения со скакалкой.

Во избежание одеревенения мышц предлагалось в конце тренировки выполнять упражнения на расслабление и массаж.

В заключение отмечается, что в 30-е годы в странах с развитой тяжелой атлетикой в значительной мере было уже развито планирование тяжелоатлетического спорта. Была введена периодизация годовой тренировки. Исходя из этого на каждый период намечались различные нагрузки, число повторений и тяжелоатлетические упражнения.

Здесь же отмечается, насколько велики заслуги Р. Измайра в развитии немецкой тяжелой атлетики. И в настоящее время отстает Р. Измайр лучшие традиции спорта в Западной Германии.

6.7. "Модернизация нашей тяжелой атлетики". Отмечается, что в 30-е годы методика тренировки и спортивные достижения тяжелоатлетов буржуазной Эстонии сильно отставали от мирового уровня. Особенно ярко это выразилось на олимпийских играх в Берлине, где наши тяжелоатлеты, за исключением А.Лухаяэра, попали лишь во вторую десятку.

Основными причинами отставания отмечаются отсутствие массовости спорта, сезонность тренировок и небольшая нагрузка в течение года.

7-е место в командном зачете на олимпийских играх в Берлине рассматривалось правительством буржуазной Эстонии как более чем скромное достижение. Для подъема тяжелой атлетики на средства, выделенные из государственного бюджета, был назначен тренер-преподаватель.

Описания методики тренировок и техники, опубликованные тренером-преподавателем А.Мяллем, были доступным руководством для всех интересующихся тяжелой атлетикой.

Учрежденные заочные соревнования охватили сотни (1217) спортсменов.

С привлечением к работе спортивных инструкторов значительно оживилась тяжелоатлетическая деятельность в уездах.

Перспективно были намечены соответствующие квалификационные нормы для кандидатов на олимпийские игры в Токио.

Резкий подъем мастерства на основе массовости объясняется в диссертации применением современной методики тренировки. Основные принципы методики, выдвинутые А. Мяллем, и составленные им программы основывались на опыте тренировок спортсменов Советского Союза, США и Германии.

В опубликованных планах в соответствии с периодом были точно установлены нагрузка тренировок, вес штанги и число повторений. Так, например, для тяжелоатлета, лучший результат которого составлял 270 кг (70+85+115), предполагалось за день тренировки поднять 5103 кг, с числом подходов - 75 при среднем весе штанги в 25,8 %.

В работе отмечается прогрессивность основных принципов планирования тренировочного процесса. Однако в соответствии с современными понятиями отсутствовали вспомогательные упражнения и варьирование нагрузки.

Отмеченные прогрессивные нововведения сразу дали себя знать в постоянно растущих спортивных достижениях.

7. "Рост спортивных достижений и развитие методики тренировок в Советской Эстонии"

7.1. "Период восстановления".

7.1.1. "Новая эпоха эстонской тяжелой атлетики". Подчеркивается, что вместе с изменением государственного строя в Эстонии в 1940 году изменились форма и содержание

физической культуры и спорта. Для создания новой организационной основы 24 декабря 1940 года был учрежден Комитет физкультуры и спорта при Совете народных комиссаров ЭССР.

В результате исторических преобразований значительно оживилась деятельность и в области тяжелой атлетики. Выросла массовость, возросло спортивное мастерство. В части методики тренировки использовался передовой опыт тяжелоатлетов братских республик.

7.1.2. "Эстонский национальный корпус - оплот тяжелой атлетики". Бурное развитие спортивной жизни было прервано и остановлено на несколько лет нашествием немецких захватчиков. Раны, нанесенные войной нашей тяжелой атлетике, стали заживать только спустя 10 лет: жестокая война, потребовавшая миллионы жизней, унесла из наших рядов многих известных тяжелоатлетов. Проводимые в последнее время мемуары говорят о неоценимом вкладе этих спортсменов в нашу тяжелую атлетику.

Дальше отмечается, что восстановительная работа началась еще задолго до окончания войны. В далеком тылу в воинских частях Эстонского национального корпуса стали проводить тяжелоатлетические тренировки. Благодаря этому именно воины корпуса стали победителями первых соревнований, проведенных по инициативе ДФО "Спартак" и ДСО "Калев" на освобожденной земле Эстонской ССР. Особенно много участников было в тяжелоатлетических соревнованиях, проведенных корпусом 28-29 января 1945 года в Таллине.

7.1.3. "Достижения и горечь из-за настоящего положения". В районах же республики царил абсолютная пассивность. Тяжелой атлетикой не занимались даже в таких довоенных центрах тяжелой атлетики как Мыйзакюла, Пука, Ару, Пайде, Кохтла-Ярве. Однако было совершенно очевидно, что дать толчок развитию тяжелой атлетики может именно физически сильная сельская молодежь.

Для членов сборной команды республики особый интерес представляли всесоюзные соревнования и учебно-тренировочные сборы, где многому можно было поучиться. Ряд лучших

тяжелоатлетов Советского Союза: Я.Купенко, А. Божко, М.Касьяник и др., предлагали дружескую помощь в работе по оживлению нашей тяжелой атлетики, которую, к сожалению, мы не сумели как следует использовать.

В работе приводятся результаты, достигнутые нашими спортсменами в командном и индивидуальном зачетах на всесоюзных соревнованиях. Результаты эти были весьма посредственными, так как в других союзных республиках уровень спортивного мастерства был гораздо выше.

Анализируется работа отдельных спортивных обществ и их достижения.

7.1.4. "Меры, принятые для исправления положения". Отмечаются статьи, опубликованные в периодической печати, наполненные беспокойством за судьбу нашей тяжелой атлетики и отмечающие весьма посредственные результаты наших спортсменов на всесоюзной арене.

Для пропаганды тяжелой атлетики и для привлечения нового контингента решено было выпустить "Значок штангиста". Приказ Республиканского комитета по физической культуре и спорту № 34 от 31 января 1947 года обязывал советы спортивных обществ и комитеты по физической культуре и спорту в городе и на селе включить в программу всех соревнований по боксу и борьбе также тяжелую атлетику. Кроме этого для контроля тренировочного процесса должны были 2 раза в месяц проводиться открытые соревнования по тяжелой атлетике.

Большое значение имело решение ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 года, исходя из которого ЦК КП(б) Эстонии выдвинул в качестве основной задачи в области физкультуры и спорта движение за массовость физкультуры и повышение спортивного мастерства на этой основе.

Эти решения широкого охвата и глубокого содержания отражали именно то, что было необходимо предпринять для оживления нашей тяжелой атлетики.

Дальше отмечается в работе, что в свете вышеуказанных решений был сделан анализ создавшегося положения в нашей

тяжелой атлетике и были внесены ценные предложения со стороны актива, опубликованные в периодической печати. В публикациях рассматривается вклад республиканских спортивных организаций и отдельных спортивных обществ в развитии тяжелой атлетики в Эстонской ССР.

При анализе методики тренировки отмечается, что лучшие тяжелоатлеты республики неоднократно были на всесоюзных учебно-тренировочных сборах и, благодаря этому, могли бы быть уже достаточно компетентными в вопросах, касающихся современной методики тренировки. Периодическая печать отмечала, что беда скрыта в самих тяжелоатлетах, которые по-прежнему тренировались "сезонно" с небольшой годовой нагрузкой. И среди тренеров не было единого мнения относительно методики тренировочного процесса, так как некоторые видели в увеличении нагрузки опасность перетренировки.

Встал вопрос воспитания достойной смены. Отмечалась нехватка опытных тренеров, которые умело и планомерно могли бы обеспечить подготовку молодых кадров.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы считали также постоянное совершенствование техники классических движений штангиста.

В заключение отмечается, что в результате использования ценных замечаний, поступивших со стороны актива наша тяжелая атлетика была сдвинута, наконец, с мертвой точки, и был сделан качественный скачок - довоенные рекорды были побиты.

7.2. "Американцы открывают клуб 500-килограммовых". В качестве сравнения приводятся достижения и проблемы методики тренировки стран с хорошо развитой тяжелой атлетикой и отдельных тяжелоатлетов.

Отмечается, что после Второй мировой войны американцы "делали погоду" в тяжелой атлетике вплоть до олимпийских игр в Хельсинки, где им пришлось уступить пальму первенства тяжелоатлетам Советского Союза.

7.2.1. "Железный гавайец". Одной из замечательных фигур в американской тяжелой атлетике 50-х годов был шестикратный чемпион мира и двукратный победитель олимпийских игр Томми Коно.

В работе дан обзор спортивной деятельности Томми Коно, методики тренировок и его спортивных достижений. В своей методике тренировок Т. Коно сначала руководствовался советами Р. Гоффмана, почерпнутыми из статей последнего. В ходе тренировок, он, однако, убедился, что не может быть двух спортсменов, которые при одинаковой методике тренировки достигли бы одинаковых результатов.

Т. Коно тренировался со штангой 3-4 раза в неделю. Наряду с классическими упражнениями он выполнял жим лежа, рывок стоя, тяги приседания и соответствующие упражнения для отдельных групп мышц. Указанные упражнения выполнял Т. Коно по 8-10 раз 2-3 серии. Через каждые 3 недели Т. Коно менял программу тренировок, считая однообразие тренировок одной из причин застоя уровня мастерства.

За 3-5 недель до соревнований Т. Коно выполнял только упражнения троеборья, увеличивая постепенно вес штанги и уменьшая число повторений.

В работе дана подробная программа тренировок Т. Коно, где приведены используемые им вспомогательные упражнения, упражнения по общей физической подготовке: режим дня и диета.

7.2.2. "Чудо природы - Пауль Андерсон". Весьма своеобразным тяжелоатлетом, появившимся на спортивной арене в середине 50-х годов, является П. Андерсон. Благодаря необыкновенной силе и большому весу его стали называть титаном, чудом природы, человеком-краном и т.п. Он побил один мировой рекорд за другим и первым в мире превысил в троеборье вес 500 кг.

Своеобразным был путь П. Андерсона в тяжелую атлетику. Его родители не отличались большой физической силой и не были спортсменами. Пауль же с момента рождения отличался необыкновенными физическими данными.

В школьные годы П.Андерсон успешно занимался американским футболом. Регулярные тренировки по тяжелой атлетике он начал в 20-летнем возрасте. Первые тренировки состояли в основном из приседаний со штангой. Их он проделывал с 200-250 килограммовой штангой по 100 раз на каждой тренировке. Вскоре он сделал попытку установить мировой рекорд в приседаниях со штангой. Спустя 2 месяца попытка увенчалась успехом - результат 300 кг.

Стремительный рост П.Андерсона как тяжелоатлета объясняется его хорошими физическими задатками и большим трудолюбием.

В работе дана подробная программа тренировок П.Андерсона, исходя из которой вычислен объем тренировки и коэффициент интенсивности, который оказался очень высоким (32 %).

В результате высказывается мнение, что П.Андерсон не стал бы Андерсоном, не тренируясь соответствующим образом.

7.2.3. "О тренировке представителя американской классической тяжелоатлетической школы Давида Шеппарда". Несмотря на то, что Давиду Шеппарду не удалось стать ни чемпионом мира, ни победителем олимпийских игр, он несомненно был одним из выдающихся штангистов полутяжелого веса в 50-е годы.

Программы и таблицы, приведенные в диссертации, знакомят с упражнениями Д.Шеппарда, весом штанги, числом повторений, сериями и спортивными результатами. Кроме того вычислена нагрузка тренировки и найден коэффициент интенсивности, которые соответствуют классическим примерам методики тренировки того времени.

7.3. "Венгры выходят на мировую арену". Дается обзор уровня тяжелой атлетики в Венгрии и ее пути в мировой класс. Отмечаются заслуги Г.Вереса, который ввел шестидневный недельный цикл в программу тренировок лучших штангистов.

Спортивный год состоит из четырех 3-х месячных периодов, а неделя - из 6-ти дней тренировок. В начале тренировочных периодов вес штанги составляет 70-80 % от максимума.

В течение 2-го месяца - 80-90 %, в третий месяц 90-100 %.
В план одной тренировки обычно входят 6 упражнений - 2 классических и 4 вспомогательных.

В диссертации приводятся выполняемые упражнения и повторения, а также достигнутые результаты. Отмечается отсутствие варьирования нагрузок в недельном цикле.

7.4. "Необыкновенные нагрузки поляков". Отмечается, что лучшие традиции польских тяжелоатлетов восходят к далеким временам профессиональной тяжелой атлетики.

Из современных спортсменов в первую очередь следует назвать М.Зелинского, получившего I-е место на мировом первенстве 1959 года и И.Палинского - олимпийского чемпиона 1960 года в Риме. Успешно защищали честь польской тяжелой атлетики В.Бажановский, Н. Озимек, В.Новак, З. Качмарек и др.

В работе рассматриваются причины их спортивных побед. Особо отмечается большая нагрузка тренировок польских спортсменов. В качестве примера приводятся В.Бажановский и Н. Озимек, отмечаются их супер-нагрузки и приводится точка зрения А.Воробьева - лучшие советские штангисты выполняют на I/3 - I/2 меньшую нагрузку, чем польские атлеты, но у наших атлетов средний вес за одну тренировку больше.

7.5. "Успехи советской тяжелой атлетики". Рассматриваются этапы развития советской тяжелой атлетики и достижения последних лет. Отмечаются имена спортсменов и тренеров, внесших неопределимый вклад в развитие методики тренировочного процесса и в дело воспитания тяжелоатлетов, достигших результатов мирового класса. Отмечается большое внимание, которое уделяют партия и правительство подъему культурного уровня трудящихся, благодаря чему стал возможным такой интенсивный подъем в области физкультуры и спорта.

Благодаря общим усилиям выросла советская школа тяжелой атлетики, передовой опыт которой перенимают спортсмены многих государств и в первую очередь - стран социализма.

В работе отмечается, что при создании теоретических основ ведущие тренеры Советского Союза проанализировали методику тренировочного процесса многих известных спортсменов всего мира и на основе этого были сделаны обобщения. Подробно была изучена и освещена в печати А.С. Медведевым методика тренировок членов сборной СССР по тяжелой атлетике в период, предшествующий соревнованиям.

Приводятся также результаты исследований Р.А. Романа о применении вспомогательных упражнений и точки зрения А.Х. Воробьева и Н.Г. Озолина на нагрузку и частоту тренировок.

Они сравниваются с данными болгарской методики тренировки по наблюдениям К. Утсара, с методикой проведения тренировок С.Редингом – вторым человеком в мире, достигшим рубежа 600 кг и с основными принципами тренировки тренера ГДР Г.Карла.

7.5.1. "О творческом подходе Юрия Власова к тренерской работе". Отмечается большой вклад, который внес в развитие советской тяжелой атлетики четырехкратный чемпион мира, победитель олимпийских игр, обладатель нескольких мировых рекордов, самый сильный человек своего времени Юрий Власов.

Залогом такого успеха Ю.Власов считает творческий подход к методике тренировочного процесса. В процессе тренировок Ю.Власов убедился, что применяемая другими спортсменами методика тренировок для него неприемлема. Он считал программу тренировок сугубо индивидуальной, зависящей от нервной системы, телосложения и своеобразия мышц. На основе постоянного наблюдения и анализа собственных тренировок он исправлял свою программу и составлял новую.

Ю.Власов пришел к выводу, что тяжелая атлетика – спорт сильных мышц, и поставил себе задачу – достичь абсолютной силы. Технику считал он средством умелого применения силы.

Следуя этим принципам Ю.Власов достиг необыкновенных результатов, превывсив казавшийся неприступным мировой рекорд П.Андерсона.

Далее в диссертации рассматривается развитие достижений Ю.Власова, описание применяемой методики, мнение Л.Матвеева относительно методики Ю.Власова. Высказывается мнение диссертанта по этому вопросу.

В заключение говорится, что если команда США потеряла свою гегемонию после олимпийских игр в Хельсинки, где пальму первенства получила команда СССР, то с появлением Ю.Власова – сильнейшего человека мира, эта гегемония была потеряна и в индивидуальном зачете в тяжелом весе.

7.6. "Способная плеяда". Сообщается о достижениях наших спортсменов к 75-летию юбилей тяжелой атлетики. Был преодолен застой послевоенных лет в отношении мастерства. Выросло новое поколение – Э.Симсон, Ю.Тоби, А.Хейнлайд, Д.Ганюков, Э.Лиеберт, О.Коол и др. превысили державшиеся 15 лет довоенные рекорды. Первое боевое крещение в классе юношей получили наши обладатели мировых рекордов Яан Тальтс и Карл Утсар.

Этот положительный сдвиг в нашей тяжелой атлетике был результатом усовершенствования применяемой методики тренировок и применения больших нагрузок. Шире стали применяться вспомогательные упражнения для развития силы. Для разнообразия тренировочного процесса и для преодоления психологического барьера при поднятии большого веса использовали изометрические и изометронные, а также упражнения с уступающим режимом работы мышц.

В качестве положительного примера применения больших нагрузок приводится Арне Хейнлайд, который осенью 1961 года начал тренироваться 5-6 раз в неделю и вскоре достиг республиканских рекордов.

В работе дается обзор тренировочного процесса А.Хейнлайда. Приведены его программы подготовительного и предсоревновательного периодов тренировки. Отмечается, что постоянному прогрессу А.Хейнлайда препятствовали травмы, из-за которых он должен был время от времени заниматься упражнениями культуризма, став чемпионом республики по культуризму.

Диссертантом дается оценка эффективности применения упражнений культуризма в тренировке штангистов, основанная на исследованиях, проведенных им в Таллинском политехническом институте. Приведенный анализ показывает, что средние показатели прироста силы в группе штангистов выше, чем у культуристов.

7.6.1. "Скромные результаты во всесоюзном масштабе". Отмечается, что позитивные сдвиги, произошедшие в 60-х годах в нашей тяжелой атлетике не проявлялись во всесоюзном масштабе, где в командном зачете нам все-таки приходилось довольствоваться последними местами (1959 - 14, 1963 - 16, 1965 - 15). Этот факт указывал на то, что в других союзных республиках темп прогресса тяжелой атлетике был значительно выше.

В работе приводятся мнения, почерпнутые из периодической печати тех лет, где отмечается, что наши штангисты отличались наиболее "неатлетической" внешностью среди лучших тяжелоатлетов Советского Союза. Там же отмечается, что нашим спортсменам недостает именно физической силы.

В диссертации высказывается мнение, что в то время в республике были лишь отдельные спортсмены, применявшие передовую круглогодичную методику тренировки. Большинство спортсменов ограничивалось лишь небольшой сезонной годовой нагрузкой.

Это положение отмечалось и в решении У1 отчетно-выборного пленума Федерации тяжелой атлетике Эстонской ССР.

Вторым серьезным вопросом, отмеченным в решении Пленума Совета союза спортивных обществ и организаций Эстонской ССР, являлся вопрос привлечения молодежи и методические и организационные недостатки, имеющие место в спортивной подготовке молодежи. Для обеспечения привлечения молодежи считалось необходимым организовать тренировочные группы тяжелой атлетике при ДЮСШ, однако этот вопрос не решен до настоящего времени.

В связи с подготовкой к IV спартакиаде народов СССР на Президиуме Совета союза спортивных обществ и организаций

Эстонской ССР обсуждалось состояние тяжелой атлетики, где было отмечено, что несколько выросло число занимающихся в секциях тяжелой атлетики - 5123 (1959 г.) 6307 (1965 г.). Таким образом, вопрос массовости решен положительно. Однако уровень спортивного мастерства оставлял желать лучшего. В качестве причин отставания отмечалась также недостаточная оснащенность тренировочных баз, что не дает возможности тренерам применять в полной мере современную методику тренировки.

В результате принятых мер несколько улучшилось положение тяжелой атлетики в республике. IV Спартакиада народов СССР стала возрождением лучших традиций эстонской тяжелой атлетики. Отличных результатов добился Яан Тальтс. Первым штангистом полутяжелого веса в мире преодолел он в троеборье рубеж 500 кг, став чемпионом спартакиады с результатом 502,5 кг (160+150+192,5). Три мировых рекорда установленные им в ходе соревнований, сделали Яана Тальтса героем IV спартакиады народов СССР.

7.6.2. "О динамике спортивных достижений и методике тренировок Яана Тальтса". Рассматривается процесс формирования Я.Тальтса как одного из сильнейших штангистов нашего времени и дается характеристика применяемой им методики. Приведены программы и планы тренировок Я.Тальтса вместе с упражнениями и нагрузками, откуда видно, что в подготовительный период Я.Тальтс тренировался 6 раз в неделю. Легкие дневные нагрузки Я.Тальтса колеблются между 3-5, средние - 5-8 и большие - 15 тоннами. Он считает эти нагрузки средними по сравнению с нагрузками других членов сборной СССР.

Отмечается умелое планирование тренировок Я. Тальтса, анализ и выполнение, что обеспечивало ему из года в год постоянное повышение мастерства.

За 5 лет (1966-1970) Я.Тальтс улучшил свой результат на 100 кг. (465-565 кг), будучи при этом постоянно в группе лучших мира. Летом 1971 года Я.Тальтс добавил к своему результату еще 20 кг, оставив далеко позади своих конку-

рентов. Остается сожалеть, что ему еще не удалось реализовать полностью свою отличную спортивную форму и завоевать звание чемпиона мира.

В заключение указывается, что Я.Тальтс не применял до настоящего времени супер-нагрузок. Его годовые нагрузки колеблются в пределах 1100-1200 тонн и интенсивность тренировок составляет 25-26 %. Особенно отмечается индивидуальная подготовка Я.Тальтса и его великолепные выступления на крупных соревнованиях.

7.6.3. "Отличный дублер". Вторым нашим штангистом мирового класса, выступающим в тяжелом весе, является Карл Утсар, родившийся в Синди. В работе процесс формирования К.Утсара как спортсмена приводится в параллели с Я. Тальтсом. Описывается его хорошая техническая подготовленность, обеспечившая ему достижение мировых рекордов в рывке двумя руками. Приведены программы тренировок К.Утсара на определенных этапах тренировки и в определенные периоды, а также нагрузка и повторения в течение года, которые превышают объем тренировок Я.Тальтса.

На основании выполнения приведенных планов высказывается мнение, что в тренировках К.Утсара имеются пробелы, являющиеся результатом травм и автомобильной катастрофы. Однако это дает возможность предполагать, что К.Утсар имеет большие потенциальные возможности.

7.6.4. "Большие нагрузки - хорошие результаты". Рассматривается динамика спортивных достижений лучших штангистов нашей республики в зависимости от годовой нагрузки тренировок.

Были рассмотрены по месяцам годовые нагрузки тренировок И.Алгуса и Р.Йыгила. Затем сравнивались спортивные достижения и методика тренировок Т.Вади (полутяжелый вес) и Х.Калмуса (тяжелый вес).

Данные говорят о том, что с увеличением годовой нагрузки значительно росли и спортивные достижения.

Приводится также мнение А.Воробьева, что спортивные достижения мало зависят от нагрузки тренировок.

В заключение говорится, что взаимосвязь между нагрузками тренировок и спортивными достижениями индивидуальна, но определенные годовые нагрузки тренировок, рекомендуемые ведущими тренерами Советского Союза, следует все же выполнять, чтобы обеспечить достижение высоких результатов.

8. Анализ развития тяжелой атлетики Эстонской ССР.

8.1. "Общая оценка". Указывается, что при анализе уровня и оценке тяжелой атлетики ЭССР до сих пор исходили в основном из занимаемых мест на всесоюзных соревнованиях.

В диссертации же в качестве еще одной оценки используется сравнение рекордов ЭССР с мировыми рекордами. Отмечается, что за период своего 83-летнего существования Эстонская тяжелая атлетика в течение четырех периодов своего развития достигла результатов мирового класса. Приводится таблица периодизации.

8.2. "Процентное соотношение рекордов ЭССР и мировых рекордов". Составлена таблица рекордов и произведен подробный анализ рекордов Эстонской ССР во всех весовых категориях и во всех видах упражнений за 50-летний период (1920-1969 гг.)

Результаты вычислений показывают, что тяжелоатлетические рекорды ЭССР составляют 70,08 - 106,04 % от соответствующих мировых рекордов. Самую маленькую величину процентного соотношения имеет рекорд ЭССР во втором тяжелом весе в жиме, установленный в 1955 году. Самую большую - рекорд 1920 года в легком весе в рывке, который не был зарегистрирован в качестве мирового рекорда Международной Федерацией тяжелой атлетики.

Для сравнения между собой рекордов ЭССР разных весовых категорий для всех видов упражнений были найдены средние арифметические 50-летнего периода на основе соответствующей формулы.

Согласно произведенным вычислениям в соответствующей таблице приведены средние арифметические процентного соотношения рекордов СССР и мира 50-летнего периода по весовым категориям. Из таблицы видно, что в жиме и рывке самая большая величина процентного соотношения принадлежит легкому весу (соответственно - 86,58 и 88,72 %), а в толчке - тяжелому весу - 91,613 %.

Для сравнения величины процентного соотношения рекордов СССР и мира в разных упражнениях (жим, рывок, толчок) вычислены средние арифметические всех видов упражнений, которые приведены в нижеследующей таблице.

Т а б л и ц а I

Весовая категория	Упражнения			Среднее	Место
	жим	рывок	толчок		
Легчайший	83,577	86,000	86,470	85,349	У
Легкий	86,584	88,720	87,390	87,565	II
Полусредний	86,375	88,200	89,216	87,930	I
Средний	84,917	86,090	87,467	86,158	IУ
Второй тяжелый	83,729	86,897	91,613	87,411	III
Среднее	85,036	87,181	88,439	86,88	
Место	III	II	I		

П р и м е ч а н и е. Не учитывались те весовые категории, которые были учреждены после 1920 г.

В результате вычислений средняя арифметическая процентного соотношения рекордов СССР и мира за 50-летний период во всех весовых категориях составляет в жиме - 85,036, в рывке - 87,181 и в толчке - 88,431 процента.

Так как в жиме показатель процентного соотношения самый низкий, автор считает возможным считать критику, идущую со страниц периодической печати относительно слабости наших

штангистов в жиме, справедливой.

С другой стороны, можно считать правильной применяемую нами методику, направленную на развитие отдельных движений классического троеборья. Это направление совпадает с мнением ряда ведущих тренеров СССР (А.С.Медведев, А.В.Черняк), которые подчеркивают необходимость преимущественного развития именно темповых движений.

А.Черняк определяет оптимальное соотношение отдельных классических упражнений по следующей формуле - $P_{\text{ж}} = 3Ж + (30-20)$.

Практически же по данным диссертанта соотношение отдельных классических упражнений, вычисленное по вышеприведенной формуле на основании показателей таблицы результатов 10 лучших атлетов мира и Эстонии 1970 года имеет следующие значения:

Т а б л и ц а 2

	В е с о в ы е к а т е г о р и и								Свыше $\frac{110}{111}$	Среднее
	-52	-56	-60	-67,5	-75	-82,5	-90	-110		
ЭССР	19,0	15,7	17,2	13,2	10,7	5,2	1,5	0	-13,7	7,6
Мира	7,7	12,7	16,7	10,7	9,5	3,0	-11,2	-11,6	-25	1,4

Вычисления показывают, что показатель соотношения отдельных классических упражнений у эстонских спортсменов (7,6) ближе к оптимальному показателю, предложенному А.В.Черняком, чем мировой показатель (1,4).

В качестве средней арифметической процентного соотношения рекордов ЭССР и мира за 50-летний период во всех весовых категориях и по всем видам классических упражнений приводится показатель 86,88 процента. Этот показатель не считается достаточным и связывается с низкими показателями на всесоюзных соревнованиях, так как уровень рекордов СССР по тяжелой атлетике близок к мировому уровню.

Показатели процентного соотношения в разрезе ряда лет самыми низкими были в 1954 (81,44) и в 1955 гг. (81,84) (См.

ГРАФИК 1

ПРОЦЕНТАЖНОЕ СООТНОШЕНИЕ РЕКОРДОВ ЭСТОНСКОЙ ССР И МИРА
В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

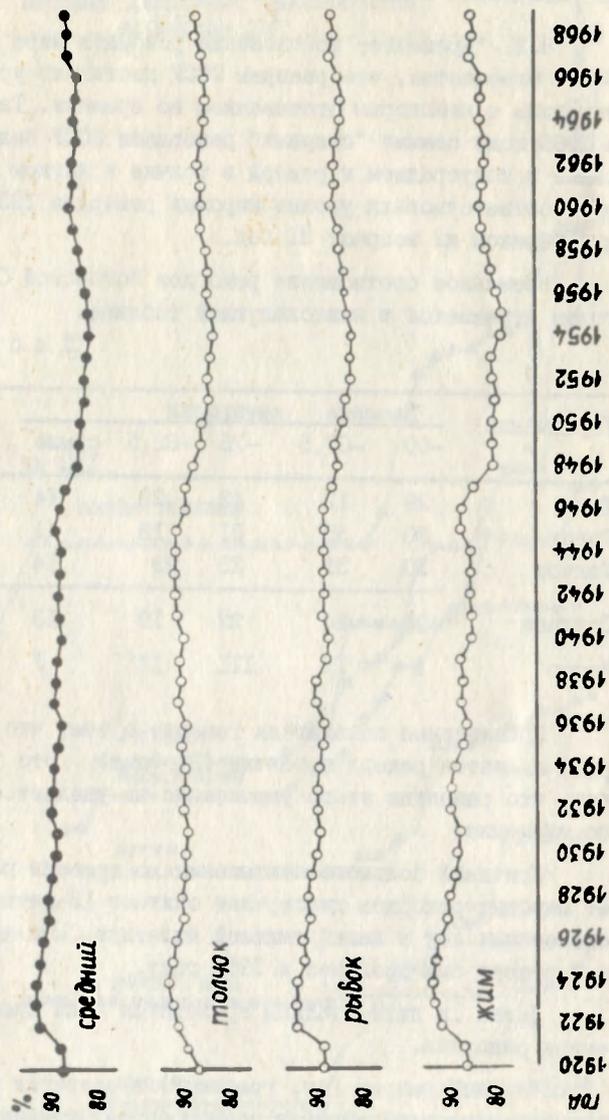


график 1). Приятно отметить тот факт, что в последние годы намечается тенденция подъема.

8.3. "Временное соотношение рекордов мира и Эстонской ССР". Отмечается, что рекорды ЭССР достигают уровня мировых рекордов с некоторым отставанием во времени. Так, например, в 1969 году самыми "старыми" рекордами ЭССР были: рекорд в рывке в полусреднем и рекорд в толчке в легком весе, которые соответствовали уровню мировых рекордов 1938 года. Таким образом их возраст 31 год.

Временное соотношение рекордов Эстонской ССР и мира по годам отражается в нижеследующей таблице.

Т а б л и ц а 3

Упражнение	Весовые категории					Среднее	Место
	-60	-67.5	-75	-82.5	свыше 110 кг		
Жим	29	12	12	22	14	16	III
Рывок	30	30	31	13	11	23	II
Толчок	30	31	23	23	14	24	I
Среднее	~30	~24	22	~19	13	21	
Место	I	II	III	IV	У		

Приведенные показатели говорят о том, что самым "старым" является рекорд в толчке (24 года). Это говорит о том, что развитию этого упражнения не уделяется достаточно внимания.

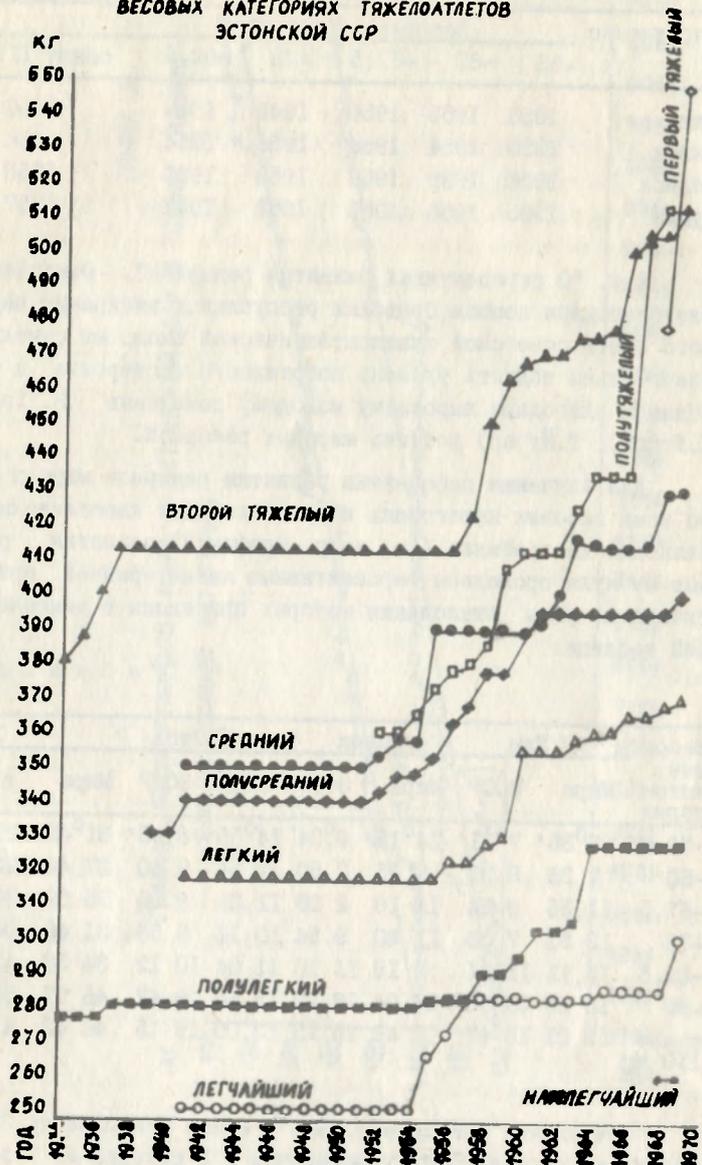
Причиной большого отставания во времени рекордов ЭССР от мировых рекордов диссертант считает 15-летний застой послевоенных лет в нашей тяжелой атлетике. Последний довоенный рекорд был превышен в 1959 году.

Далее в виде таблицы приводятся годы превышения довоенных рекордов.

Большой разрыв (см. график 2) в развитии рекордов, который возник в результате войны, сыграл главную роль в отставании от мировых рекордов во времени - 13,12 процента.

ГРАФИК 2

ГРАФИК РОСТА РЕКОРДОВ СУММЫ ТРЕБОРЬЯ ВО ВСЕХ
ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ
ЭСТОНСКОЙ ССР



Т а б л и ц а 4

Упражнение	Весовые категории					
	-56	-60	-67,5	-75	-82,5	свыше 110 кг
Жим	1953	1955	1956	1945	1945	1956
Рывок	1953	1954	1958	1956	1954	1956
Толчок	1956	1959	1958	1953	1955	1958
Сумма	1955	1955	1956	1952	1952	1957

8.4. "О перспективах развития рекордов". Отмечается, что благодаря помощи братских республик и внедрению передового опыта советской тяжелоатлетической школы мы сумели значительно поднять уровень спортивного мастерства к 60-м годам и благодаря выросшему молодому поколению (Я. Тальтс, К. Утсар, Т. Юуар) достичь мировых рекордов.

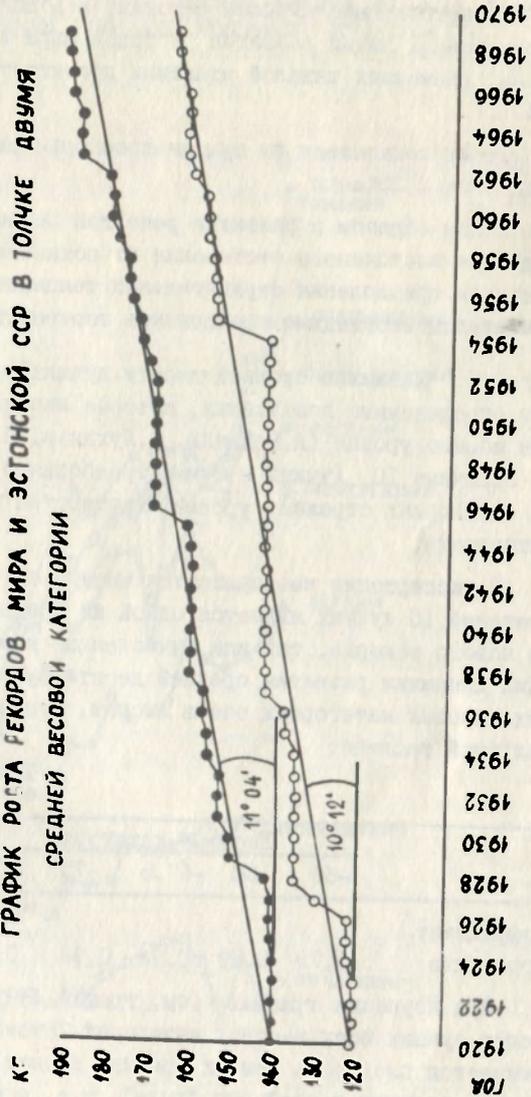
Для изучения перспектив развития рекордов мира и ЭССР во всех весовых категориях и во всех видах классических упражнений на графиках (см. напр. график 3) развития рекордов от нуля проведены перспективные линии средней арифметической, углы отклонения которых приведены в нижеследующей таблице:

Т а б л и ц а 5

Весовые категории	Жим		Рывок		Толчок		Сумма	
	Мира	ЭССР	Мира	ЭССР	Мира	ЭССР	Мира	ЭССР
-56 кг	20°36'	7°31'	14°18'	9°04'	14°55'	8°55'	31°42'	27°97'
-60	7 35	8 35	9 35	7 50	11 14	9 40	37 44	22 44
-67,5	11,56	8 54	11 18	2 29	11 29	8 36	35 50	26 10
-75	13 51	7 33	11 40	5 54	13 11	9 56	31 46	36 35
-82,5	15 11	11 01	9 18	11 10	11 04	10 12	34 30	41 17
-90	18 13	29 03	16 04	18 22	13 50	19 47	46 57	53 12
свыше 110 кг	19 01	18 47	12 49	18 15	13 09	19 15	46 42	41 09

Вычисления показывают, что 7 наших рекордов из 21 в отдельных классических упражнениях и 3 рекорда из 7 в сум-

ГРАФИК 3
 ГРАФИК РОСТА РЕКОРДОВ МИРА И ЭСТОНСКОЙ ССР В ТОЛЧКЕ ДВУМЯ
 СРЕДНЕЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ



ме троеборья имеют более резкий наклон перспективных линий, чем соответствующие мировые рекорды, а в целом расхождение перспективных линий развития рекордов мира и Эстонии в отдельных движениях тяжелой атлетики достигает величины угла $57^{\circ}40'$.

Те же показатели по суммам троеборья расходятся еще более - на $2^{\circ}25'$.

Таким образом в развитии рекордов Эстонии наблюдается тенденция постоянного отставания от показателей рекордов мира, для преодоления отрицательной тенденции развития этих показателей необходимо предпринять соответствующие меры.

8.5. "Динамика средней десяти лучших". Рекорды отражают определенные достижения, которые иногда бывают намного выше общего уровня (А.Нейланд, А.Лухалэр, Я.Тальтс). Средняя величина 10 лучших в сумме троеборья в отдельных весовых категориях отражает уровень мастерства более широкого контингента.

В диссертации высказывается мнение, что улучшение показателей 10 лучших является одной из предпосылок достижения нового рекорда, так как вычисленные коэффициенты корреляции динамики развития средней десяти лучших и рекордов во всех весовых категориях очень высоки, что приведено в следующей таблице:

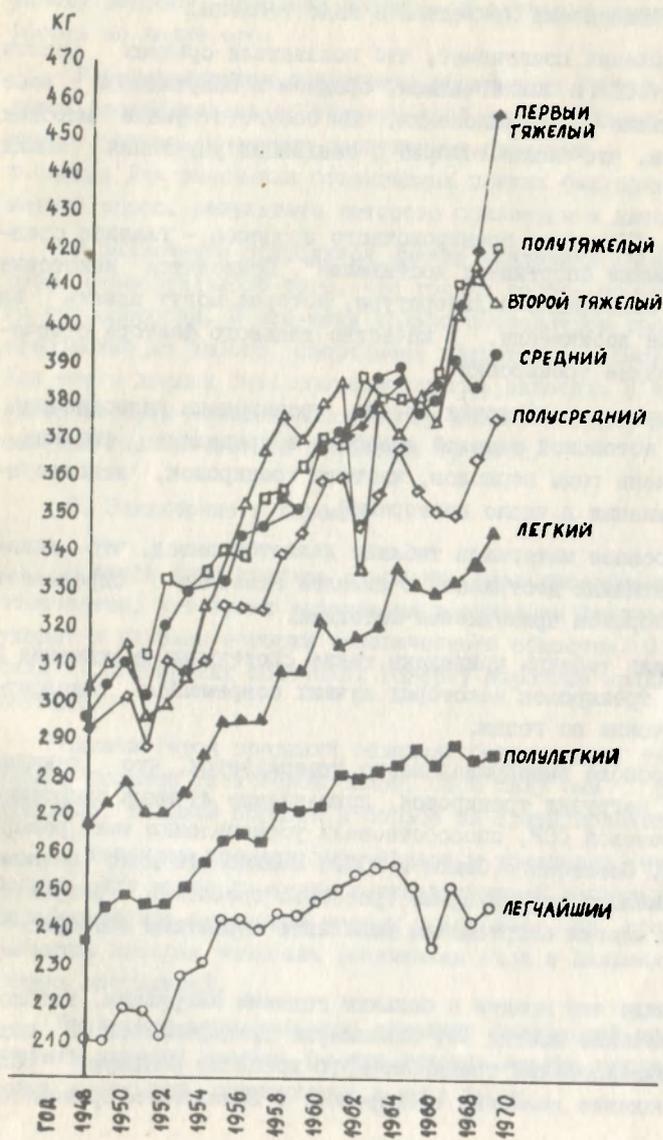
Т а б л и ц а 6

	Весовые категории						Выше 110 кг
	-56	-60	-67,5	-75	-82,5	-90	
Коэффициент корреляции	0,79	0,89	0,94	0,96	0,93	0,97	0,85

При изучении графиков (см. график 4) динамики средних десяти лучших всех весовых категорий Эстонской ССР и мира отмечается плавность кривых средних десяти лучших, что говорит о наличии достойного "тыла", т.е. о массовости. В динамике кривых средних десяти лучших Эстонской ССР особенно резкие скачки отмечаются во втором тяжелом весе, что можно объяснить малочисленностью "тяжелых спортсменов".

ГРАФИК 4

ДИНАМИКА СРЕДНЕЙ ДЕСЯТИ ЛУЧШИХ ВО ВСЕХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ ЭСТОНСКОЙ ССР.



В работе вычислены углы отклонения перспективных кривых средних десяти лучших Эстонской ССР и мира во всех весовых категориях в сумме троеборья (1948-1969 гг.). Величины углов отклонения приведены в виде таблицы.

Вычисления показывают, что показатели средних десяти лучших Эст. ССР в наилегчайшем, среднем и полутяжелом весе имеют большие углы отклонения, чем соответствующие мировые показатели, что также говорит о тенденции улучшения наших позиций.

8.6. "Методика тренировочного процесса - главное средство динамики спортивных достижений". Приводятся некоторые причины, отмеченные в литературе, которые могут влиять на спортивные достижения. В качестве главного фактора отмечается методика тренировок.

Исходя из этой точки зрения, произведена периодизация развития эстонской тяжелой атлетики и приведена таблица, где отмечены годы периодов, частота тренировок, используемые упражнения и число повторений.

На основе материала таблицы делается вывод, что динамике спортивных достижений в тяжелой атлетике определяет главным образом применяемая методика.

В виде таблицы приведены также спортивные достижения и нагрузки тренировок некоторых лучших современных тяжелоатлетов Эстонии по годам.

На основе вышеприведенного утверждается, что индивидуальные нагрузки тренировок, применяемые лучшими спортсменами Эстонской ССР, способствовали установлению ими рекордов мира, Советского Союза и ЭССР. Именно это дало возможность тяжелоатлетам в сумме троеборья превзойти результат 500 кг и многим спортсменам выполнить нормативы мастера спорта.

Прежде чем прийти к большим годовым нагрузкам, необходимо в течение многих лет планомерно тренироваться. В анализе и планировании тренировочного процесса большую роль играет ведение дневника тренировок. С сожалением приводятся

данные анкеты (на вопросы отвечали тяжелоатлеты, участники УШ летней спартакиады ЭССР), которые говорят о том, что штангисты не относятся с достаточным вниманием к этому серьезному вопросу, заполняя дневник от случая у случая, или вообще не ведут его.

Рассматриваются спортивные достижения лучших тяжелоатлетов республики на протяжении всей их спортивной карьеры часто с очень скромными позитивными сдвигами - приведена таблица. Для выяснения объективных причин был проведен анкетный опрос, результаты которого приложены к диссертации.

В заключение приводится мнение академика Харальда Кереса относительно того, что только работа показывает, кто на что способен. И все-таки только посредством тренировки невозможно из любого спортсмена подготовить чемпиона мира. Для этого должны быть соответствующие задатки. В выборе правильного пути молодому спортсмену должны вовремя помочь опытный глаз и честное отношение тренера.

9. Заключение и выводы

В итоге дано краткое изложение глав диссертации, где отмечается, что время зарождения воспитания физической силы уходит в глубины истории человеческого общества. О геройских и богатырских поступках говорят народные предания и легенды.

Силачи-герои преданий обладали богатырским телосложением и большой физической силой. Свою силу они развивали стихийно, главным образом в борьбе за существование.

С течением времени люди пришли к убеждению, что физическую силу можно изменить соответствующей деятельностью. Выработывались различные методы тренировок, от постоянного развития которых зависела физическая сила и динамика спортивных достижений.

Пионерами сознательного развития физической силы можно считать древних греков. От них исходят многие методы тренировок и снаряды, применяемые в наше время.

Способом выражения физической силы в древности служили богатырские подвиги, позднее - демонстрация силовых приемов и, наконец, соревнования по тяжелой атлетике.

Традиции в демонстрации силы наших предков берут свое начало тоже из далекого прошлого. Они соревновались в бросании и поднятии камней, перетягивании каната, в катании колес, в борьбе во время своих праздников на лугах и у качелей.

Тогда еще не знали о методах сознательного развития физической силы. Перечисленными выше способами определялись естественно сильнейшие.

Только со 2-й половины XIX столетия, когда демонстрация физической силы стала проводиться перед широкими народными массами (на ярмарках, на арене цирка), начался этап организованного развития физической силы.

Выступления профессиональных силачей стали для многих примером самостоятельных упражнений.

Первым известным нам пропагандистом и активистом тяжелой атлетики можно считать Кустаса Пёэсберга. Осенью 1888 года в своей квартире в Таллине он начал с группой молодежи тренировки по развитию физической силы. Группа росла - подыскивали новые помещения для занятий. В 1891 году начали проводить соревнования.

Сменился организатор, так как К. Пёэсберг в 1895 году переехал в Петербург. Вслед за ним в поисках лучших жизненных условий и условий тренировок переехали туда многие любители тяжелой атлетики, где снова все встретились уже в кабинете атлетики В. Краевского. Доброжелательный доктор никому не отказывал в помощи, и вскоре Г. Лурих, Г. Гаккеншмидт, А. Аберг завоевали мировую известность. Заслуги В. Краевского в развитии нашей тяжелой атлетики следует ценить очень высоко.

Относительно методики тренировок тяжелоатлетов того времени отмечено, что они использовали самые различные тяжелоатлетические упражнения, потому что так называемые клас-

сические упражнения не были еще определены. Число повторений было обычно большим, вес снарядов - небольшим.

По примеру профессиональных силачей развивался любительский спорт. Первым соревнованием любителей стали олимпийские игры в Антверпене. Благодаря отличной подготовке А.Нейланд завоевал золотую медаль, А.Силлак-Шмидт - серебряную.

Заслуживает внимания командная победа и завоевание трех званий чемпионов мира на мировом первенстве в Таллине в 1922 году. А также завоевание трех олимпийских медалей (А.Нейланд - серебряная, Я. Киккас и Х. Таммер - бронзовые) в Париже в 1924 году и серебряной (А.Лухаяэр) в 1928 году в Амстердаме. Результатами высокого класса были рекорды Интернационала рабочего спорта во всех упражнениях пятиборья, установленные А.Лухаяэром на спартакиаде Советского Союза в 1928 году в Москве.

Период с 1918 по 1928 годы можно считать самым успешным в развитии нашей тяжелой атлетики - в это время девяти нашим атлетам принадлежали мировые рекорды и соотношение рекордов Эстонии и рекордов мира - по данным проведенного анализа - было самым высоким (1924 год - 93,6 %).

Эти успехи были достигнуты благодаря применению нашими спортсменами передовой методики тренировки с большими нагрузками и некоторым новшествам, введенным в технику упражнений (А.Нейланд применил широкий хват при выполнении рывка и закрепление ладони большим пальцем при захвате штанги).

Экономический кризис, разразившийся в конце 20-х годов в странах западной Европы, охватил и экономику буржуазной Эстонии. Последовали годы застоя в тяжелой атлетике. Единственным мастером международного класса оставался А.Лухаяэр. На олимпийских играх в Берлине в 1936 году он завоевал бронзовую медаль и в следующем году установил мировой рекорд в толчке двумя руками в тяжелом весе (167,5 кг).

Несмотря на то, что достижения А.Лухаяэра были весьма значительными, нагрузка тренировок его была очень небольшой (дневная нагрузка 2258,5 кг). Основа достижений А. Лухаяэра - его отличные физические способности.

В это время тяжелая атлетика Советского Союза достигла больших успехов и, благодаря возникновению своей методики тренировки, спортивные достижения достигли уровня мирового класса.

Накануне Второй мировой войны по инициативе А. Мялла и у нас стали внедрять советскую методику тренировки. В результате значительно выросли спортивные достижения. Раны, нанесенные спорту в результате Великой Отечественной войны приостановили развитие спортивных достижений в нашей тяжелой атлетике на 15 лет (последний довоенный рекорд был преодолен в 1959 году).

Произведенный анализ рекордов, показывает, что интенсивный подъем уровня мировых рекордов обеспечил самый низкий процент соотношения рекордов Эстонской ССР и мира в 1954 году (81,44 %).

Вслед за этим периодом застоя последовала, хотя и с колебаниями, ощутимая тенденция подъема, причиной возникновения которой послужило широкое внедрение передовой советской методики тренировки. Появились новые обладатели мировых рекордов (Я.Тальтс, К.Утсар, Т.Йугар) и призеры олимпийских игр и победители чемпионов мира.

Применение в тренировочном процессе больших нагрузок (по примеру атлетов союзных республик) и пересмотр других аспектов методики тренировки, обеспечили нашему молодому поколению спортсменов последовательное повышение мастерства.

Данные произведенного анализа показывают, что наличие спортсменов мирового класса возможно в том случае, когда существует сильный "тыл", т.е. высокие показатели средних лучших десяти, так как по приведенным статистическим данным коэффициенты корреляции рекордов и средних десяти лучших очень высоки.

Временной анализ рекордов показывает, что наши рекорды достигают уровня мировых с определенным запаздыванием во времени (21 год в среднем). Это явное доказательство применения устаревшей методики.

Для достижения уровня мирового класса новейшую методику тренировки должны применять не только лучшие спортсмены, но и весь контингент занимающихся тяжелой атлетикой, так как массовость у нас ограничена.

Данные анкетных опросов показывают, что для определения правильности выбранной методики тренировки, для контроля и анализа проделанной работы, ведение дневника необходимо для всех - от чемпиона до рядового спортсмена.

Для обеспечения смены, тренирующейся по современной методике, необходимо организовать при спортивных школах-интернатах и ДЮСШ учебные группы по тяжелой атлетике.

В заключение выражается мнение, что в настоящее время больших успехов нельзя достигнуть только лишь на основе хороших физических данных и случайных тренировок. Для достижения результатов международного класса необходимо применять постоянно развивающуюся методику тренировки, как основной фактор, влияющий на развитие спортивных достижений.

На основе материалов диссертации опубликованы:

А. Доклады на конференциях:

1. "О физическом развитии штангистов и культуристов в Таллинском политехническом институте". XIII Республиканская научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Материалы конференции, Тарту, 1971, с. 71-74.

2. Анализ развития тяжелой атлетики в ЭССР. XIV Республиканская научно-методическая конференция по физическому воспитанию. Материалы конференции, Тарту, 1972, с.7-10.

Б. Статьи :

1. О. Кулдеркнуп. "Два соревнования" - Кехакултуур, 1950, № 22, с.601.

2. О. Кулдеркнуп. "Десять лучших в тяжелой атлетике". Кехакултуур, 1949, № 21, с.583.

3. О. Кулдеркнуп. "Десять лучших в тяжелой атлетике". Кехакултуур, 1949, № 23, с. 631.

4. О. Кулдеркнуп. "Десять лучших". Кехакултуур, 1950, № 22, с. 601.

5. О. Кулдеркнуп. "Десять лучших". Кехакултуур, 1953, № 17, с. 533.

6. О. Кулдеркнуп. Немного о настоящем положении вещей". Кехакултуур, 1957, № 19-20, с.622.

7. О. Кулдеркнуп. Немного о настоящем положении вещей". Кехакултуур, 1955, № 23, с.715.

8. О. Кулдеркнуп. "Спартак" выиграл кубок". Кехакултуур, 1951, № 6, с.146.

9. О. Кулдеркнуп. Победа тяжелоатлетов "Спартака". Кехакултуур, 1952, № 10, с.297.

10. О. Кулдеркнуп. "Помещения для тренировок - привести в порядок". Кехакултуур, 1964, № 18, с.569.

11. О. Кулдеркнуп. "О тяжелоатлетической тренировке". Кехакултуур, 1953, № 5, с.150.

12. О. Кулдеркнуп. "О движении штанги при рывке". Кехакултуур, 1969, № 17, с.530.

13. О. Кулдеркнуп."О тяжелоатлетической тренировке". Кехакултуур, 1953, № 4, с. 118.

14. О. Кулдеркнуп. "О физическом развитии тяжелоатлетов и культуристов". - Кехакултуур, 1970, №15, с.475.

15. О. Кулдеркнуп. "Овладевайте техникой тяжелой атлетики. Кехакултуур, 1952, № 5, с. 148-149.

16. О. Кулдеркнуп. "Овладевайте техникой тяжелой атлетики". Кехакултуур, 1952, № 7, с. 208-209.

В.

1. На VI Республиканской научно-методической конференции по вопросам физической культуры 29 марта 1963 года прочитан доклад на тему: "Тренировочное помещение для развития силы".

2. На научно-методической конференции кафедры физического воспитания Таллинского политехнического института 18 июня 1970 года прочитан доклад на тему: "Траектория движения штанги при рывке двумя руками".