

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/315794>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Евгений Сандов - биография и история становления бодибилдинга в России

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. БИОГРАФИЯ ЕВГЕНИЯ САНДОВА.....	4
1.1 Детство и юность.....	4
1.2 Начало спортивной карьеры.....	4
1.3 Евгений Сандов в Америке.....	5
1.4 Возвращение в Европу.....	5
1.5 Пик известности Сандова.....	6
1.6 Антропометрические и силовые показатели.....	7
1.7 Силовые номера Евгения Сандова.....	7
ГЛАВА II. ВКЛАД САНДОВА В РАЗВИТИЕ СПОРТА И БОДИБИЛДИНГА.....	8
2.1 Система физического оздоровления Евгения Сандова.....	8
2.2 Евгений Сандов и бодибилдинг.....	8
ГЛАВА III. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ БОДИБИЛДИНГА В РОССИИ.....	9
3.1 Появление культуризма в России.....	9
3.2 Зарождение бодибилдинга в СССР.....	10
3.3 Запрет на бодибилдинг в СССР.....	11
3.4 Как тренировались бодибилдеры в СССР.....	12
3.5 Федерация атлетизма СССР.....	13
3.6 Основатели культуризма и первые отечественные атлеты.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Люди заинтересовались бодибилдингом уже в XIX веке. Спортсмены этого времени совершенствовали свои тела в стремлении достичь идеала красоты и гармонии, воплощенного в памятниках греческой и римской культуры. В истории развития бодибилдинга и по сей день насчитывается огромное количество скульптур и памятников спортсменам.

С XX века внимание стало уделяться внешности, красоте тела. Первый международный конкурс красоты среди бодибилдеров-мужчин состоялся в 1901 году.

История возникновения и развития бодибилдинга связана с соревнованиями мастерства. В 1901 году Сандов организовал в Лондоне «Большое соревнование»: мужчины демонстрировали красивое накаченное тело. Жюри оценило фигуру участников, победителю вручили статуэтку. Спустя 2 года аналогичный конкурс прошел в США. История бодибилдинга в мире сложилась благодаря зрелищным соревнованиям. В 1946 году был проведен первый чемпионат мира по бодибилдингу.

Евгений Сандов является основоположником и отцом бодибилдинга - отдельного вида спорта, который до сих пор очень популярен среди людей. Он был уникальной, яркой личностью. Сила духа, воля и характер позволили ему достичь небывалых высот в совершенствовании собственного тела и развитии любимого дела.

Разработанная им уникальная система тренировок и использование специальных тренажеров легли в основу массового увлечения построением сильного и здорового тела.

В СССР для подготовки спортсменов использовалась система тренировок Сандова, что послужило развитию бодибилдинга в России. В 1962 году был открыт первый тренажерный зал для бодибилдеров. Вскоре они появились во многих городах. Занятия проводились по методу Сандова. В Россию бодибилдинг пришел из

ГЛАВА I. БИОГРАФИЯ САНДОВА И ЕГО ВКЛАД В РАЗВИТИЕ БОДИБИЛДИНГА

1.1 Детство и юность

Евгений Сандов родился от немецко-русского брака в Кенингсберге (ныне Калининград) в 1867 году, при рождении он был назван Фридрихом Вильгельмом Мюллером, но позже выбрал для своей общественной деятельности звучную фамилию матери Сандов. Семья будущего спортсмена существовала за счет небольшой овощной лавки, принадлежавшей его отцу. В детстве Евгений был больным и слабым ребенком, под постоянным присмотром и заботой родителей.

Мечта стать сильным и здоровым родилась из похода в цирк, где маленький Сандов увидел борцовский поединок. Это зрелище так подействовало на ребенка, что с этого момента он пообещал себе, что сделает все возможное, чтобы стать самым известным борцом.

С годами наш герой не отказывался от своей мечты, в школьные годы Сандов вместо прогулок все свободное время посвящал различным физическим упражнениям.

Полученные знания тут же применяются на практике, Евгений начинает создавать свою систему упражнений, комбинируя и тестируя различные

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Б. Р. Голощапов. - Москва: Академия, 2007.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2003.
3. Коннорс Э. Бодибилдинг: Баланс красоты и здоровья / Эдвард Коннорс, Гримковски Питер, Кимбер Тим, Маккормик Майкл. - Москва, 2002.
4. Сараф М. Я. Спорт в культуре XX века (становление и тенденции развития) / М. Я. Сараф.- Москва: Российская академия образования. СпАрт-1996.
5. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. - Москва: Физкультура и спорт, 2001.
6. Уайдер Д. Бодибилдинг: Фундаментал. курс Джо Уайдера. / Джо Уайдер.- Москва: Гранд-Фаир, 2005.
7. Энциклопедия бодибилдинга / [Пер. с англ. Максименко О.]. - Москва: Гранд-Фаир, 2001.
8. Эволюция и история бодибилдинга [Электронный ресурс]: <https://sport.wikireading.ru/8567>.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/315794>