

МБУ "Новолеушковская сельская библиотека
имени И.И. Никонова"



Поддубный - чемпион чемпионов

150 лет И.М. Поддубному

Один из самых выдающихся
профессиональных борцов мира.

Неоднократно выигрывал
чемпионаты мира по классической
(греко-римской) борьбе.

Долгожитель на спортивной арене:
последний официальный бой
провёл в 1941 году, в возрасте 70
лет.

Хотя и проигрывал отдельные
схватки, но за 40 лет выступлений не
проиграл ни одного соревнования,
чемпионата или турнира.

КТО ТАКОЙ
ИВАН
ПОДДУБНЫЙ
?

ДЕТСТВО

ИВАН ПОДДУБНЫЙ РОДИЛСЯ 26 СЕНТЯБРЯ 1871 ГОДА В СЕЛЕ БОГОДУХОВКА (НЫНЕ КРАСЁНОВКА, УКРАИНА) В СЕМЬЕ ПОТОМСТВЕННОГО ЗАПОРОЖСКОГО КАЗАКА МАКСИМА ИВАНОВИЧА ПОДДУБНОГО.

Портрет Поддубного в виде запорожского казака работы Струнникова Н.И.



ВЕСЬ РОД ЕГО СЛАВИЛСЯ СИЛОЙ. ИВАН ТАКЖЕ УНАСЛЕДОВАЛ ОТ ПРЕДКОВ БОЛЬШОЙ РОСТ, ФЕНОМЕНАЛЬНУЮ СИЛУ И НЕОБЫЧАЙНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ ПОДДУБНЫЙ СКАЖЕТ, ЧТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СИЛЬНЕЕ ЕГО — ТОЛЬКО ОТЕЦ.

Отец, мать, брат и племянник.



В семье было семеро детей:
4-е сына и 3-и дочери. Иван
был старшим. Помогал по
хозяйству лет с семи: пас
гусей, коров, возил на волах
зерно, с 12 лет батрачил на
местного пана.

В 1892 г., как он пишет сам в
автобиографии, «не захотел
больше жить в деревне и
уехал на заработки».



ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ В ПАРИЖЕ



Рауль ле Буше

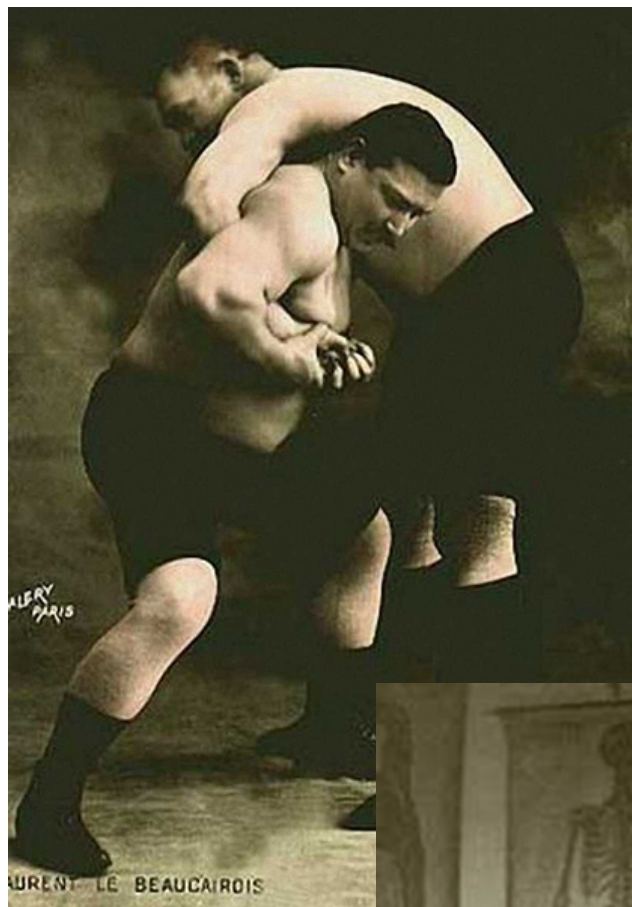
В 1903 г. Санкт-Петербургское атлетическое общество приглашает знаменитого циркового борца принять участие в чемпионате мира по борьбе.

После трёх месяцев тренировок под руководством Эжена де Пари он едет в Париж.

Появление на ковре мешковатого на вид русского борца было встречено насмешками. Французская публика ждала, когда с «треском провалится» портовый грузчик, набравшийся нахальства выйти на ковёр.

Поддубный побеждает всех. Но в решающей схватке проигрывает 20-летнему Раулю ле Буше и выбывает из турнира. Француз перед чемпионатом натирался оливковым маслом, и во время схватки у него выходил маслянистый пот. Захваты и приёмы Поддубного срывались. Он потребовал протирать Рауля через каждые пять минут борьбы, но пот вновь появлялся. И россиянин проиграл ускользающему Раулю ле Буше всего два очка.

Тренировки



«Я ежедневно тренировался с тремя борцами: с первым 20 мин., со вторым – 30 мин., и с третьим – 40-50 минут, пока каждый из них не оказывался окончательно изнурённым до такой степени, что не мог уже владеть руками. После чего в продолжении 10-15 минут бегал с пятифунтовыми гантелями в руках, которые вследствие усталости были почти непосильным грузом для кистей моих рук.»

«Далее меня сажали на 15 минут в паровую ванну с температурой до 50 град. По окончании принимал душ; один день полуледяной водой, другой – с температурой около 30 град.. Потом закутывали меня в простыню и тёплый халат минут на 30, дабы из организма испарилась лишняя влага и достигалась правильная циркуляция крови, а параллельно с этим – дать отдых организму для предстоящей 10-километровой прогулки, которая проводилась самым быстрым гимнастическим шагом. Так тренировалось «борцовское сердце». В результате создавалась та мощь, которой на борцовском ковре не было равной».

ПИТАНИЕ

ПОДДУБНЫЙ ПРИНИМАЛ ПИЩУ СТРОГО ПО ЧАСАМ.

ОН БЫЛ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ.

ЛЮБИЛ МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ТОГДА НЕ ПРИНЯТО БЫЛО СЧИТАТЬ КАЛОРИИ), ФРУКТЫ И МЁД.

ОН ОТКАЗАЛСЯ ОТ КУРЕНИЯ И ТАБАКА!

ПИТАНИЕ ИВАНА ПОДДУБНОГО ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ ЕГО ПЛЕМЯННИЦЫ МАРИИ СТЕПАНОВНЫ СОБКО МЫ ЗНАЕМ, КАКИМ ОБРАЗОМ ПОДДУБНЫЙ ХОДИЛ В СТОЛОВУЮ. КОГДА ЕГО СПРАШИВАЛИ, ЧТО ОН БУДЕТ НА ПЕРВОЕ, ОН ОТВЕЧАЛ: «БОРЩ И ПИРОГ С КАПУСТОЙ». НА ВТОРОЕ? «ТО ЖЕ САМОЕ». НА ТРЕТЬЕ? «СНОВА ТО ЖЕ САМОЕ!» ЕЩЕ ИЗ ЛЮБИМЫХ БЛЮД ПОДДУБНОГО - ПЛОВ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ОЧЕНЬ ЛЮБИЛ ЯЙЦА. ЗА ОДИН РАЗ МОГ СЪЕСТЬ ДЕСЯТОК ВАРЕННЫХ ЯИЦ (ВОТ ВАМ И БЕЛОК). КАРТОШКУ ЕЛ "В КОЖУШКАХ", Т.Е. В МУНДИРЕ. ТАК КАК КАЛОРИЙ ИВАНУ МАКСИМОВИЧУ ТРЕБОВАЛОСЬ ОЧЕНЬ МНОГО, ОН МОГ СДЕЛАТЬ ТАКОЙ "БУТЕРБРОД": ВЗЯТЬ БУХАНКУ ХЛЕБА, РАЗРЕЗАТЬ ЕЕ ПОПОЛАМ, НАМАЗАТЬ НА НЕЕ ПОЛКИЛО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И СЪЕСТЬ ЗА ОДИН РАЗ.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА



В 1905 г. он снова едет в Париж и там впервые выигрывает звание чемпиона мира.

Его нарасхват приглашают в турне по Италии, Тунису, Алжиру, Франции, Бельгии, Германии.

Его противниками были все сильнейшие борцы мира.

Участвуя в десятках крупнейших чемпионатов России и Европы, Поддубный на каждом из них занимает первые места.

Каким на самом деле был Иван Поддубный

Рост – 184 см;

Вес – 139 кг;

Шея – 50 см;

Бицепс - 46 см;

Грудь – 138 см;

Талия - 104 см;

Бедро – 70 см;

Голень – 47 см.



«ЧЕМПИОН АМЕРИКИ»

В ВОЗРАСТЕ 55 ЛЕТ БОГАТЫРЬ СОВЕРШАЕТ
ПОЧТИ ДВУХЛЕТНЕЕ ТУРНЕ ПО США
ОВЛАДЕВАЕТ ПРИЁМАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ
ВЫСТУПАЕТ В НЬЮ-ЙОРКЕ, ЧИКАГО,
ФИЛАДЕЛЬФИИ, ЛОС-АНЖЕЛЕСЕ, САН-
ФРАНЦИСКО И ДР. ГОРОДАХ, ПОБЕЖДАЯ
СИЛЬНЕЙШИХ БОРЦОВ
ГАЗЕТЫ МИРА НАЗЫВАЛИ ЕГО
«ЧЕМПИОНОМ АМЕРИКИ»



Завершение карьеры



На колеснице

В 1939 г. страна отмечает 40-летний юбилей деятельности Поддубного. Ивана Максимовича, одетого в трико, спортсмены на руках подкинули в колесницу и прокатили во время спортивного парада по Красной площади.

В 1941 году борца в возрасте семидесяти лет торжественно проводили на пенсию.

Первый шестикратный чемпион мира по греко-римской борьбе (1905—1909 гг.)

Заслуженный артист РСФСР (1939)

Заслуженный мастер спорта СССР (1945)

Орден Почётного легиона (1911)

Орден Трудового Красного Знамени (1939)



ПОЧЁТНЫЕ ЗВАНИЯ И НАГРАДЫ





В ПАМЯТЬ О ПОДДУБНОМ

В СССР с 1953 года стали проводиться
мемориалы Поддубного.

С 1962 года проводятся международные турниры
памяти Поддубного.

Сняты фильмы: «Борец и клоун» (1957), «Знай
наших!» (1985), «Иван Поддубный. Трагедия
силача» (2005, документальный), «Поддубный»
(2014)



Спасибо за внимание.

Подготовила: заведующая сектором по
работе с юношеством Л.В. Блинова