

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6  
Орехово-Зуевского городского округа

**Индивидуальный проект по теме: «Штанга»**

**Автор-разработчик:** обучающийся 10 класса, МОУ СОШ №6  
Аверьянов Данила Романович

**Руководитель:**  
Радзиевский Сергей Борисович

Орехово-Зуево, 2022

**Актуальность** темы обосновывается тем, что молодёжи следует стремиться заниматься спортом и укреплять свои мышцы, применяя силовой инвентарь. Штанга является одним из самых популярных спортивных снарядов в мире и возможно одним из самых древних.

Множество спортсменов используют штангу ежедневно на тренировках, на соревнованиях.

**Цель работы:** рассказать о пользе занятий со штангой и её истории.

**Задачи:**

Познакомиться с историей возникновения штанги;

Разобрать какие бывают виды штанги;

Упражнения со штангой;

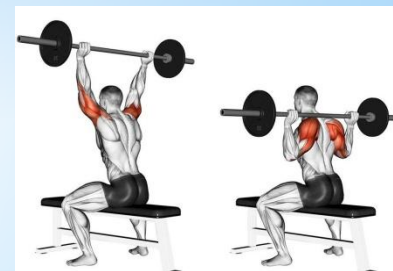
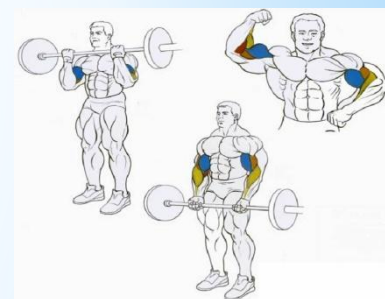
Рассказать о известном штангисте;

Провести опрос среди сверстников на тему: " Отношение к спорту и физической культуре";

Проявить интерес своим сверстникам к занятиям физической культурой и спортом.

Составить памятку о тренажёре «штанга».

**Практическая значимость работы:** представленный в данной работе материал будет полезен молодёжи при занятиях спортом и поможет в разработке тренировок со штангой. Будет разработана памятка о занятиях со штангой.



## История появления штанги, с древних времен до наших дней



«Прадедушка» первой штанги появился в Древней Греции и назывался это снаряд гальтересы. Представлял он собой каменные валуны или железные ядра, соединенные между собой.



Современная штанга, пришла на смену гилям соединенным металлическим стержнем. Та штанга, которую мы знаем сейчас, появилась в 60-х годах 20 века. Она была 220 см длиной и имела диаметр в 2 дюйма, а так же была оснащена «бесшумными» дисками с резиновым покрытием.

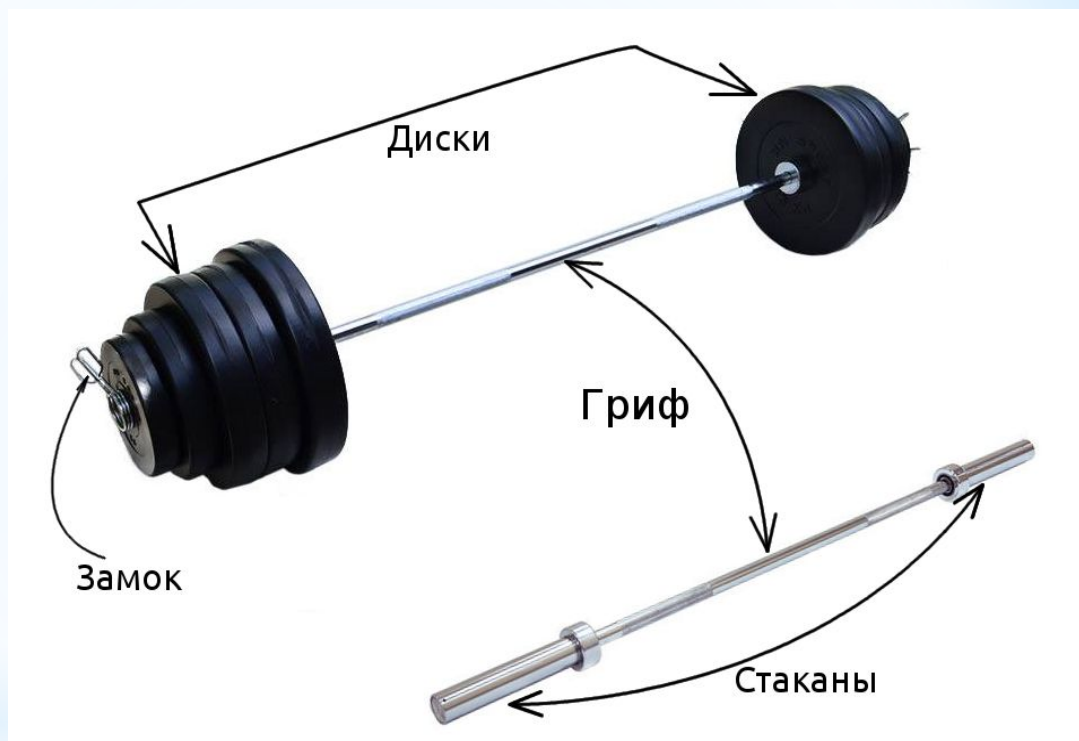
## Из чего состоит штанга?

Гриф

Рукава(стаканы)

Блины(диски)

Замки



## Виды штанг



Олимпийская штанга



Штанга для пауэрлифтинга



Стандартная штанга



## Упражнения со штангой

Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.



Рывок - это упражнение в тяжелой атлетике, в котором спортсмен должен осуществить подъем штанги над головой одним движением (с помоста на полностью выпрямленные руки), при этом подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен должен подняться, полностью выпрямив ноги.

Толчок - состоит из двух отдельных движений. Первым движением спортсмен должен оторвать штангу от помоста и положить её на грудь, одновременно подседая под неё, подняться на прямые ноги. Вторым движением присесть и послать штангу вверх на прямые руки, при этом разбрасывая ноги чуть в сторону или вперед-назад (ножницы).

## Известный штангист

**Юрий Петрович Власов** - советский тяжелоатлет, русский писатель, российский политический деятель. Родился 5 декабря 1935 в городе Макеевка.

Заслуженный мастер спорта СССР (1959). Выступал за Москву – ЦСКА.

Основные достижения:

- Золотая медаль на Олимпиаде 1960 года, серебряная - на Играх 1964 года;
- 4-кратный чемпион мира (1959, 1961, 1962, 1963 гг.);
- 6-кратный чемпион Европы (1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964 гг.);
- 5-кратный чемпиона СССР (1959, 1960, 1961, 1962, 1963 гг.);
- всего установил: 31 мировой рекорд и 41 рекорд СССР.



Рис.7. Юрий Власов и Арнольд Шварценеггер

# Анкетирование учащихся 9 «А» и 9 «Б» класса МОУ СОШ №6



Выводы по результатам анкетирования:

В результате проведенного тестирования стало понятно, что учащиеся 9го класса недостаточно осведомлены о полезном влиянии силовых видов спорта и штанги :

53,1% регулярно занимаются спортом и не знают о пользе штанги при занятиях спортом;

28,1% регулярно занимаются спортом и знают о пользе штанги при занятиях спортом;

9,4% не занимаются спортом и знают о пользе штанги при занятиях спортом;

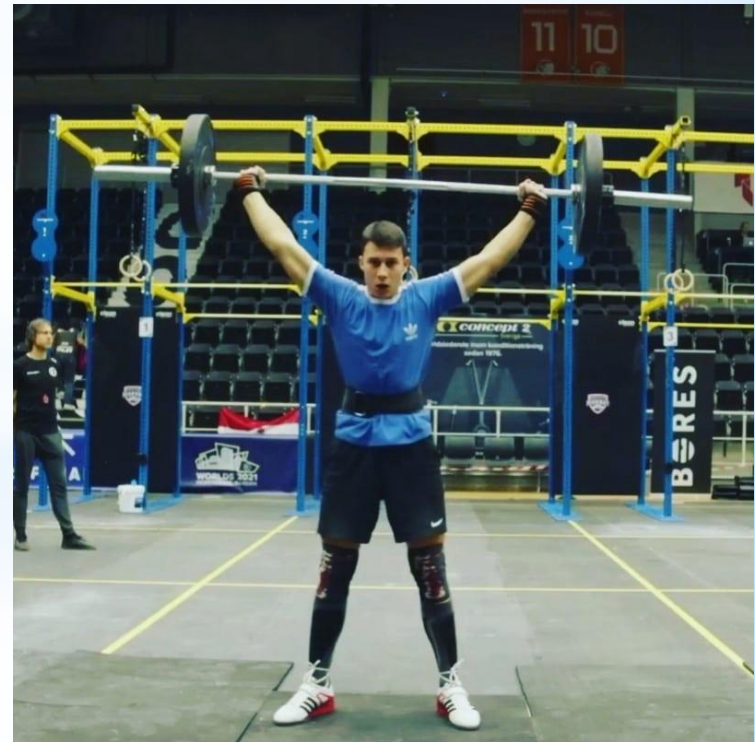
9,4% не занимаются спортом и не знают о пользе штанги при занятиях спортом.



## Мои достижения.

Тяжелой атлетикой я начал заниматься в 2019 году. Я упорно тренировался и изучал основы этого спорта, виды упражнений, совмещая физические тренировки с теми знаниями которые приобрёл в процессе самостоятельного изучения теоретического материала.

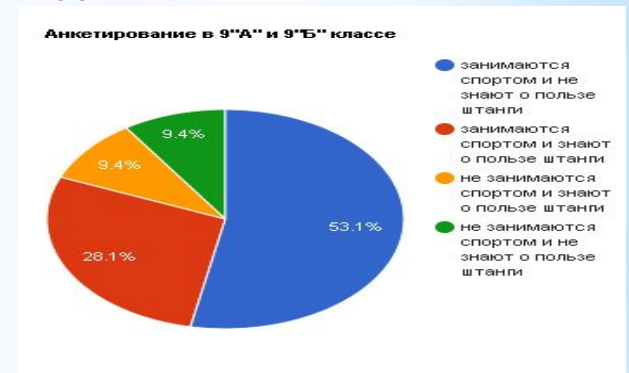
Всё это помогло мне сначала выиграть соревнования на территории городского округа, затем на уровне области и в итоге я принял участие на чемпионате мира по функциональному многоборью. Я занял пятое место, но я буду упорно тренироваться и уверен что однажды завоюю победу, как и мой товарищ, занявший первое место.



## Изготовление памятки.

На основании теоретического материала изложенного в первой главе было решено составить памятку о пользе упражнений со штангой. Руководствуясь результатами анкетирования в состав памятки было решено включить следующие материалы:

- история появления штанги с древних времен до наших дней;
- из чего состоит штанга;
- виды штанг;
- упражнения со штангой;
- известный штангист;
- правила безопасности.



## Заключение

В заключение хотелось бы сказать, что занятия со штангой одно из немногих упражнений в тяжелой атлетике, которое положительно влияет на организм человека, придаёт телу атлета красоту и воздействуя на все органы человеческого тела укрепляет их и помогает им правильно развиваться.

Использовать в своей тренировочной программе данный вид упражнения могут атлеты практически всех уровней мастерства.

Приседание со штангой очень важное упражнение, и без него не могут обойтись ни новички, ни атлеты с большим опытом.

Молодёжи следует стремиться заниматься спортом и укреплять свои мышцы, применяя силовой инвентарь. Штанга является одним из самых популярных спортивных снарядов в мире и возможно одним из самых древних. Множество спортсменов используют штангу каждодневно на тренировках, на соревнованиях.

Мной был проанализирован материал по истории, правилам и методике тренировке занятий со штангой, результатом моей работы стало создания буклета о данном виде тренажеров и я с радостью готов поделиться своими знаниями со всеми, кто заинтересован в здоровом образе жизни и готов укреплять и держать в форме свой организм.



## Заключение

В данном проекте была достигнута поставленная цель, а именно – собрать информацию о пользе занятий со штангой и её истории. Также были выполнены все задачи проекта:

- Познакомиться с историей возникновения штанги;
- Разобрать какие бывают виды штанги;
- Упражнения со штангой;
- Провести опрос среди сверстников на тему: " Отношение к спорту и физической культуре";
- Проявить интерес своим сверстникам к занятиям физической культурой и спортом.
- Составить памятку о тренажёре «штанга».



\* **СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**