МБОУ«Тарская Гимназия №1»

 Проект на тему «Развитие тяжелой атлетики в России»

 Выполнил: Важенин Егор Александрович

 Ученик 9 б класса

 МБОУ«Тарской Гимназии №1

 Руководитель проекта: Карпова С.В.

Введение

Основная часть

Глава 1

Глава 2

Глава 3

Заключение

Список литературы

Введение

Тяжёлая атлетика — скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Официальные соревнования проводятся с 1860-х гг. (впервые в США). Современная официальная программа: рывок и толчок штанги (до 1973 и жим). В Международной федерации — ИВФ (IWF; основана в 1920) 167 стран (2002). В программе Олимпийских игр с 1896 (кроме 1900, 1908, 1912). Чемпионаты мира проводятся с 1898, Европы — с 1896.

Разработан единый для всех международных соревнований снаряд — разборная штанга с обрезиненными дисками (диаметр 45 см) и вращающимся на втулках грифом (длина 220 см, диаметр 28 мм). Спортсмены соревнуются на помосте размером 4x4 м.

В течение многих десятилетий советские тяжелоатлеты господствовали на мировом помосте, большинство из них становились неоднократными мировыми рекордсменами, некоторые стали легендами отечественного спорта: Григорий Новак, Леонид Жаботинский, Юрий Власов, Аркадий Воробьев, Василий Алексеев - был признан самым выдающимся тяжелоатлетом ХХ века, Юрик Варданян, Султан Рахманов, Андрей Чемеркин, Давид Ригерт, Борис Селицкий, Алексей Медведев. Их имена золотыми буквами навсегда вписаны в историю мировой тяжелой атлетики.

В 2012 году отечественной тяжелой атлетике исполняется 127 лет. Многие силовые упражнения имеют более давнюю историю: поднимание тяжестей, борьба, кулачные бои. Без этого в старину на Руси не обходились народные праздники и гулянья.

Но как спорт отечественная тяжелая атлетика ведет свою родословную от созданного в 1885 году петербургским врачом В.Ф. Краевским кружка любителей атлетики, к которому в дальнейшем были причастны такие всемирно известные богатыри, как Сергей Елисеев, Георг Гаккеншмидт, Петр Крылов и др. Уже в начале ХХ века идет слава о силачах нашей страны – трех «великих Иванах», Поддубном, Шемякине и Заикине. А перед Первой мировой войной в России появились штангисты, превышавшие официальные мировые рекорды в поднятии тяжестей.

Примерно в этот период утверждаются международные правила тяжелоатлетических соревнований и регистрации рекордов. В 1905 году создается Международная федерация тяжелой атлетики. Все это позволило создать стройную систему, позволяющую определять, кто является сильнейшим. Было установлено разделение тяжелоатлетов на определенные весовые категории – тогда их было 5. В дальнейшем деление на весовые категории по различным причинам многократно пересматривалось, и в настоящее время у мужчин их 8, у женщин – 7.

За правильностью выполнения упражнений наблюдают трое судей, и вопрос, засчитывать или не засчитывать поднятый вес, решается большинством судейских голосов, тяжелая атлетика достигает в нашей стране подлинной массовости после октябрьской революции.

Лидируют в тяжелой атлетике Россия, Греция, Германия, Украина, Турция и Болгария. Эти страны могут выставить по одному участнику в каждой весовой категории или, пропустив одну из них, заявить сразу двух в другой.

Актуальность этой темы обусловлена тем, данный вид спорта может увиличить физическую силу, силу воли и духа. Данный вид спорта может пригодиться тем, у кого
есть проблемы со спиной, коленями и тд.

Цель проекта- совершить обзор истории развития тяжёлой атлетики, рассказать как развивалась тяжёлая атлетика в России, кто основополагатель тяжёлой
атлетики в России ,рассказать о роли деятельности Федерации тяжелой атлетики России в развитии тяжелой атлетики, предположить о будущем тяжёлой атлетики .

Задачи:
-расмотреть историю тяжёлой атлетики в россии.
-познакомиться со старыми и новыми чемпионами этого вида спорта.
- изучить инормацию о роли деятельности Федерации тяжёлой атлетики России в развитии тяжёлой атлетики.

 - рассказать о будущем тяжёлой атлетики.

 Основная часть

 Глава 1

1.Развитие тяжелой атлетики в России

Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 10 (23) августа 1885, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики». Его руководителем был избран врач и педагог В. Ф. Краевский, которого называли «отцом русской тяжелой атлетики». Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской: в основе его методики лежала система рационального развития силы. Впервые был осуществлен врачебный контроль над занимающимися. Воспитанники Краевского неоднократно побеждали на международных соревнованиях; его лучший ученик — И. В. Лебедев (легендарный «дядя Ваня»).

В 1913 был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ) под председательством пропагандиста спорта и атлета Л. Чаплинского, в том же году ВСТ вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов.

Обладателями мировых рекордов и наиболее выдающимися атлетами того времени были Я. Краузе, П. Херудзинский, А. Неуланд, Л. Чаплинский , Л. Алекс, Л. Бухаров, К. Павленко, Г. Чикваидзе, А. Красовский, С. Тонкопей, Ф. Гриненко. Атлетам России принадлежали 25 рекордов мира из 50 зарегистрированных Всемирным союзом мировых рекордов. В 1930-е гг. рекордсменами мира стали Н. Шатов, Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. На 3 рабочей Олимпиаде в Антверпене (1937) советские тяжелоатлеты заняли первое командное место, выиграв состязания во всех весовых категориях.

В предвоенные годы было побито большое количество рекордов (50 всесоюзных, из них — 24 выше мировых). Список советских рекордсменов мира в эти годы пополнился такими именами, как Г. Новак, Е. Хотимский, В. Крылов, Р. Манукян, М. Касьяник, А. Петров, А. Божко. В 1946 советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики и впервые приняли участие в первенстве мира в Париже. Москвич Г. Новак первым из советских спортсменов завоевал титул чемпиона мира, в категории до 82,5 кг. А первым чемпионом мира в тяжелом весе стал москвич А. Медведев.

Глава 3

3.Будущее тяжелой атлетики

Тяжёлая атлетика как вид спорта будет существовать только до тех пор, пока будет существовать естественность тела человека, то есть до тех пор, пока достижения киборгизации и генной инженерии не покончат с равенством всех людей как созданий природы. Однако до этого момента в тяжёлой атлетике успеют произойти кое-какие перемены.

Прежде всего, будут созданы новые федерации тяжёлой атлетики, куда более лояльно относящиеся к стероидам. Правила, по которым станут работать эти федерации, тоже изменятся - изменятся в сторону отмены рывка и освобождения толчка от нынешних ограничений всего лишь двумя темпами подъёма. Несомненно, будет отменена нелепая и давно устаревшая кратность весов 2,5 кг; скорее всего, увеличится число подходов и удлинятся промежутки между подходами. Возможно, что окажется ликвидированным институт весовых категорий, и победителей станут определять по системам оценивания результатов. Очень возможно, что будут запрещены любые закрывающие тело атлета предметы, кроме трусов - дабы в тяжёлой атлетике не повторилась нынешняя неприятная ситуация с силовым троеборьем, где результат сильнейшим образом зависит от экипировки атлета: рубашек для жима, намоток на колени и т.д. По-новому будут проводиться и сами соревнования - нынешнее всеобщее спортивное равенство, вынуждающее зрителей смотреть наряду с борьбой чемпионов ещё и предварительное выступление толпы нечемпионов, останется только на соревнованиях любителей, претендентов. Чемпионы же будут интенсивно рекламироваться и встречаться с претендентами в матчах, в поединках.

Очень вероятно, что изменится техника выполнения толчка: атлеты будут брать снаряд на грудь в широкую средней высоты разножку или ножницы. С другой стороны, возможно, что по версии одной из новых федераций последним темпом будет разрешено толкать штангу из-за головы после отдыха и перехвата грифа (и тогда под это дело атлеты, скорее всего, научатся брать штангу в седе за голову). Вообще, техника будет усовершенствована в сторону повышения силы подбросов - то есть подрывов и посылов: здесь ещё непочатый край возможностей.

Заниматься тяжёлой атлетикой дети, несомненно, начнут с 4-5 лет - как сегодня они начинают заниматься теннисом, плаванием, гимнастикой и некоторыми восточными единоборствами.

Существенно изменятся и тренировки - во-первых, они станут более короткими и интенсивными в плане максимализации нагрузок, а во-вторых, более рациональными, более эффективными за счёт исключения пустых, бестолковых упражнений. То есть на тренировках никто больше не будет делать то, что "не помешает" - на них будет применяться только то, что "поможет". Кроме того, атлеты и тренеры начнут обращать гораздо больше внимания на восстановление.

Обыденными станут всевозможные хирургические операции - например, по удалению избыточного жира, по укорочению костей рук, по удлинению костей ног и т.п.

Однако всё это, повторяю, будет актуально лишь до тех пор, пока успехи науки не ликвидируют нынешнюю высокую трудозатратность тяжелоатлетических достижений, то есть пока наука не сделает их получаемыми в одночасье путём прямой перестройки человеческого организма на генном или тканевом уровнях.

 Глава 2

2.Роль деятельности Федерации тяжелой атлетики России в развитии тяжелой атлетики

Президентом Федерации тяжелой атлетики России на протяжении 25 лет был В.А. Поляков, который в 1993 году сложил свои полномочия. На этот пост был избран олимпийский чемпион 1988года И. Арсамаков. С 1996 по 2000 год президентом федерации был В.И. Клоков, который внес большой вклад в совершенствование методики подготовки спортсменов, укрепил материальную базу федерации, организовал проведение международных турниров в Москве, укрепил связь с IWF.

С 2000 по 2003 год президентом федерации был Ю. Захаревич, деятельность которого вынудила общественность провести внеочередную выборную конференцию в июне 2003 года, когда президентом федерации был избран вице-президент IWF, который затем дважды – в 2004 и 2008 го-дах – переизбирался на новый срок. Деятельностью Федерации тяжелой атлетики России руководят президент, исполком и президиум. В состав президиума входят 23 представителя сильнейших региональных федераций. Исполком состоит из вице-президентов (5 человек), генерального секретаря, главных и старших тренеров.

За последние 4 года для нужд сборных команд закуплено 72 комплекта штанг. Офис федерации обеспечен современной оргтехникой, что позволяет оперативно и в срок оформлять все необходимые документы, связанные с жизнедеятельностью федерации.

Федерация своевременно получает государственное финансирование на ведение учебно-тренировочной работы, выезды на международные соревнования и проведение всероссийских

чемпионатов и первенств, экипировку, медицинское и научно-методическое обеспечение. За 4 года объем выделяемых средств из федерального бюджета удвоился. так, если в 2009 году было получено 26 млн. рублей на проведение сборов и соревнований, то в 2010 году – 55 млн. рублей.

Следует отметить, что специалисты федерации получают достойную зарплату. Кроме того, 58 тренеров получают стипендию президента и 52 – гранты Фонда поддержки олимпийцев России. Ведущие спортсмены также неплохо финансируются. На ставках центра спортивной подготовки находится 37 человек, 52 получают стипендию президента и 48 – гранты.

Базы, на которых ведут подготовку сборные команды страны, в основном отвечают всем необходимым требованиям. В Рузе вступил в строй новый современный зал с комплексом реабилитационно-восстановительных мероприятий, оснащенный и оборудованный современным спортинвентарем. Запланировано строительство новой гостиницы. На этой базе ведет подготовку женская команда.

На базах в таганроге, Чехове, Анапе есть все необходимое для полноценной подготовки спортсменов.

Научно-методическое и медицинское обеспечение оставляет желать лучшего. В мужской сборной команде комплексной научной группы нет. В женской команде есть один ученый, который занимается в основном вопросами технической подготовки спортсменок. Кроме того, в команде работает биохимик. В обеих командах регулярно проводятся плановые углубленные и текущие медицинские обследования.

Самым больным вопросом в современном спорте, в том числе в тяжелой атлетике, является применение допинга. В 2006 году не удалось избежать допингового скандала – в течение полутора месяцев 7 российских тяжелоатлетов были дисквалифицированы. лаборатория г. Кельна (Германия) разработала принципиально новый метод обнаружения запрещенных препаратов, к чему не были готовы ни наш антидопинговый центр, ни спортсмены, ни врачи. Спортсмены были дисквалифицированы на 2 года, а дисквалификации федерации удалось избежать путем большого денежного штрафа. Причем следует отметить, что за последние 4 года ВАдА дисквалифицировала 182 спортсменов из 30 стран; рекордсменами по количеству дисквалифицированных спортсменов являются Болгария и Греция – по 11 человек, Иран – 9 человек.

Федерация прикладывает огромные усилия, чтобы подобное не повторилось. С этой целью разработана программа борьбы с запрещенными препаратами, состоящая из трех разделов:

1. Контроль на соревнованиях и неожиданный внесоревновательный контроль, причем Росспорт увеличил квоту и расходы на количество биопроб в тяжелой атлетике в 2 раза, и в 2008 году число российских спортсменов, подвергнутых контролю, составило 950.

2. образовательный раздел, который включает в себя издание различных пособий, проведение семинаров, лекций и других мероприятий по борьбе с допингом.

3. Научно-методическая работа по поиску эффективных средств восстановления, не отнесенных к классу допинга, и новых методов обнаружения допинга, что связано с совершенствованием работы Российской антидопинговой службы, включающей лабораторию и медицинское обеспечение сборной команды.

Федерация выполняет большой объем работы по подготовке регламентирующих документов: комплексная целевая программа, списки сборных команд, положения о всероссийских соревнованиях, единый календарный план проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований, оформление почетных званий «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта», «Заслуженный тренер России». Хочется отметить, что эти работы проводятся в тесном взаимодействии с региональными федерациями.

Ежегодно проводится 5–6 всероссийских соревнований. Следует отметить отличную организацию и образцовое проведение соревнований в таких городах, как Курск, Невинномысск, Саранск, Казань, Пенза, Владикавказ, а также поблагодарить местные органы управления и федерации за вклад в развитие тяжелой атлетики.

Заключение

Несмотря на то, что тяжелая атлетика – исконно российский вид спорта с большими традициями и яркими победами в прошлом и настоящем, Федерация тяжелой атлетики России, к сожалению, не может найти постоянного спонсора из-за допинговых скандалов в этом виде спорта. Поэтому хочется особо поблагодарить за помощь, которую в последнее время оказали федерации Ассоциация летних видов спорта и оАо «Российские железные дороги».

Исходя из анализа своей деятельности Федерация тяжелой атлетики России ясно осознает наличие нерешенных проблем, отсутствие в ряде вопросов системного подхода и слабое влияние на процессы, происходящие на местах.

В связи с принятием Закона «О физической культуре и спорте в РФ» роль федерации значительно возрастает и играет большую роль в развитии тяжелой атлетики.. Необходимо будет наладить более четкое взаимодействие с органами государственной власти и управления, направленное на открытое обсуждение нормативно-правовых актов, затрагивающих интересы федерации.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая литература

1. Устав Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тяжелой атлетики России» 19.01.1991 (от ред. 11.05 2011 г.)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.12.2011) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Научная литература

3.Горулев П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы. - М.: Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры, 2004.

4.Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. - М.: Совет. спорт, 2005.

5.Карапетян Г. М. Все золото мира. - Ереван: Айастан, 1999.

6.Локо Я. Л. Тяжелая атлетика. - Таллинн: Ээсти раамат, 1999.

Интернет

7.http://www.rfwf.ru/ Федерация тяжелой атлетики в России.