

АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОШТОВХУ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретично обґрунтовано новий алгоритм навчання техніці поштовху, що базується на зворотній кінематичній послідовності руху штанги. Запропоновано навчати піднімання на груди для поштовху із повним присідом після навчання піднімання на груди для поштовху з напівприсідом із кожного вихідного положення та починати навчання з простіших спеціальних та допоміжних вправ.

Ключові слова: важка атлетика, поштовх, спеціальна вправа, спортсмен, техніка, фаза руху.

Постановка проблеми

Тренери не завжди відповідально ставляться до вивчення раціональної техніки змагальних вправ важкоатлетів на етапі початкової підготовки. На їхню думку, найважливіше досягти швидких результатів у підніманні якомога більшої ваги. Проте, одним із завдань підготовки важкоатлетів на даному етапі є вивчення раціональної техніки змагальних вправ. Для цього провідні фахівці важкоатлетичного спорту вважають за необхідне на етапі початкової підготовки вивчати техніку змагальних вправ по частинах та вести контроль за оволодінням раціональної техніки важкоатлетів на етапі початкової підготовки [1, 2, 11].

Думки щодо послідовності навчання техніки змагальних вправ фахівців різняться. Поширеною є думка, що вивчати змагальні вправи необхідно за кінематичною послідовністю від початку до кінця [1, 3]. Другою є думка, що необхідно вивчати ривок і поштовх у зворотній кінематичній послідовності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Оволодіння технікою змагальних вправ важкоатлетів пов'язано із цілеспрямованим вивченням частин та фаз руху у ривку. Важкоатлети міжнародного рівня відрізняються високою технічною майстерністю. Це вказує на те, що на етапі початкової підготовки вони глибоко опанували раціональну для себе техніку змагальних вправ [2, 10].

За даними авторів [2, 4, 5, 7, 8] особливості індивідуальної техніки змагальних вправ, виявлені на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки, зберігаються і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Однак, і не виправлені суттєві помилки у техніці змагальних вправ будуть заважати реалізувати максимальні індивідуальні можливості на подальших етапах спортивного вдосконалення.

Сучасні теоретичні підходи авторів [2, 7] до алгоритму навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетичній на етапі початкової підготовки ґрунтуються на дослідженнях авторів 60-80-х років минулого століття [1, 3, 11]. На нашу думку, вони є застарілими та потребують вдосконалення відповідно до вимог сучасного важкоатлетичного спорту України. Крім того, вони часто не відповідають практиці навчання змагальних вправ у спортивних школах з важкої атлетики.

Зв'язок роботи з науковими темами: робота виконана у межах наукової теми 2.17. "Моделювання біомеханічних систем у складно-координатних видах спорту" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – удосконалення процесу навчання техніці поштовху важкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та передового досвіду провідних фахівців важкоатлетичного спорту України, всесвітньої мережі Інтернет, документальні методи.

Результати дослідження

Перед початком вивчення першої частини другої змагальної вправи – піднімання на груди для поштовху початківцю необхідно вивчити *вихідні та статичні положення*, що допоможе сформувати м'язові відчуття початківця з необхідними кутами у вихідних та кінцевих положеннях та визначити діапазон гнучкості у провідних суглобах:

– *вихідне положення, утримуючи палицю поштовховим хватом з вису (на рівні 1/3 нижньої третини стегна вище колін)*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, тулуб нахилений вперед, плечі дещо виведені вперед, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, ноги зігнуті в колінах, коліна та ступні дещо розвернуті в сторони;

– *вихідне положення, утримуючи палицю поштовховим хватом нижче колін.* Методичні вказівки: спина утримується рівною, тулуб нахилений вперед, плечі дещо виведені вперед, голова припіднята, ноги зігнуті в колінах, руки випрямлені;

– *вихідне положення, утримуючи палицю на грудях поштовховим хватом.* Методичні вказівки: спина утримується рівною, лікті виведені вперед, коліна та ступні дещо розвернуті в сторони, голова припіднята;

– *вихідне положення, утримуючи палицю на випрямлених руках над головою поштовховим хватом.* Методичні вказівки: спина утримується рівною, руки випрямлені вгору та дещо заведені за голову, коліна та ступні розвернуті в сторони, голова припіднята;

– *вихідне положення, утримуючи палицю поштовховим хватом стоячи у "ножицях".* Методичні вказівки: руки випрямлені над головою, одна нога ставиться вперед на відстані 1,5 ступні, друга нога на відстані 0,5-1 ступні ставиться ззаду на пальці стопи, ноги дещо зігнуті в колінах, тулуб знаходиться в центрі опори.

Далі розглянемо найбільш поширений алгоритм навчання техніці поштовху.

Першу частину поштовху – *піднімання на груди* автори [2, 7] пропонують навчати за такою послідовністю: піднімання на груди з напівприсідом із вису (вище колін, з плінтів); піднімання на груди з напівприсідом із вису нижче колін; старт + тяга для поштовху з помосту до рівня колінних суглобів; старт + тяга для поштовху; піднімання на груди з напівприсідом; піднімання на груди з напівприсідом + присідання зі штангою на грудях; піднімання на груди для поштовху.

Проте, результати опитування показали, що в практиці важкоатлетичного спорту більше ніж 50 % тренерів ДЮСШ на початку навчають стрибків з вихідного положення вису (вище колін) поштовховим хватом і далі за вище зазначеним алгоритмом. Необхідність залучення у практиці важкоатлетичного спорту більш простої вправ викликана складністю вивчення піднімання на груди з напівприсідом із вису. Крім того засвоєння початківцем динаміки стрибка буде підгрунтям для формування раціональної динамічної структури визначальних фаз руху та піднімання на груди для поштовху в цілому [6].

Українські важкоатлети відрізняються від провідних важкоатлетів світу більшою висотою вильоту штанги, високим прийомом у присіді та неглибоким присідом у змагальних вправах, що характеризується відсутністю стійкої опори в присіді та нераціональною реалізацією індивідуальних можливостей у завершальних фазах. Така ж тенденція спостерігається і у важкоатлетів України на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень [9]. На нашу думку, дана проблема носить системний характер і потребує поетапного вирішення починаючи із етапу початкової підготовки.

На нашу думку, зміна алгоритму навчання техніці змагальних вправ важкоатлетів на етапі початкової підготовки буде впливати на раціоналізацію техніки піднімання на груди для поштовху (зокрема останніх фаз руху – прийому штанги та опорного присіду).

Першою вправою для початкового вивчення, на нашу думку, та думку значної кількості тренерів з важкої атлетики, мають бути стрибки для поштовху з вису (вище колін), оскільки це узгоджується із загальним методом навчання вправи по частинах – від простішого до складнішого (рис. 1).

Далі навчаємо піднімання на груди з напівприсідом із вису → піднімання на груди з напівприсідом із вису + присідання → піднімання на груди з вису → піднімання на груди з напівприсідом з вису нижче колін → старт + тяга для поштовху → піднімання на груди з напівприсідом → піднімання на груди. У зазначеному алгоритмі, після навчання піднімання на груди з напівприсідом із кожного вихідного положення ми пропонуємо навчати піднімання на груди з повним присідом. На нашу думку, така послідовність навчання техніки змагальних вправ посприяє в подальшому більш раціональному глибокому присіду у важкоатлетів.

Навчання *поштовху штанги від грудей* починають зі стійок, проекція ваги системи "спортсмен-штанга" розміщується ближче до середини опори, яка проходить через гомілковостопні суглоби. За алгоритмом йде навчання присідань зі штангою на грудях → напівпоштовх → поштовх з-за голови та поштовх від грудей (рис. 2).

Деякі автори [2] пропонують замість напівпоштовху навчати поштовховому швунгу від грудей. Проте, на нашу думку, поштовховий швунг є значно складнішою вправою ніж напівпоштовх і його необхідно вивчати початківцями після опанування поштовху від грудей у "ножиці".

Отже, основними відмінностями нашого алгоритму навчання техніці поштовху від поширеного процесу є:

1 – починати навчання техніці піднімання на груди для поштовху з більш простих спеціальних вправ за зворотною кінематичною послідовністю руху штанги;

2 – розучувати глибокий присід у підніманні на груди для поштовху необхідно із кожного вихідного положення після напівприсіду.

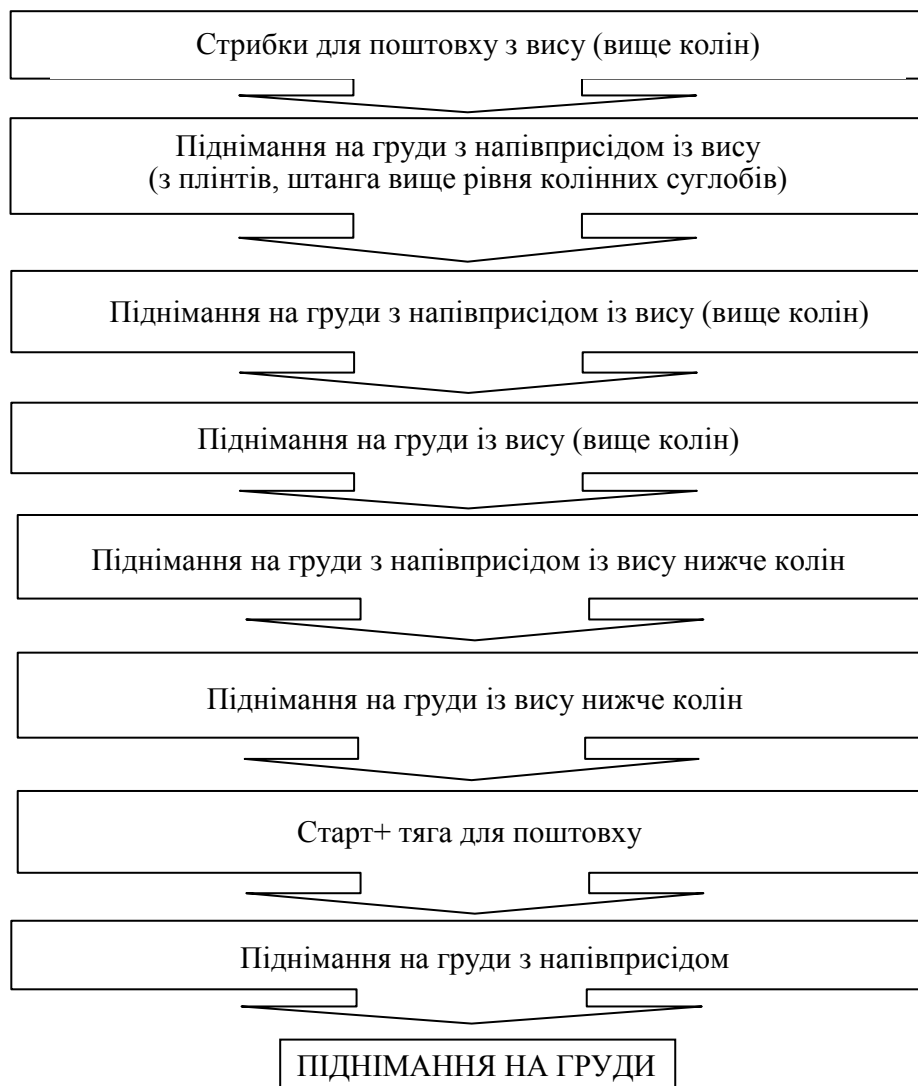


Рис. 1. Алгоритм навчання техніки піднімання на груди для поштовху



Рис.2. Алгоритм навчання техніки поштовху від грудей

Висновок

1. Узагальнено дані науково-методичної літератури щодо послідовності навчання техніки змагальних вправ. Визначено найбільш поширений алгоритм навчання техніці поштовху, що ґрунтується на дослідженнях авторів 60-80-х років минулого століття. Проте даний алгоритм не відповідає практиці навчання змагальних вправ у спортивних школах з важкої атлетики та дещо потребує вдосконалення.

2. Теоретично обґрунтовано новий алгоритм навчання техніці ривка на етапі початкової підготовки, що базується на зворотній кінематичній послідовності руху штанги. Запропоновано навчати поштовх із повним присідом після навчання з напівприсідом із кожного вихідного положення та починати навчання з простіших спеціальних та допоміжних вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці запропонованого алгоритму навчання техніці поштовху важкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Використані джерела

1. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт : очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учеб. для вузов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 600 с.
3. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
4. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru> (дата звернення: 06.09.2013).
5. Козина Ж. Л. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации процесса подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru> (дата звернення: 08.09.2013).
6. Олешко В. Г. Важка атлетика : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – К. : НОК України, Федерація важкої атлетики України, 2011. – 80 с.
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
9. Пятков В. Т. Індивідуалізація техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці / В. Т. Пятков, Ю. Д. Мілова, С. В. Хомич // Спортивна наука України. 2009. – № 2. – С. 26 – 32. – Режим доступа : http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2009_2/articles/09pvtiha.pdf (дата звернення: 18.09.2013).
10. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1992. – 22 с.
11. Фаламеев А. Н. О последовательности обучения тяжелоатлетических упражнений в юношеских группах // Теория и практика физической культуры. – 1961. – № 4. – С. 271.

Tovstonoh O.F., Zagura F. I., Zubkov S.P.

LEARNING ALGORITHMS OF CLEAN&JERK TECHNICS OF WEIGHTLIFTERS ON THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Theoretically justify a new learning algorithm technology of clean&jerk, which is based on the inverse kinematic motion sequences rod. Invited to teach clean with a full recovery after training clean with second dip of each starting position and start training with simple special and auxiliary exercises.

Key words: *weightlifting, clean&jerk, special exercises,*

athlete, technique, stage movement.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.

