

1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Техніка виконання вправи є головним підсумовуючим фактором, що відбиває всебічну підготовку спортсмена – фізичну, психологічну, теоретичну. Необхідно, щоб на кожному етапі тренування, від новачка до майстра, рівень технічної підготовки відповідав рівню фізичної готовності. Оскільки всі три вправи пауерліфтингу відносяться до силових дисциплін, то головною загальною вимогою до техніки є ефективне використання всього силового потенціалу спортсмена.

Можна розглядати техніку пауерліфтингу як систему рухів, у якій виокремлюють відповідні структури:

- динамічну – взаємодія тіла зі штангою;
- кінематичну – траєкторія руху штанги;
- ритмічну – часові співвідношення виконання окремих компонентів вправи;
- інформаційну – що розкриває закономірності взаємозв'язку між різними компонентами інформації, наприклад, рухова настанова, під якою розуміється психологічне налаштування спортсмена на виконання самої вправи – необхідно, щоб інформаційний зліпок ідеального руху закріпився в підсвідомості.

1.1 Присідання

Для присідання характерні великі й тривалі м'язові напруження із затримкою подиху й натужуванням. Присідання складається з чотирьох послідовно виконуваних і пов'язаних між собою частин:

- старт;
- підсід;
- вставання;
- фіксація.

Стопи на старті ставляться ширше плечей, із природним розворотом носків. Широка постановка ніг спричиняє вищу посадку, при цьому траєкторія

руху коротшає і одночасно вимагає більших зусиль, тому кожен атлет у процесі тренувань повинен визначити оптимальну ширину постановки ніг з урахуванням анатомічних

особливостей і фізичного розвитку. Слабкі й відносно довгі ноги вимагають більш вузької постановки.

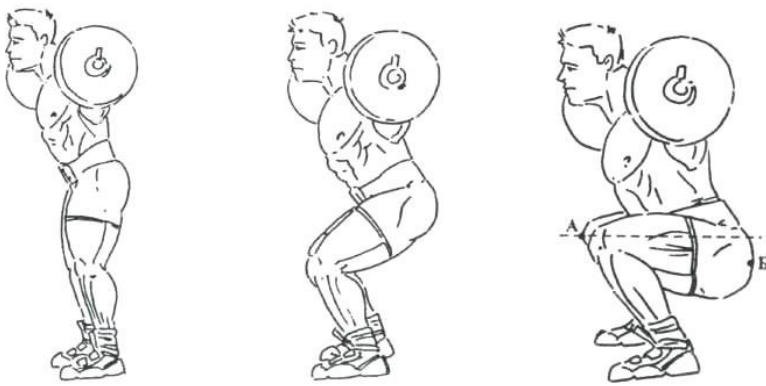
Нахил тулуба при виконанні присідання також визначається індивідуальними особливостями атлета. Наприклад, довгі й слабкі щодо тулуба ноги вимагають більшого нахилу тулуба, тобто навантаження переноситься на спину; при слабкій спині й довгому тулубі нахил зменшується, тобто навантаження переноситься на м'язи ніг.

Кращі майстри збалансовано використовують силу ніг і спини, однак акцент робиться на ноги.

Важливим елементом старту є положення штанги на спині, при цьому правила пауерліфтингу вимагають, щоб штанга розташовувалася не нижче трьох сантиметрів від рівня плечей. Основний принцип такий: якщо добре розвинені ноги, то штанга розташовується якнайнижче.

У виконанні присідання можна виділити дві основні фази підсід і вставання. Підсід здійснюється за рахунок уступаючої роботи ніг і спини. Рух повинен бути повільним і усвідомленим, щоб забезпечити «колію». «Колія» пов'язана з факторами рівноваги й шляхами проходження нервових імпульсів, виробленими на тренуваннях. Ідеальна траєкторія руху штанги – вертикаль, у цьому випадку проекція центру ваги припадає на середину стопи, хоча можливі деякі відхилення, пов'язані з індивідуальними особливостями.

Мінімальна глибина підсіда визначена правилами змагань. Як показано на малюнку, точка Б повинна бути нижче лінії, паралельній площині підлоги й проведеної через точку А.



При вставанні важливо не затримуватися в присіді, а використовувати амортизаційні сили ніг, для того, щоб розвинути максимальну потужність до моменту проходження «мертвої точки», яка з'являється, коли кут між АБ і лінією, паралельною площині підлоги, становить близько 30° . При проходженні «мертвої точки» важливо, щоб максимально використовувався силовий потенціал основних м'язових груп, що беруть участь у присіданні. Як один із засобів їх активізації можна порекомендувати рух плечей і ліктьових суглобів, спрямований вгору.

Тут необхідно відзначити важливість положення голови, що рефлекторно визначає тонус м'язів. Приміром, коли голова відхилена назад – в тонус приходять м'язи спини, коли голова опущена (підборіддя притиснуте до грудей) – тонус переходить на м'язи живота. Тому при виконанні присідання необхідно увесь час тримати голову відхиленою злегка назад.

Найпоширенішими помилками є:

- підйом тазу без руху штанги вгору, що порушує вертикаль руху й переносить навантаження на спину;
- округлення спини (див. малюнок), що навіть при виконаному вставанні може призвести до травми.



Вставання закінчується фіксацією штанги при нерухливому випрямленню положенні тулуба.

1.2 Жим лежачи

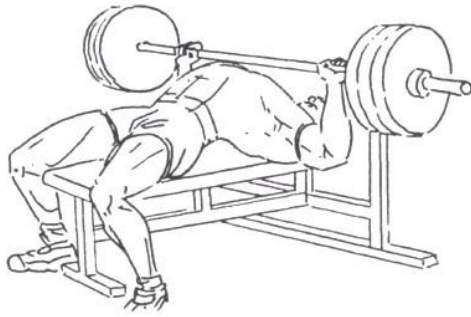
Відповідно до існуючих правил спортсмен повинен виконати жим штанги від грудей у положенні лежачи. Крім рук, всі інші частини тіла спортсмена в момент жиму повинні бути нерухливі, при цьому голова, плечі й сідничні м'язи торкаються лави.

Жим складається з чотирьох взаємозалежних і послідовно виконуваних частин:

- старт;
- опускання штанги до торкання грудей;
- жим штанги від грудей;
- фіксація.

На старті тіло спортсмена фіксується в горизонтальному положенні на лаві. Ноги встановлюються довільно із природним розворотом носків, стопи максимально підсуваються до проекції центра ваги.

Для досягнення найбільшої реалізації силових можливостей більшість кваліфікованих спортсменів використовують прогин тулуба (наскільки дозволяє рухливість хребта), що скорочує відстань, проходжувану штангою, при меншій витраті зусиль. Відповідно до правил, не допускається однобічне захоплення.



Траєкторія руху штанги при опусканні довільна й залежить від анатомічних особливостей і розвитку тих або інших груп м'язів спортсмена, що беруть участь у жимі. Лінія ваги системи «атлет – штанга» повинна проходити через плечові суглоби.

При добре розвинених трицепсах і передніх пучках дельтоподібних м'язів точка торкання штангою грудей фіксується нижче лінії сосків, при добре розвинених грудях точка торкання переміщується на середину грудей.

Правилами змагань заборонений відбив штанги від грудей, а вимагається зупинка до видимої паузи, тобто опускання закінчується

ніби розтяганням всіх м'язів для створення передумови до ефективного жиму.

Опускання й жим – дві нероздільні фази руху. Зусилля, спрямоване на жим, фактично починається ще у фазі опускання. Незалежне виконання кожної з цих фаз веде до погіршення параметрів руху й до зниження результату.

Вага вважається зафіксованою, якщо руки випрямлені в ліктьових суглобах.

Положення тіла. Голова, тулуб і сідниці розташовані на лаві таким чином, щоб при жимі стійки не заважали руху штанги. Погляд зафіксований на обраній точці. Відповідно до правил ІР, при виконанні жиму голова, плечі й сідниці повинні увесь час торкатися лави й зберігати нерухомість. У зв'язку з цим особливого значення набуває рухливість хребта, особливо в грудному відділі, від якої залежить амплітуда руху штанги. Існує закономірність: чим сильніший

прогин тулуба, тим менша амплітуда, тобто при однакових силових можливостях можна показати більший результат.

Положення рук. За правилами ІР ширина хвату не повинна перевищувати 81 см. Вужчий хват використовують спортсмени, у яких добре розвинені трицепси й дельтоподібні. Неприпустимим є однобічне захоплення. До введення цього пункту на змаганнях мали місце випадки падіння штанги.

Положення ніг. Необхідно, щоб ноги всією стопою стояли на підлозі, якнайближче до таза. Вони максимально задіяні при опусканні штанги на груди, атлет ніби стає на ноги, не відриваючи при цьому сідниць від лави. Стале положення тіла забезпечується шириною постановки ніг. Крім того, правильна за шириною постановка ніг допомагає здійснити могутніший зрив штанги із грудей в другій фазі руху.

Особливості виконання жиму. На змаганнях знімання штанги здійснюється за допомогою одного, двох, або трьох (на вимогу спортсмена) асистентів. Від того, як це буде зроблено, багато в чому залежить успішний жим.

1.3 Тяга станова

Силова вправа, при виконанні якої, відповідно до правил змагань, штанга одним безперервним рухом повинна бути піднята з помосту до повного випрямлення ніг і тулуба.

Технічна складність виконання тяги й основна структурна відмінність її від жиму й присідання полягає в тому, що відсутній поступальний режим роботи, і атлетові необхідно відразу ж включити максимальний силовий потенціал.

Тяга складається з трьох взаємозалежних і послідовно виконуваних частин:

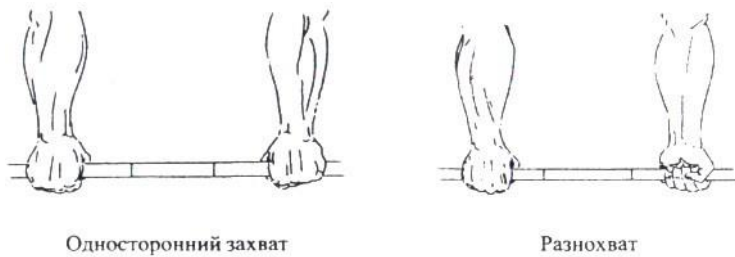
- старт;
- підйом штанги;
- фіксація.

На старті визначальним є положення ніг. Найбільш раціональним вважається таке, при якому ступні встановлюються так, що гомілка злегка торкається грифа штанги. Відстань між ступнями може бути різним і залежить від анатомічних особливостей і фізичної підготовленості. При слабкій спині й відносно довгих ногах рекомендується широка постановка ступень. При слабких і коротких ногах – вузька.



Застосовується два види захоплення: однобічне, коли обидві кисті звернені долонями до себе, і «різнохват», коли одна кисть звернена долонею до себе, інша від себе. Хоча останнє більш популярне серед атлетів, вважаємо своїм обов'язком попередити, що в тренувальному процесі ним захоплюватися не варто, тому що встановлено, що при такому виді захоплення штанги з'являється додатковий обертовий рух у хребті, що у сукупності з великою вагою надзвичайно травмонебезпечно. При виконанні тяги положення голови таке ж, як і при присіданні.

У початковій фазі руху акцент робиться на розгинанні ніг при суворо зафіксованому положенні спини, або, інакше кажучи, вертикальна швидкість руху таза не повинна перевищувати швидкість руху плечового пояса – це основна технічна умова виконання тяги (див. малюнок). Якщо ця умова порушується, то навантаження переноситься на м'язи спини й сила ніг використовуються не повністю.



У майстрів пауерліфтингу при виконанні тяги гриф рухається суворо вертикально, проекція центра ваги розташована на середині ступень, і таке положення забезпечує максимальна рівновага системи «атлет – штанга».

У тязі також можлива поява «мертвої точки», що є результатом або порушення техніки виконання, або переоцінки своїх можливостей.

Вага вважається зафіксованою, коли повністю випрямлені тулуб, ноги й розгорнуті плечі.

Навчання техніці. Відмінною рисою пауерліфтингу є те, що фізична обдарованість спортсмена служить визначальним фактором у досягненні результату, як не в жодному іншому виді спорту. Техніка ж повинна максимально відповідати індивідуальним особливостям спортсмена.

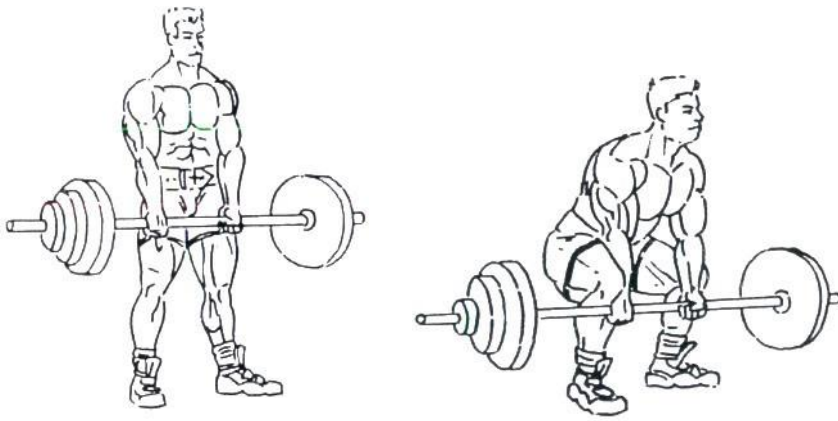
На відміну від технічно складних видів, таких, як бодібілдінг і армрестлінг, освоєння техніки пауерліфтингу не займає стільки часу в тренувальному процесі, однак без правильно поставленої техніки досягнення високих результатів неможливе.

Загальні підходи до техніки викладені в описах окремих рухів, однак існує ряд методичних особливостей навчання техніці пауерліфтингу.

Процес навчання можна розділити на три етапи:

- 1) Первісне засвоєння основ техніки при постійному обтяженні.
- 2) Оволодіння основами техніки при різних обтяженнях; використання ідеомоторного тренування – тобто уявлення про виконувану вправу.

На цьому етапі розвиток фізичних якостей і вивчення техніки повинні йти паралельно.



3) Удосконалювання технічної майстерності до рівня, що дозволяє максимально реалізувати силовий потенціал в змагальних умовах. На цьому етапі вдосконалювання техніки сполучається з розвитком спеціальних фізичних якостей, а також із психологічною, тактичною й теоретичною підготовкою.