

Основи навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці

Ефективність навчання техніки виконання спортивних вправ залежить від багатьох чинників, головним з яких є фізичний розвиток спортсменів, що враховує не тільки рівень розвитку окремих якостей, але і співвідношення їхнього розвитку, тобто певний напрям фізичного розвитку. Оскільки важка атлетика – це швидкісно-силовий вид спорту, отже, фізичний розвиток початківців, мусить мати напрям на розвиток саме цих якостей.

Сучасний процес навчання являє собою поступове вдосконалення усіх сторін підготовки спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної), але у певній послідовно. На початку навчання перевага надається технічній підготовці, згодом - іншим. Саме це складає основу програмованого навчання, яке передбачає такі основні положення:

- наявність навчальної програми;
- розподіл навчання на етапи (кроки);
- оперативний контроль за змінами, які викликає навчання в залежності від індивідуальних можливостей.

Методика навчання техніки змагальних вправ передбачав свою програму, в основі якої лежить алгоритмізація. Алгоритм – точні вказівки щодо виконання дій, які вивчаються у строго визначеному порядку, який забезпечує вирішення завдань. Процес навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці можна алгоритмізувати. Наприклад, при вивченні піднімання штанги на груди у напівприсід, програма (алгоритм) може виглядати так:

- вивчення стартового положення;
- вивчення стартового положення з вису;
- вивчення підриву зі стартового положення з вису;
- вивчення напівприсіду;
- вивчення піднімання на груди з вису в напівприсіді;
- вивчення піднімання штанги до підсиду з помосту (тяга);
- вивчення піднімання на груди з помосту в напівприсіді.

Така програма під час навчання ділиться на менші складові частини. Так, наприклад, вивчення стартового положення буде складатися з таких завдань:

а) підхід до штанги; б) розташування ніг;
в) опускання у вихідне положення (старт), хват і захват; д) положення ланок тіла.

Одночасно, програма навчання повинна передбачати застосування підвідних вправ, які дають можливість ефективніше засвоїти головні прийоми техніки. Наприклад, для вивчення підриву, підвідними вправами будуть: стрибок вгору з положення з „вису”; підрив з „вису” без динамічної роботи м’язів рук; підрив з „вису”, використовуючи динамічну роботу м’язів рук.

Програма вивчення змагальних вправ, як і весь процес навчання – це педагогічний процес, тому тренер повинний керуватися дидактичними принципами і основними методами навчання. Крім цього необхідно вирішити деякі окремі завдання: в якій послідовності засвоювати техніку вправ, у який спосіб підсідання навчати спочатку, яку обрати вагу, за якими методами розпочати навчання. На початковому етапі навчання для освоєння техніки вправ спочатку застосовують сталу вагу, із зростанням рівня тренуваності спортсмена рекомендується виконувати вправи з різними обтяженнями. Під час формування рухової навички не бажано передчасно брати участь у змаганнях, а також багаторазово повторювати вправи з обтяженнями максимальної ваги.

При визначенні послідовності у навчанні і засвоєнні основних важкоатлетичних вправ та прийомів, слід керуватись, переважно, такими правилами: починати з найпростішого прийому (вправи), дотримуючись дидактичного принципу

„від простого до складного”; використовувати позитивне перенесення навички, для чого необхідно, щоб наступний прийом (вправа) мали схожу структуру, особливо в основних компонентах техніки.

У практичній діяльності існують різні варіанти послідовності навчання важкоатлетичним вправам – ривку і поштовху:

- ривок, піднімання штанги від грудей (в.п. – штанга на стійках), піднімання на груди;
- ривок в напівприсід, ривок в розніжку, піднімання від грудей, піднімання на груди в напівприсід, або в „розніжку”;
- підіймання штанги на груди (перший прийом поштовху); піднімання від грудей (другий прийом поштовху); ривок.

Третій варіант відповідає у найбільшій мірі дидактичним вимогам, але деякі фахівці вважають найприйнятнішим перший варіант. Для розучування класичних вправ, застосовуються допоміжні і підвідні вправи, тобто вправи або дії, які за координацією найближчі до окремих частин основних вправ. Наприклад, при навчанні ривку допоміжні вправи це: ривок у напівприсід з вису, з підставок у „ножиці”, ривок у напівприсід з помосту, ривкові підсідання, тощо. Важливим є питання, в якій послідовності навчати тому чи іншому способу підсідання. Зараз переважає більшість, виконує підсідання в розніжку. Але, незважаючи на це, навчання техніці змагальних вправ, доречно, розпочинати з підсідання в „ножиці”. Ця доречність має свої об’єктивні переваги: відсутність достатньої гнучкості не заважає виконанню вправи; можливість виконати підсідання на довільній глибині; підіймання штанги на більшу висоту від чого більш вдосконалений підрив; позитивне перенесення навички для наступного прийому. Зрозуміло, що навчання підсідання у спосіб «ножиці» частіше відбувається на початковому етапі і повинно проходити разом із оволодінням підсідання у „розніжку”.

1. Навчання першого прийому поштовху (піднімання штанги на груди)

Починати навчання потрібно з вивчення „старту”. Послідовність така: підхід до штанги; розташування ніг відносно грифу і по ширині; опускання у стартове положення; ширина хвату; спосіб захвату; у кінцевому моменті, слід звертати увагу на незначне розведення колінних суглобів, прогинання спини,

„накриття” плечами грифу (або строго над грифом). Продовжується вивчення старту навчанням вставанню до

повного випрямлення ніг і тулуба. Важливо, щоб вставання нагадувало траєкторію руху штанги, особливо у першій частині тяги. Після цього переходять до вивчення вихідного положення для підймання з „вису”. З випрямленого положення повільне опускання вниз, з нахилом тулуба вперед, згинанням ніг в колінних суглобах (незначне) і кульшових (значне) до моменту поки гриф штанги не опиниться на рівні нижньої третини стегна. Необхідно пам’ятати про положення окремих ланок тіла: прогинання спини, прямі руки, піднята голова, плечові суглоби опущені і значно виведені вперед над грифом. Уточнюється система рівноваги: спортсмен-штанга, лінія центру ваги проходить приблизно між передньою і задньою межами площі опори. Нарешті, колінні суглоби повинні дещо бути відведені під гриф штанги.

Навчання основній дії – підриву – відбувається з виконання підвідних вправ, головна з яких стрибок вгору з вихідного положення з „вису”. Виконується вправа спочатку з гімнастичною палицею, потім з грифом і штангою малої ваги. Ця підвідна вправа полегшує правильне формування рухових навичок. Наступні підходящі вправи – підрив з „вису” без динамічної роботи рук, а завершує – підрив з „вису” з динамічною роботою руками. Обов’язкова послідовність останньої вправи і починати після розгинання ніг і тулуба динамічною роботою плечового поясу, а закінчення – динамічною роботою рук.

Навчання наступної дії – підймання на груди у напівприсід починається паралельно з опануванням підриву. Одразу вивчається і підсідання (напівприсід). З положення остаточного підриву, продовжуючи активно діяти на штангу, згинаючи ноги в колінних суглобах, підвертаючи лікті і дещо нахиливши тулуб вперед, виконати цей прийом. Нарешті, можна перейти до поєднання підриву і підсідання у напівприсід. Особлива увага звертається на те, щоб акцент зусиль відбувався на підриві.

Аналогічним чином відбувається навчання підйманню штанги з „вису”

у спосіб „ножиці”. Цей спосіб підсідання дещо відрізняється від попереднього іншим розташуванням ніг – а саме в передньо-задньому напрямі. При цьому нога, що попереду, ставиться на повну стопу і розвертається п’яткою назовні. Нога, що позаду, на носку і також п’яткою назовні. Тулуб залишається вертикальним, лікті підвернуті під гриф. Вставання відбувається з активного розгинання передньої ноги з одночасним півкроком назад і наступним приставанням задньої ноги. При виконанні піднімання у

спосіб „ножиці” акцент зусиль також на фазі підриву. Після опанування підйому штанги на груди з „вису” переходять до підйому з помосту.

Спочатку освоюється техніка піднімання штанги до підсіду або тяга поштовхова. Окремо вивчають піднімання штанги до підриву (нижньої третини стегна). Головна риса цього прийому - „накривання” грифу плечовими суглобами. Після засвоєння техніки цієї фази, її поєднують з технікою підриву.

При поєднанні двох фаз тяги, треба відразу навчати правильному ритму піднімання. Пам’ятаємо, що він є двотактним з акцентом зусилля на підриві (другий такт). Після засвоєння техніки тяги (підіймання до підсіду) переходять до поєднання із підсіданням. Важливим тут залишається послідовність способу виконання: у напівприсід, у „ножиці”.

Нарешті, залишається перейти до остаточного завершення піднімання штанги на груди - оволодіння технікою підіймання у розніжку. Спочатку оволодівають цим прийомом з вихідного положення з „вису”. Підвідними вправами для опанування підсіду є присідання з штангою на грудях, піднімання у напівприсід з наступним присіданням. Основними складовими цього прийому є: майже вертикальне положення тулуба, виведення ліктьових суглобів значно вперед-вгору, розташування ступнів ніг у сторони і дещо вперед з одночасним розворотом носків. До цього треба додати точність і швидкість підсідання.

Завершується навчання першого прийому поштовху опануванням техніки піднімання з помосту в розніжку. Як вже говорилося, кожний з наведених способів піднімання має свої позитивні сторони. Тому після засвоєння техніки обидвох способів піднімання штанги різної ваги, можна повністю обрати найбільш раціональний з них – у розніжку.

2. Навчання другого прийому поштовху (піднімання штанги від грудей)

Навчання поштовху від грудей починають з освоєння вихідного положення. Для уникнення відволікаючих дій, штангу треба брати зі стійок. Якщо знову скласти алгоритм цього прийому, він буде мати такий вигляд:

Вихідне положення має свої особливості, особлива увага звертається на вертикальне положенні тулуба, міцне утримання штанги на грудях за рахунок

підвертання ліктів вперед-догори. Розташування ніг має бути паралельним на відстані ширини таза. Якщо з причин недостатньої гнучкості таке розташування ніг неможливе, то можна ставити ноги дещо ширше. Але з розвитком гнучкості ширина розташування ніг зменшується. Лінія центру ваги системи спортсмен-штанга повинна проходити біля середини опори, ближче до вертикальної площини, яка проходить через гомілково- стопні суглоби. Далі переходять до головної частини прийому - підніманню до присіду, або напівприсіду. Тут розрізняють дві фази: попереднє підсідання і вставання – виштовхування. Зрозуміло, що друга фаза – основна. Для ефективного вивчення напівпоштовху, слід починати з підвідної вправи – стрибок вгору штангою на грудях. Спочатку її виконують з металічною палицею, потім з грифом, нарешті, зі штангою певної ваги. Така вправа формує правильну ритмову характеристику техніки, допомагаючи робити акцент на виштовхування. Особливої уваги приділяють дотриманню вертикального положення тулуба. Після оволодіння стрибком зі штангою на грудях, переходять до вивчення напівпоштовху. Кінцеве положення прийому

- вихід на носки. Спочатку це відбувається без динамічної роботи рук, після засвоєння міцної виштовхуючої роботи ногами, включення у динамічну роботу рук.

Важливе значення має оволодіння правильним ритмом виконання напівпоштовху: попереднє підсідання виконується в два рази довше, ніж виштовхування.

Після засвоєння напівпоштовху, виконується поштовх з напівприсідом або поштовховий швунг. У цій вправі до н/поштовху в кінцевій його фазі додається напівпідсідання. За структурою виконання цей елемент досить легкий і не потребує особливого навчання. Його практичне виконання відзначається активною динамічною роботою рук, і зворотнім присіданням, при якому утримують вертикальне положення тулуба, таз відхиляється дещо назад. Лінія тяжіння проходить через середину площі опори, ближче до лінії гомілкових суглобів. Руки, утримуючи штангу, заведені за голову на незначну відстань.

Нарешті, паралельно із засвоєнням напівпоштовху вивчають наступну частину прийому – підсідання в „ножиці”. Навчити цьому підсіданню досить просто: ставши на носки, розкидають ноги в передньо-задньому напрямі, активно відштовхуючись руками від грифу. Передня нога ставиться на повну ступню, задня -

відставляється на носок, майже пряма в колінному суглобі. П'ятки мусять бути розвернуті назовні. Після цього виконується вставання з передньої ноги півкроку назад і приставлення задньої ноги. Після закінченні вставання, вправа завершується фіксацією. Після оволодіння підсідання „ножиці”, його поєднують з напівпоштовхом. При цьому, особливу увагу звертають на правильне виконання провідної фази – виштовхування.

Після засвоєння другого прийому поштовху, його поєднують з підійманням штанги на груди (перший прийом), домагаючись автоматизму виконання.

Для опанування прийому поштовху від грудей, формування

правильного уявлення про основні форми руху, можна додавати у навчання і такі допоміжні вправи як присідання зі штангою на грудях, поштовх з-за голови, поштовховий швунг з-за голови, швунг жимовий.

3. Методика навчання ривка

Ривок – вправа, складність технічного виконання якої зростає, у залежності від глибини присіду під штангу. Тому, при навчанні цієї вправи, важливо у більшій мірі враховувати індивідуальні особливості учнів. Рівень розвитку фізичних якостей і, перш за все, гнучкості визначає спосіб виконання вправи (“ножиці”, „розніжка”). Навчання техніці ривка відбувається без особливих труднощів, якщо цей процес проходить після поштовху, адже, за структурою велика кількість елементів цих вправ схожа. До того ж програма /алгоритм/ навчання ривку і поштовху/ схожі.

Починають навчання, із засвоєння стартового положення, практично цей елемент нагадує подібний при вивченні поштовху, за винятком ширини хвату, а також більш низького присідання.

У подальшому відпрацьовують вихідне положення з „вису”. При навчанні цього елемента, акцентують увагу на дотриманні головної умови – прогинання тулуба, накриванні плечами грифу штанги. Після цього, вивчають головний елемент – підрив, застосовуючи вже знайомі підвідні вправи: стрибок вгору без динамічної і наприкінці, з динамічною роботою руками, вивчення підриву з вису.

Особливу увагу слід приділити вибору оптимальної ширини хвату. І зрозуміло, що тут враховують індивідуальні антропометричні дані і, зокрема, довжину ланок тіла, особливо рук. Важливе значення має і спосіб захвату в „замок”. Кожне

заняття при навчанні техніки ривкової вправи, приділяється увага розвитку сили, захвату і гнучкості суглобів верхніх кінцівок. Наступний крок – ривок з вису в напівприсід. Головна мета – навчання взаємодії спортсмена зі штангою під час підсідання (енергійна робота рук після підриву). Для цього можна застосовувати, поряд із знайомими підвідними вправами, ще деякі:

„протяжки” з вертикального положення без згинання ніг, і із напівприсідом.

Засвоївши, цей відносно нескладний спосіб можна продовжити ривок у

„ножиці”. Для вивчення способу підсідання „ножиці” можна застосовувати підвідні вправи для навчання поштовху з урахуванням ширини хвату. У поєднанні елементів – підриву і підсіданню в „ножиці”, учні цілком засвоюють ривок з вису в „ножиці”.

Після оволодіння техніки ривка з в.п. „вису” переходять до засвоєння основної частини вправи – піднімання штанги до підсиду (тяга ривкова). Головна мета – навчити учнів переміщенню штанги по найбільш ефективній траєкторії, а також оволодіння двотактним ритмом виконання, проводячи вправи: підіймання до підриву, стрибок вгору без динамічної роботи руками. З часом оволодіння цими елементами, їх поєднують з способом підсідання: спочатку в напівприсід, „ножиці”. Із застосуванням останнього вдосконалюють техніку виконання ривка в цілому. При цьому основну увагу концентрують на правильному виконанні тяги.

Наступний крок - вивчення підсідання в „розніжку” (низький присід). Підвідними вправами, які прискорюють оволодіння цим елементом, можуть бути: присідання з металевою палицею, грифом, штангою на піднятих вгору руках, присідання в „розніжку” з вихідного положення, яке відповідає заключному моменту підриву (ривок, підсід) із металевою палицею, грифом або штангою певної ваги. Ці вправи допоможуть детальніше засвоїти взаємодію зі штангою, швидкість і точність виконання рухів, рівновагу вставання з підсиду. Зрозуміло, що складність цього підсідання, вимагатиме більше часу для його засвоєння.

Заключні дії при засвоєнні техніки ривка, відбуваються при оволодінні навиками виконання ривка з вису в розніжку. Головна мета тренера і учнів у цій вправі – засвоєння правильної траєкторії руху, оволодіння двотактним ритмом виконання і акцентування фази підриву, як головного елемента вправи. Завершується навчання техніки ривка, виконанням вправи в цілому.

Подальший процес навчання присвячують

поглибленому вивченню і закріпленню найбільш ефективним способом виконання, які обрані тренером індивідуально для кожного учня.

4. Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ

У процесі навчання техніці змагальних вправ у силових видах спорту вихованці часто припускаються помилок. Завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб своєчасно виявити ці помилки, встановити їх причини, виправити їх і, завдяки цьому, прискорити процес навчання.

На початковому етапі навчання, помилки бувають настільки грубими, що виявити їх дуже легко. Складніше виявити помилки під час вдосконалення технічної майстерності та встановити причину.

Спостерігаючи за технікою виконання вправи, викладач, перш за все, має звернути увагу на загальну структуру виконання руху в цілому. Переконавшись у правильному виконанні загальної схеми руху, в подальшому важливо приділити увагу правильному виконанню роботи рук, ніг, тулуба, в окремих елементах, фазах, частинах вправи. При виявленні помилок, необхідно виходити з розуміння раціональної техніки з врахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. У випадку допущення декількох помилок при виконанні вправи, необхідно, спочатку зупинитись на головній, тимчасово пропустивши другорядні.

Найчастіше помилки, яких припускаються вихованці, виникають через такі

причини:

- недостатня підготовленість тих, хто займається, вихованці не отримали правильного уявлення про техніку виконання вправи і не розуміють її виконання.

- недостатня фізична підготовка вихованців: недостатній рівень розвитку сили, обмежена гнучкість у суглобах та ін.

- навчання техніці не відповідає обтяженню (непосильна

вихованцям вага, що не дає змоги правильного виконання, або навпаки, мала вага, що також не дає потрібних відчуттів та уявлення про рівень докладання зусиль, потрібної швидкості руху.

Виправляючи помилки, тренер-викладач мусить роз'яснити причини виникнення, вказати шлях до їх виправлення. Дуже доцільним може бути показ різниці між правильним і помилковим виконанням вправи, або окремого руху.

Необхідним при аналізі помилок для вихованців, є використання тренером результатів наукових досліджень, знань з біомеханіки, фізіології, анатомії. Корисно також пропонувати вихованцям самостійно виявити помилки у товаришів, визначити причини їх виникнення.

Для швидшого виправлення помилок, корисним використання орієнтирів. Наприклад, при відхиленні голови від тулуба назад, можна запропонувати орієнтир: дивитись у певну точку, висота якої не перевищує рівня очей.

Процес виправлення помилок при навчанні технічним діям стає ефективнішим, коли тренер-викладач слідкує за тим, щоб помилки не закріплювались і не ставали звичками для підопічних. У протилежному випадку, їх виправлення потребує багато часу і зусиль.

Слід пам'ятати, що завжди легше вивчити нову вправу, рухову дію, ніж перевчати і виправляти засвоєні навички.

