

УДК 796.093.894

ТИПОВІ ПОМИЛКИ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Федір ЗАГУРА, Марія РОЗТОРГУЙ, Володимир НАУМЕНКО

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У результаті аналізу наукової та методичної літератури встановлено невідповідність наявних знань щодо навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу потребам практики спорту. Виявлено типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. На основі аналізу змагальної діяльності пауерліфтерів встановлено, що найбільшу кількість помилок було допущено під час виконання присідань зі штангою.

Ключові слова: навчання, техніка, змагальні вправи, пауерліфтинг.

Постановка проблеми. Однією з умов досягнення високого спортивного результату є рівень засвоєння спортсменом спеціалізованої системи рухів, що відповідає особливостям виду спорту – техніки виду спорту [3]. Біомеханічні особливості техніки змагальних вправ, що вивчені на початкових етапах багаторічної підготовки, зберігаються на подальших етапах спортивного вдосконалення. Недоліки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ, не дозволяють повною мірою реалізувати індивідуальні можливості спортсмена під час змагальної діяльності [1, 5]. Загальні методологічні положення навчання техніки рухових дій викладено у багатьох системно-структурних дослідженнях [3, 5]. Разом з тим специфіка виду спорту безпосередньо визначає особливості техніки в певному виді спорту, що підтверджує необхідність розробки методологічних положень навчання техніки різних видів спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової теми: 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відсутність теоретико-методичних основ навчання техніки змагальних вправ характерна для сучасних неолімпійських силових видів спорту [2, 4, 6]. Аналіз наукової та методичної літератури з теорії та методики навчання техніки в пауерліфтингу свідчить про наявність великої кількості теоретичного та наукового-дослідного матеріалу з проблематики технічної підготовки спортсменів. У межах наукових досліджень В. Jamison, J. Lear, T. Harrier, Л.А. Остапенко, Б.І. Шейко та Р.А. Цедова проведено біомеханічний аналіз кінематичних характеристик техніки та визначено фазову структуру змагальних вправ у пауерліфтингу [1, 2, 4, 6].

Необхідно зазначити, що в закордонних друкованих виданнях фахівці пауерліфтингу одноставно стверджують, що технічна підготовка є основою досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу. Разом з тим результати наукових досліджень щодо навчання техніки змагальних вправ пауерліфтингу мають фрагментарний несистемний характер.

Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання розробки теоретико-методичних основ навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Тому **метою** нашого дослідження є виявлення типових помилок техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження ми використали теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; документальний метод; педагогічне спостереження.

Для виявлення типових помилок у процесі змагальної діяльності проаналізовано протоколи змагань чемпіонату Тернопільської області з пауерліфтингу серед юнаків та дівчат 2013р. Під час дослідження метод педагогічного спостереження використовувався для виявлення найбільш поширених помилок техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. В результаті педа-

гогічного спостереження проаналізовано змагальну діяльність 47 спортсменів групи початкової підготовки (III юнацьких розрядів).

Результати дослідження. Одним із найважливіших завдань процесу навчання техніки змагальних вправ є виявлення й усунення помилок, наявність яких надалі може призвести до незадовільного рівня технічної підготовленості та не дозволити повною мірою реалізувати максимальні індивідуальні можливості спортсмена. На основі аналізу наукової та методичної літератури та результатів педагогічного спостереження було визначено основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яка відчутно впливає на результат дії [5]. Помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів, згідно з правилами змагань, умовно можна розділити на помилки, що передбачають незадовільну оцінку суддів; помилки, що передбачають повторення прийняття стартового положення, та помилки, що передбачають попередження для спортсменів.

Згідно з правилами змагань, судді оцінюють виконання кожної змагальної вправи спортсменів і за допомогою сигналізації й карток суддів інформують щодо оцінювання кожного підходу пауерліфтерів. Якщо спортсмен під час виконання вправи допустив помилку, судді на помості піднімають вверх карточку відповідного кольору. Помилки, що передбачають повторення прийняття стартового положення, реєструвалися згідно з наданою командою старшим суддею «Ріплейс!».

Таким чином, реєстрація команд суддів та оцінювання за допомогою карток суддів дозволило виявити найбільш поширені помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової.

Помилки визначали в кожній змагальній вправі у трьох спробах. Загальна кількість помилок, які виконали спортсмени під час виконання першої змагальної вправи – присідання зі штангою на плечах становила 156. До найбільш поширених помилок спортсменів під час вивчення техніки присідань зі штангою можна зарахувати такі: відсутність прямого кута між колінним і кульшовим суглобами під час виконання третьої фази – 24,36% від загальної кількості помилок (спортсмени 38 разів допустили цю помилку); виконання кроків до отримання команди старшого судді «на стійки» під час виконання сьомої фази (повернення штанги на стійки) – 20,51% від загальної кількості помилок (32 рази); подвійне вставання з нижнього положення присіду, або будь-який рух вниз під час вставання – 8,97% від загальної кількості помилок (14 разів); помилка у прийнятті вертикального положення з не повністю випрямленими в колінних суглобах ногами під час першої та сьомої фаз – 12,82% від загальної кількості помилок (20 разів); високе або низьке розміщення грифа на спині – 8,33% від загальної кількості помилок (13 разів); відсутність фіксованого положення грифа на спині після зняття штанги зі стійок – 11,54% від загальної кількості помилок (18 разів); широкий або вузький хват штанги – 7,05% від загальної кількості помилок (11 разів); зведення колін під час виконання п'ятої фази (вставання) – 6,41% від загальної кількості помилок (спортсмени 10 разів допустили цю помилку) (рис. 1).

Загальна кількість помилок, які виконали спортсмени під час виконання другої змагальної вправи – жим лежачи, становила 114. Найбільш поширені помилки техніки жиму лежачи такі (рис. 2): рух штанги вниз під час виконання п'ятої фази жиму лежачи – 17,54% від загальної кількості помилок (спортсмени 20 разів допустили цю помилку); відсутність торкання грудної клітки штангою під час виконання четвертої фази жиму лежачи – 5,26% від загальної кількості помилок (6 разів); помилка у виконанні шостої фази жиму лежачи з не повністю випрямленими руками в ліктьових суглобах після завершення виконання вправи – 10,53% від загальної кількості помилок (12 разів); відрив голови, лопаток або ступнів ніг від площі опори (лави, підлоги, підставок) – 27,19% від загальної кількості помилок (31 раз); помилка у прийнятті стартового положення, коли ступні спортсмена торкаються лави – 2,63% від загальної кількості помилок (3 рази); відстань між руками на грифі штанги більша за 81 см – 1,75% від загальної кількості помилок (2 разів); помилка у прийнятті стартового положення, коли фаланги пальців не закривають відповідну позначку на грифі штанги – 4,39% від загальної кілько-

сті помилок (5 разів); помилка у прийнятті стартового положення, що супроводжується відсутністю торкання лави $\frac{3}{4}$ сідничних м'язів – 11,40% від загальної кількості помилок (13 разів); помилка у прийнятті стартового положення з неповністю випрямленими руками в ліктьових суглобах – 5,26% від загальної кількості помилок (6 разів); торкання грифом стійок при виконанні вправи – 14,04% від загальної кількості помилок (16 разів).

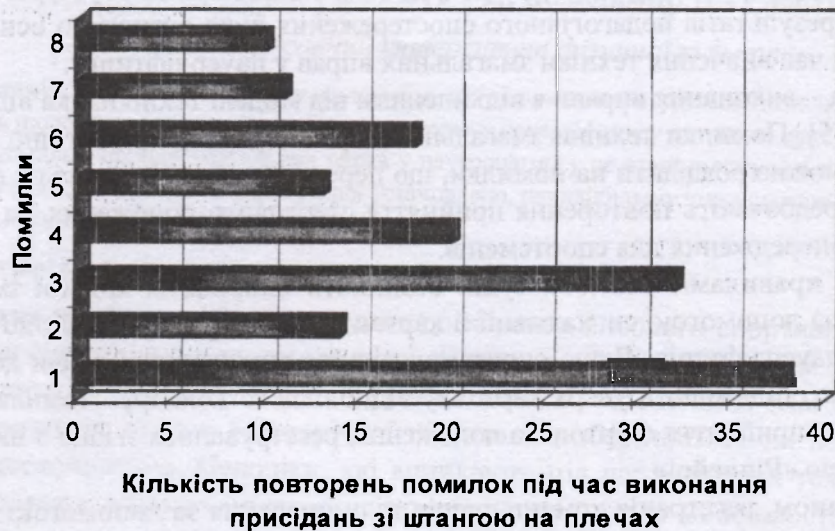


Рис. 1. Помилки техніки спортсменів у присіданнях зі штангою на плечах у процесі змагальної діяльності:

- 1 – відсутність прямого кута між колінним та кульшовим суглобами під час виконання третьої фази;
- 2 – подвійне вставання з нижнього положення присіду або будь-який рух вниз під час вставання;
- 3 – виконання кроків до отримання команди старшого судді «на стійки» під час виконання сьомої фази (повернення штанги на стійки);
- 4 – помилка у прийнятті вертикального положення з неповністю випрямленими в колінних суглобах ногами під час першої та сьомої фаз;
- 5 – високе або низьке розміщення грифа на спині;
- 6 – відсутність фіксованого положення грифа на спині після зняття штанги зі стійок;
- 7 – широкий або вузький хват штанги;
- 8 – зведення колін під час виконання п'ятої фази (вставання).

Загальна кількість помилок, які виконали спортсмени під час виконання третьої змагальної вправи – тяга станова становила 117.

До найбільш поширених помилок техніки тяги станової можна зарахувати такі: рух штанги вниз під час виконання другої, третьої та четвертої фаз тяги станової – 47,76% від загальної кількості помилок (спортсмени 32 рази допустили цю помилку); помилка у виконання третьої фази тяги станової з неповністю випрямленими ногами в колінних суглобах після завершення виконання вправи – 23,88% від загальної кількості помилок (16 разів); виконання кроків до отримання команди старшого судді «опустити» під час виконання п'ятої фази – 5,97% від загальної кількості помилок (4 рази); опускання штанги до отримання команди старшого судді «опустити» – 13,43% від загальної кількості помилок (9 разів); опускання штанги на поміст без супроводження руками – 8,96% від загальної кількості помилок (6 разів).

Аналіз результатів педагогічного спостереження дозволяє стверджувати, що найбільшу кількість помилок кваліфіковані спортсмени зробили під час виконання першої змагальної вправи – присідання зі штангою (156 помилок). Таким чином, під час навчання техніки змагальних вправ особливу увагу необхідно приділяти вивченню техніки присідань зі штангою на плечах. При цьому, найпоширенішими помилками є відсутність прямого кута між колінним і кульшовим суглобами під час виконання третьої фази та виконання кроків до отримання команди старшого судді «на стійки» під час виконання сьомої фази присідань зі штангою, що

свідчить про необхідність корекції процесу навчання техніки змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.

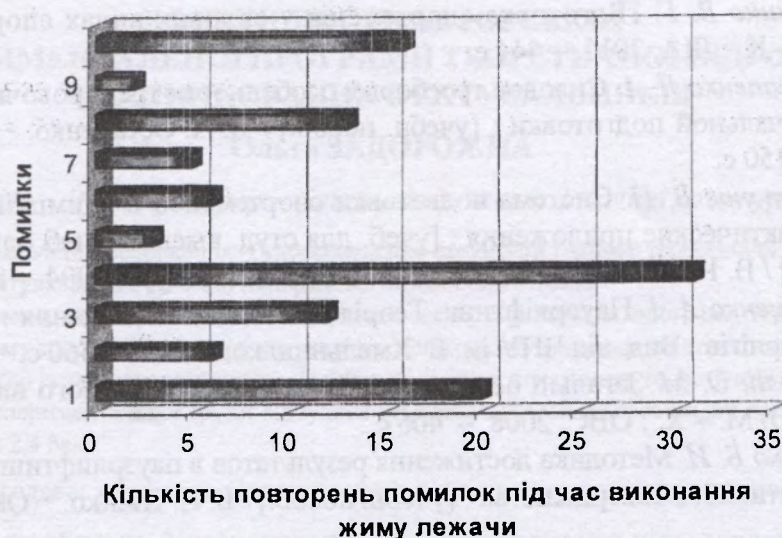


Рис. 2. Помилки техніки спортсменів у жимі лежачи під час змагальної діяльності:

1. рух штанги вниз під час виконання п'ятої фази жиму лежачи;
2. відсутність торкання грудної клітки штангою під час виконання четвертої фази жиму лежачи;
3. помилка у виконання шостої фази жиму лежачи з неповністю випрямленими руками в ліктьових суглобах після завершення виконання вправи;
4. відрив голови, лопаток, або ступнів ніг від площі опори (лави, підлоги, підставок);
5. помилка у прийнятті стартового положення, коли ступні спортсмена торкаються лави;
6. помилка у прийнятті стартового положення з неповністю випрямленими руками в ліктьових суглобах;
7. помилка у прийнятті стартового положення, коли фаланги пальців не закривають відповідну позначку на грифі штанги;
8. помилка в прийнятті стартового положення, що супроводжується; відсутністю торкання лави $\frac{3}{4}$ сідничних м'язів;
9. торкання грифом стійок при виконанні вправи;
10. відстань між руками на грифі штанги більша за 81 см.

Висновки:

1. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що технічна підготовка є основою досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу. Проте наявні теоретико-методичні положення щодо навчання техніки змагальних вправ має фрагментарний характер. Практичні рекомендації щодо навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу обмежені виключно описом прийомів страхування та вихідних положень спортсменів у кожній змагальній вправі в пауерліфтингу.

На основі аналізу інформаційних джерел із проблематики навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу встановлено невідповідність наявного наукового знання потребам практики спорту.

2. У результаті проведення педагогічного спостереження виявлено найбільш поширені помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. Найбільшу кількість помилок пауерліфтери зробили під час виконання першої змагальної вправи – присідань зі штангою на плечах (156 помилок). Кількість допущених помилок під час виконання двох наступних змагальних вправ була нижчою: жим лежачи – 114 та тяга становна – 117 помилок.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою системи алгоритмічних рухових завдань навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Список літератури

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки : [учебн. пособ.] / Л. А. Остапенко. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Чернігів : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб.] / Худолій О. М. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.
6. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства : [учебн. пособ.] / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.

**ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ****Федор ЗАГУРА, Марія РОЗТОРГУЙ, Владимир НАУМЕНКО***Львовский государственный университет физической культуры*

Аннотация. В результате анализа научно-методической литературы установлено несоответствие имеющихся знаний по обучению техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге потребностям практики спорта. Выявлены типичные ошибки техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки. На основе анализа соревновательной деятельности пауэрлифтеров установлено, что в наибольшее количество ошибок было допущено в процессе выполнения приседаний со штангой.

Ключевые слова: обучение, техника, соревновательные упражнения, пауэрлифтинг.

**PREVALENT MISTAKES IN LEARNING THE TECHNIQUE OF THE COMPETITIVE EXERCISES
IN POWERLIFTING****Marija ROZTORGUI, Fedir ZAHURA, Volodymyr NAUMENKO***L'viv State University of Physical Culture*

Abstract. The discrepancy of available knowledge on learning the technique of competitive exercises in powerlifting with the needs of sport practice has been revealed due to the analysis of scientific and methodological literature. The prevalent mistakes in learning the technique of competitive exercises in powerlifting identified to the initial stage of preparation. The largest number of mistakes occur while squatting with barbell due to the analysis of powerlifters competitive activity.

Keywords: learning, technique, competitive exercises, powerlifting.