

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

Товстоног О.Ф.

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНО-
ПІДГОТОВЧИХ І ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У
ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Теорія і методика обраного виду спорту
та спортивно-педагогічного вдосконалення”**

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф  Ф. Загура

ПЛАН

1. Методика навчання присідань зі штангою на плечах.
2. Методика навчання жиму лежачи.
3. Методика навчання тяги станової.

1. Методика навчання присідань зі штангою на плечах. Однією з особливостей навчання змагальних вправ у пауерліфтингу є безпосередня залежність швидкості засвоєння рухових дій від фізичної підготовленості спортсменів.

У процесі навчання присіданню зі штангою на плечах рекомендують наступну послідовність вивчення окремих фаз руху: **хват та розміщення штанги на спині → стартове положення → опускання → піднімання → фіксація → повернення штанги на стійки.**

Вихідною основою присідань зі штангою є стиль виконання вправи (сумо, класичний, проміжний). Основну увагу приділяють тому, щоб ноги були випрямлені, голова трохи припіднята, центр ваги проходив через середину стопи спортсмена ближче до п'ят. Періоди опускання, піднімання та фіксації відпрацьовують одночасно. Починаючи виконання присідання спортсмен здійснює вдих перед опусканням у присід, а вдих – після вставання з присіду. Основне завдання спортсмена рівномірно опуститись до необхідного кута. Велика увага приділяється необхідності використання амортизаційних властивостей бінтів під час виконання руху. Знімання штанги зі стійок та повернення ваги на них вивчається окремо. Перед початком вивчається оптимальна висота стійок. Дуже важливим є вибір оптимальної відстані від стійок до місця виконання присідань, що становить 0,5-1 крок від лінії стійок.

Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу вимагає від тренера специфічних знань щодо екіпірування спортсменів. Екіпірування - це одяг, взуття або інші пристрої, що використовується при підйомі штанги. Раціональне використання екіпірування дозволяє звести до мінімуму

травматизм при виконанні вправ. До спеціального екіпірування пауерліфтерів належить:

1. Бінти для колін;
2. Тріко (костюм) для присідань;
3. Напульсники;
4. Майка для жиму лежачи.

Використання бінтів для колін дозволяє не тільки зменшити ймовірність виникнення травми, а й дозволяє значно підвищити якісну сторону навантаження – інтенсивність. Всі бінти для колін мають довжину 2 – 2,5 м і відрізняються лише жорсткістю. В залежності від жорсткості надбавка до спортивного результату може становити від 10 до 30 кг. Міжнародною федерацією пауерліфтингу IPF офіційно дозволено використання бінтів для колін двох виробників: "Titan" (чотири види бінтів) та "Inzer" (2 види бінтів).

Методика намотки бінтів: під час скручування бінт необхідно натягувати, що дозволить полегшити їх намотку на коліно в подальшому. Скручені в клубок бінти фіксують за допомогою гумок для попередження розмотування. Для намотки бінтів спортсмен приймає сидяче положення з випрямленою ногою в колінному суглобі. Починти мотати бінти необхідно під колінною чашечкою за годинниковою стрілкою на правій нозі, проти годинникової стрілки на лівій нозі. Кожен новий виток повинен захоплювати від $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ попереднього витка. Кінець бінта після закінчення намотки фіксують за допомогою останнього витка.

Тріко для присідань жорстко фіксує м'язи спини та м'язи поясу нижньої кінцівки, що зменшує рухливість кульшового суглоба та дозволяє зменшити ймовірність отримання спортивної травми. Вибір фірми та виду тріко залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. Починають навчати спортсменів присіданню в тріко із опущеними лямками до моменту повного просідання бінтів та тріко. Наступною вправою у алгоритмі навчання присідань зі штангою є напіприсіди на лаву. При цьому, висота лави повинна зменшуватись по мірі вивчення техніки вправи.

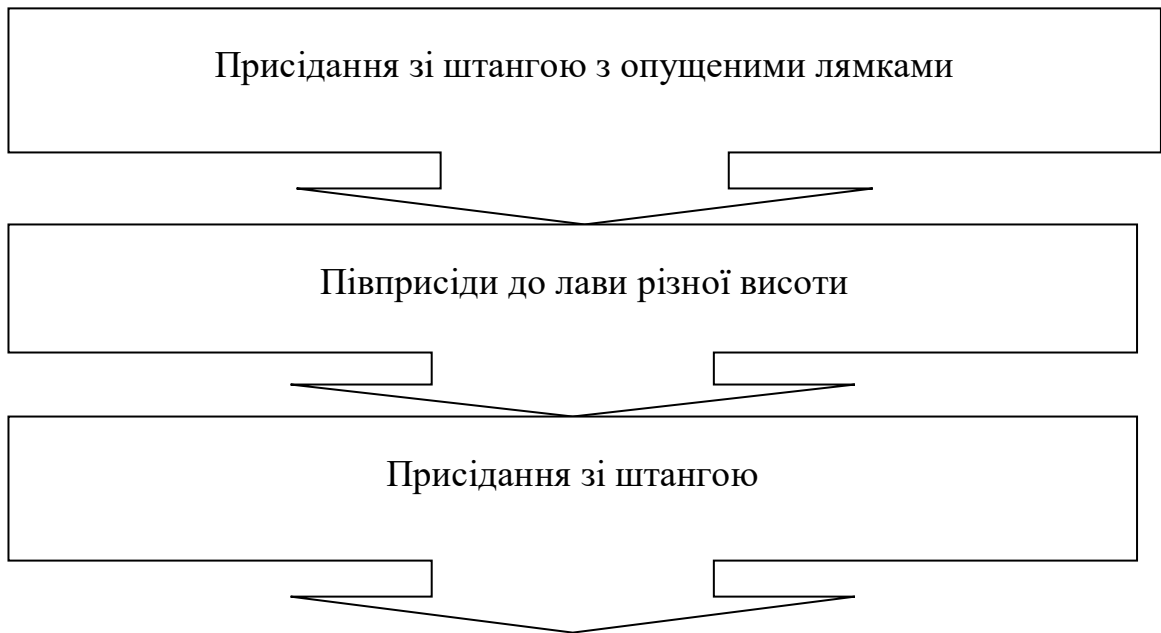


Рис.4. Послідовність вивчення техніки присідання зі штангою

2. У жимі лежачи виділяють сім основних фаз: хват та розміщення рук на грифі штанги → стартове положення → опускання штанги на груди → фіксація паузи на грудях → власне жим → фіксація штанги на прямих руках → повернення штанги на стійки.

У жимі лежачи послідовність навчання така сама, як і в присіданнях. У вихідному положенні основну увагу звертають на такі елементи: голова спортсмена розміщується точно під грифом; голова спина та сідничні м'язи щільно прилягають до лавки, а ступні – до помосту; тулуб має бути максимально прогнутим у попереку.

Період опускання починають з повільного руху штанги вниз за дугою в напрямку ніг до моменту торкання нижньої частини грудної клітки. М'язи поясу верхньої кінцівки працюють в поступливому режимі. Під час опускання ваги треба контролювати траєкторію руху штанги. У момент торкання грифом грудей треба зробити паузу.

Період піднімання виконують у повільному темпі, точно за попередньою траєкторією руху. У жимі лежачи вдих виконують під час опускання штанги на груди, а в момент фіксації здійснюють затримку дихання. Видих виконують під час власне жиму штанги.

Період знімання штанги зі стійок та повернення на них вивчають окремо. Перший елемент – вибір оптимальної висоти стійок, яка має відповідати довжині випрямлених рук мінус 4-6см. Другий – знімання ваги зі стійок самим спортсменом або за допомогою партнерів. Третій – вибір оптимальної відстані між стійками зі штангою та положення спортсмена на лаві для жиму.

Траєкторія руху штанги при опусканні залежить від анатомічних особливостей та розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні жиму лежачи.

Виділяють дві основних техніки виконання жиму лежачи: точка дотику штангою фіксується нижче лінії сосків (при добре розвинутих трьохголового та дельтоподібного м'язів плеча) та точка дотику фіксується на середині груді (при добре розвинутих грудних м'язах). Від техніки жиму лежачи залежить підбір «жимової майки». Для спортсменів, які виконують жим лежачи з прогином у спині найкращим варіантом «жимової майки» є екіпірування з діагональними швами на рукавах.

Для проведення першого тренувального заняття з використанням «жимової майки», екіпірування необхідно попередньо підготувати: рукави необхідно розтягнути відповідно величини обводу плеча спортсмена. Розтягнення рукавів проводять шляхом нагрівання тканини та надання їм відповідної форми. Для цього використовують батареї центрального опалення, або форми відповідного діаметру наповнені гарячою водою.

Оскільки розмір «жимової майки» є меншим за розмір одягу спортсменів, під час одягання екіпірування необхідно використовувати поліетиленові пакети. При натягуванні рукавів важливо стежити за правильним розташуванням швів на рукавах. Вони повинні бути на внутрішній стороні двохголового м'язу плеча і повністю симетричні один з одним.

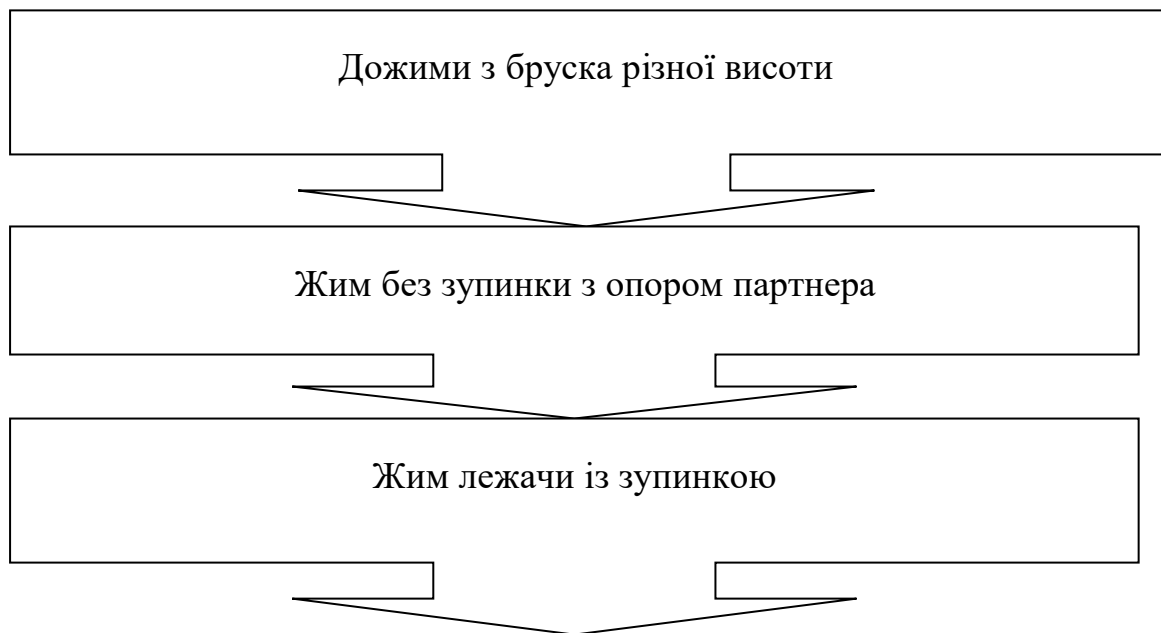


Рис.5. Послідовність вивчення техніки «жиму лежачи» в екіпіруванні

Починають навчати спортсменів виконання жиму лежачи в екіпіруванні з виконання дожимів з бруска різної висоти (від найбільшої до найменшої). Наступною вправою у алгоритмі навчання жиму лежачи є жим без зупинки з опором партнера. При цьому, партнер повинен створювати опір під час виконання жиму лежачи, що дозволить спортсмену виконати «прожим» екіпірування. Останньою ланкою у вивченні вправи з використанням «жимової майки» є власне жим лежачи із зупинкою.

3. Структура вивчення окремих періодів тяги може бути такою: старт → піднімання → фіксація → повернення ваги на поміст.

Старт – це підготовчі дії перед підніманням штанги. Велике значення має ширина розташування ніг на старті. У періоді піднімання основне завдання розвинути максимальну потужність руху, зберігаючи середній темп руху. Гриф штанги проходить якомога ближче до гомілок та стегон. У завершальній фазі піднімання спортсмен відводить плечові суглоби назад. Період фіксації триває кілька секунд до команди судді.

Розрізняють два основних варіанта техніки тяги: **стиль «сумо» та класичний стиль**. Вибір стилю залежить від індивідуальних морфологічних особливостей спортсмена.