

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**Товстоног О.Ф.**

**ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ. ПОШТОВХ**

Лекція з навчальної дисципліни

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

Для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф  Ф. Загура

## ПЛАН

1. Перший алгоритм навчання техніці піднімання на груди для поштовху.
2. Другий алгоритм навчання техніці піднімання на груди для поштовху.
3. Третій алгоритм навчання техніці піднімання на груди для поштовху.
4. Алгоритми навчання техніці піднімання від грудей для поштовху.

1. Спочатку, як і при навчанні ривка, важкоатлет виконує рухові дії без обтяжень, використовуючи для цього гімнастичну палицю або штангу з невеликою масою [8, 9].

На нашу думку, перед початком вивчення другої змагальної вправи – 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 на випрямлених руках над головою у «ножицях»*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, руки випрямлені вгору та дещо заведені за голову, ноги встановлені у «ножицях» таким чином, що одну ногу встановлено на відстані 1,5 довжини стопи спереду на всіх стопі із кутом в колінному суглобі близько 90 градусів, а другу ногу встановлено на відстані 0,5-1 довжини стопи ззаду на всіх пальцях стопи із майже прямим кутом у колінному суглобі; тулуб знаходиться строго у вертикальному положенні.

Далі розглянемо найбільш поширені алгоритми навчання техніці поштовху. Спочатку вивчають техніці піднімання штанги на груди, а потім поштовху від грудей.

В теорії та практиці важкоатлетичного спорту поширені декілька алгоритмів навчання техніки **піднімання на груди для поштовху**.

**ПЕРШИЙ ВАРІАНТ піднімання на груди для поштовху** автори [Вороб'єв, сайт] пропонують навчати за таким алгоритмом: **старт + тяга з помосту до рівня колінних суглобів → тяга для поштовху → піднімання на груди із напівприсідом → піднімання на груди із напівприсідом з вису нижче колін → піднімання на груди з вису вище колін → піднімання на груди для поштовху**. Даний алгоритм ґрунтується на принципі від початку рухової дії до її закінчення.

**2. ДРУГИЙ ВАРІАНТ піднімання на груди для поштовху** автори [Олешко, Дворкін] пропонують навчати за таким алгоритмом: **піднімання на груди з напівприсідом із вису (вище колін, з плінтів) → піднімання на груди з напівприсідом із вису нижче колін → старт + тяга 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**. Даний алгоритм ґрунтується на принципі зворотної кінематичної послідовності.

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 вправи викликана складністю вивчення піднімання на груди з напівприсідом із вису. Крім того засвоєння початківцем динаміка стрибка буде підґрунтям для формування раціональної динамічної структури визначальних фаз руху та піднімання на груди для поштовху вцілому.

Як зазначалося, 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. 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). При чому, на етапі початкової підготовки це буде прискорювати процес опанування раціональної техніки

змагальних вправ, а на етапі спеціалізованої базової підготовки – удосконалення техніки змагальних вправ без суттєвих помилок.

**3. Розглянемо ТРЕТІЙ ВАРІАНТ навчання техніці піднімання на груди для поштовху** детальніше.

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** (рис. 1).

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 посприє в подальшому більш раціональному глибокому присіду у важкоатлетів.

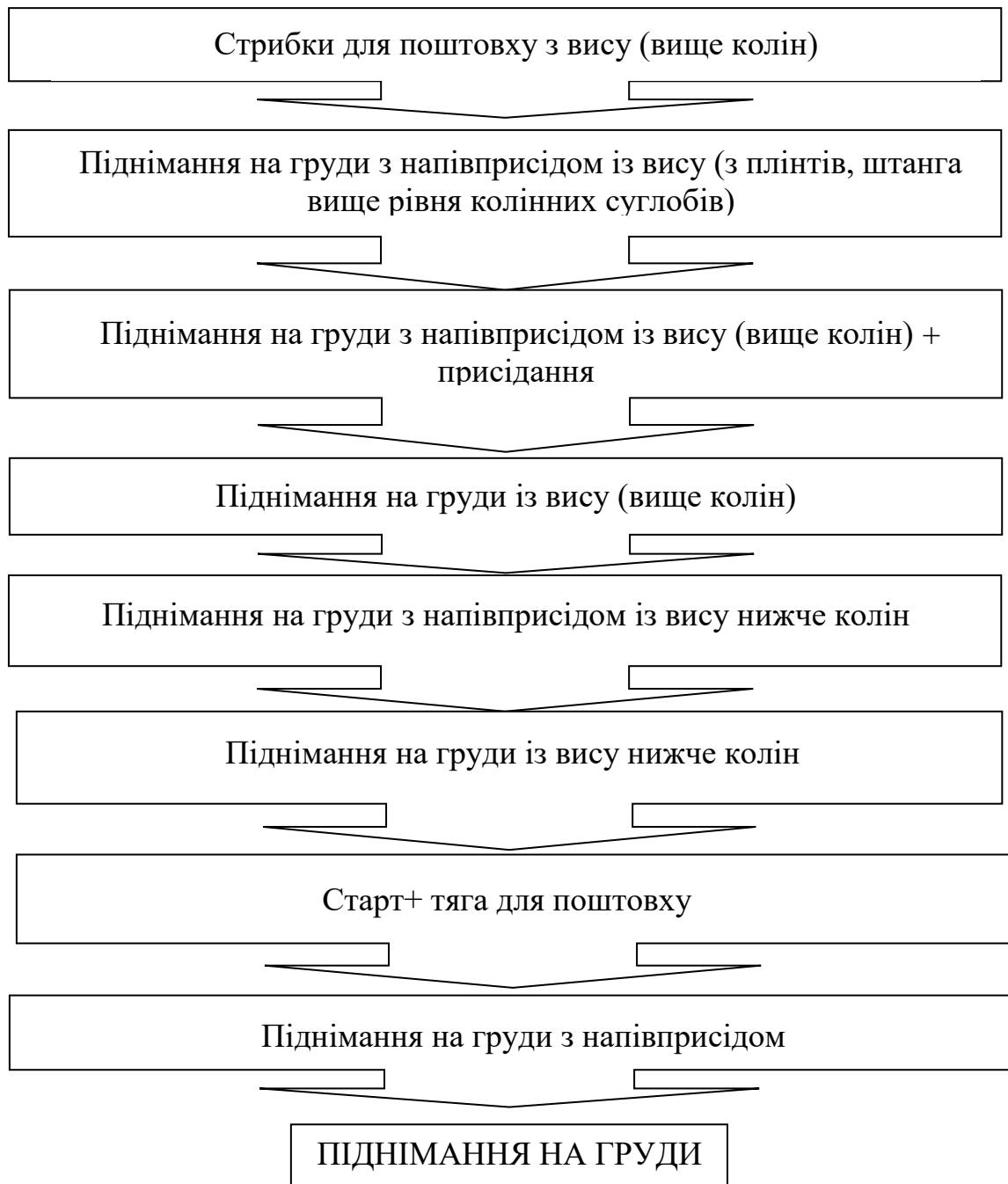


Рис.2. Алгоритм навчання техніки піднімання на груди для поштовху

**Стрибки для піднімання на груди** виконується з вихідного положення утримуючи штангу вище колін. Спортсмен нахилиє тулуб вперед, дещо згинаючи ноги в колінах та накриваючи гриф штанги плечима,. Потім виконує розгинання тулуба в напрямку вверх-назад. По досягненні штангою паху, спортсмен виконує повне розгинання ніг та вистрибування вверх із підніманням плечей вверх. Протягом усього руху гриф штанги торкається тіла спортсмена.

*Методичні вказівки:* плечі виведені за проекцію грифу штанги, спина утримується рівною, руки випрямлені у ліктях, коліна дещо зігнуті, ступні

дещо розвернуті в сторони, голова припіднята, опора знаходиться в центрі ступнів.

Зазначена вправа є простою для навчання, оскільки не вимагає прояву складної координації рухів. Проте, правильне її вивчення в подальшому посприє глибшому удосконаленню одних із найскладніших фаз піднімання на груди – амортизаційної та фінального розгону.

**Піднімання на груди із напівприсідом з вису вище колін.** Спортсмен нахиляє тулуб вперед, дещо згинаючи ноги в колінах та накриваючи гриф штанги плечима. Потім виконує розгинання тулуба у напрямку вверх-назад. По досягненні штангою паху, спортсмен виконує повне розгинання ніг та вистрибування вверх, після чого виконує напівприсід із одночасним прийомом штанги на груди та піввертанням ліктів та фіксацію штанги у напівприсіді.

*Методичні вказівки:* плечі виведені за проекцію грифу штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на вистрибування та високий прийом штанги із напівприсідом.

Важливою методичною вказівкою при виконанні вправ важкоатлетами на етапі початкової підготовки є зупинка у початкових та кінцевих положеннях (наприклад: на старті у вихідному положенні, у присіді, при постановці ніг у «ножицях», при фіксації тощо).

**Піднімання на груди із напівприсідом з вису вище колін + присідання.** Після виконання піднімання на груди із напівприсідом спортсмен виконує глибоке присідання зі штангою на грудях.

*Методичні вказівки:* лікті виведені вперед за гриф, спина пряма, присідання з проекцією у центр стопи.

Наступною спеціальною вправою для навчання поштовху пропонується **піднімання на груди із вису вище колін (нижня 1/3 стегна).** Спортсмен нахиляє тулуб вперед, дещо згинаючи ноги в колінах та накриваючи гриф штанги плечима та опускає гриф штанги нижче колін. Потім виконує розгинання тулуба у напрямку вверх-назад. По досягненні штангою паху, спортсмен виконує повне розгинання ніг та вистрибування вверх, після чого виконує глибокий присід із одночасним прийомом штанги на груди та підведенням ліктів. Потім фіксує штангу та робить вставання з присіду.

*Методичні вказівки:* плечі виведені за проекцію грифу штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на розгинання та швидкий перехід у напівприсід із прийомом штанги на груди, піввертанням ліктів та фіксацію штанги.

Наступним для навчання є **піднімання на груди із напівприсідом з вису нижче колін (середина гомілки).** Вправа виконується із більшим нахилом тулуба вперед ніж із положення вису вище колін, та згинанням ніг у колінах, не доторкаючись штангою помосту. Потім спортсмен починає рух плечима вверх із одночасним розгинанням ніг у колінах та далі за схемою ривка із вису вище колін із напівприсідом.

*Методичні вказівки:* плечі виведені за гриф штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на вистрибування та високий прийом штанги із напівприсідом.

**Піднімання на груди з вису нижче колін (середина гомілки)** є наступною за послідовністю вправою для навчання. Вправа виконується із більшим нахилом тулуба вперед ніж із положення вису вище колін, та згинанням ніг у колінах, не доторкаючись штангою помосту. Потім спортсмен починає рух плечима вверх із одночасним розгинанням ніг у колінах та далі за схемою піднімання на груди із вису вище колін.

*Методичні вказівки:* плечі виведені за проекцію грифу штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на розгинання та швидкий перехід у глибокий присід із прийомом штанги на груди та півертанням ліктів та фіксацією штанги.

Далі необхідно навчати **старт + тягу для поштовху**. Вправа виконується з помосту (якщо дозволяє висота дисків), або з плінтів нижче колін (модель висоти з помосту). Спортсмен приймає старт та розганяє штангу за рахунок розгинання ніг та у подальшому випрямлення тулуба до моменту досягнення паху грифом штанги. Після цього робиться підведення стегон, розгинання та вихід на пальці стопи.

*Методичні вказівки:* спина пряма, плечі виведені за гриф штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, не дозволяється раннє піднімання тазу, центр маси системи у середині стопи, після підведення стегон штанга спрямована вверх вдоль тулуба.

Вивчення підриву відбувається за допомогою стрибка вверх – з вихідного положення із вису, спочатку без обтяження, а потім зі штангою невеликої ваги. Під час вивчення піднімання на груди в напівприсід основна увага приділяється зустрічному руху тулуба вниз, а штанги-вверх. Відвернення ліктьових суглобів під гриф штанги виконується одночасно із згинанням ніг.

У випадку поєднання тяги з підривом спортсменів навчають правильного ритму піднімання, що рекомендується як двотактний: перший такт → піднімання до підриву, другий → підрив.

Після цього навчаємо **піднімання на груди із напівприсідом**. Вправа, як і тяга для поштовху, виконується з помосту (якщо дозволяє висота дисків), або з плінтів нижче колін (модель висоти з помосту).

*Методичні вказівки:* аналогічні як і для піднімання на груди для поштовху з вису нижче колін із напівприсідом (середина гомілки) та не дозволяється раннє піднімання тазу.

Таким чином, в кінці навчаємо техніці **піднімання на груди для поштовху** – першої частини другої змагальної вправи. Вправа, як і піднімання на груди із напівприсідом, виконується з помосту (якщо дозволяє висота дисків), або з плінтів нижче колін (модель висоти з помосту). Відбувається поєднання усіх фаз піднімання на груди, вивчених за допомогою спеціальних та допоміжних вправ.

Основними відмінностями даного алгоритму від поширених процесів навчання техніці піднімання на груди є:

1 – починати навчання техніці з більш простих спеціально-допоміжних вправ (з стрибків для поштовху з вису) за зворотною кінематичною послідовністю руху штанги;

2 – після навчання ривка з напівприсідом з кожного вихідного положення навчаємо ривок із повним присідом.

Отже, нами теоретично обґрунтовано новий алгоритм навчання техніці піднімання на груди для поштовху важкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Розглянемо найбільш поширені алгоритми навчання техніці поштовху штанги від грудей.

Навчання *поштовху штанги від грудей* починають зі стійок, проекція ваги системи «спортсмен-штанга» розміщується ближче до середини опори, яка проходить через гомілковостопні суглоби.

В теорії та практиці важкоатлетичного спорту поширені також декілька алгоритмів навчання техніки поштовху від грудей.

**4. ПЕРШИЙ ВАРІАНТ поштовху від грудей** автори [Дворікін, сайт] пропонують навчати за таким алгоритмом: **напівпоштовх** → **швунг для поштовху** → **поштовх від грудей**. Даний варіант широко використовувався у 70-80-хх. роках минулого століття. Однак, вік тих, хто починав займатися важкою атлетикою становив 15-16 років, що суттєво впливає на швидкість засвоєння складно-координаційних рухових дій.

**ДРУГИЙ ВАРІАНТ поштовху від грудей** автори [я, дворкін] пропонують навчати за таким алгоритмом: **напівпоштовх** → **швунг для поштовху** → **поштовх з-за голови** → **поштовх від грудей** (рис. 2).

На нашу думку, більша кількість спеціальних вправ у даному випадку дозволить раціональніше вивчити техніку поштовху від грудей важкоатлетів на етапі початкової підготовки і пристосуватися до нових вимог сучасного важкоатлетичного спорту України, адже нині початок занять важкою атлетикою становить 11-12 років.

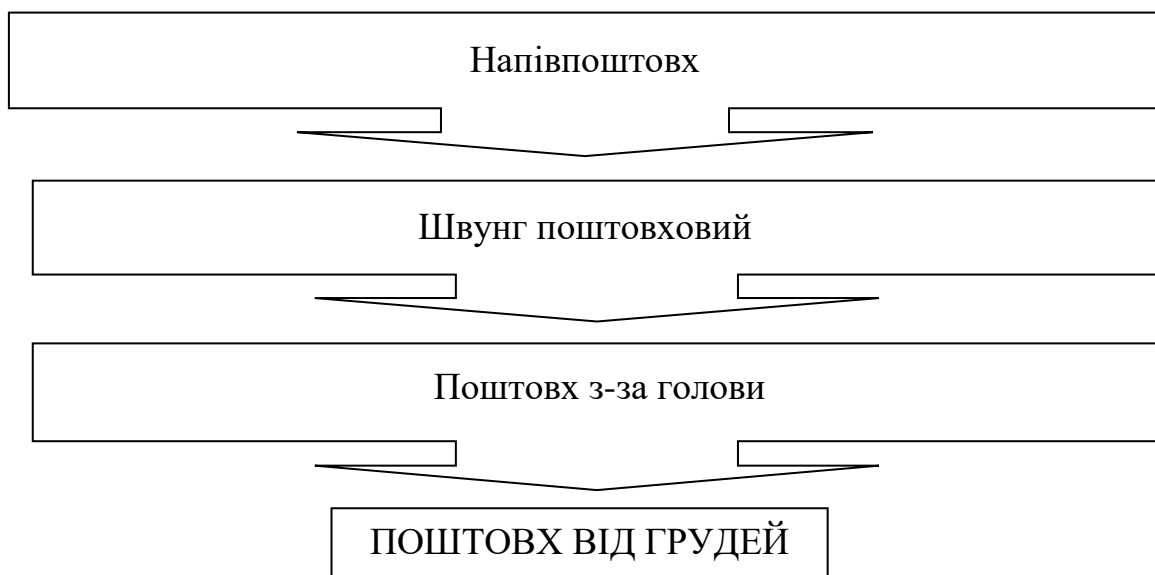




Рис.3. Алгоритм навчання техніки поштовху від грудей.

**Напівпоштовх.** Спортсмен робить попередній напівприсід, опускаючи тулуб вниз із згинанням у кульшових та колінних суглобах. При цьому штанга утримується на грудях. Спортсмен робить плавний напівприсід, а потім акцентоване виштовхування штанги із виходом на пальці ступні строго вверх до рівня верхівки голови без виконання безопорної фази та підсиду під штангу. Руки супроводжують штангу, контролюючи напрям руху – вверх.

*Методичні вказівки:* тулуб весь час знаходиться у вертикальному положенні, лікті підведені вперед, голова припіднята, попередній напівприсід виконується із опорою в центр ступнів, акцент у вправі спрямований на вертикальне виштовхування штанги вверх.

Наступною вправою для вивчення є **швунг для поштовху**. Вправа за структурою відповідає напівпоштовху, але виконується із підсіданням під штангу способом – розніжка. Спортсмен після виштовхування робить підсідання під штангу способом розніжка з напівприсідом, фіксує штангу над головою і виконує вставання з розніжки.

*Методичні вказівки:* тулуб знаходиться у вертикальному положенні, лікті підведені вперед, попередній напівприсід та розніжка виконуються із опорою в центр ступнів, штанга дещо заведена за голову у момент фіксації штанги, акцент у вправі спрямований на вертикальне виштовхування штанги вверх та швидкий перехід у підсідання – розніжку.

На нашу думку, наступною спеціальною вправою для вивчення має **бути поштовх з-за голови**. Вправа виконується із вихідного положення, утримуючи штангу на плечах. Робиться попередній напівприсід, далі виштовхування штанги із виходом на пальці стопи та підсідання під штангу у «ножиці».

*Методичні вказівки:* тулуб знаходиться у вертикальному положенні, лікті підведені під гриф штанги, попередній напівприсід виконуються із опорою в центр ступнів, штанга дещо заведена за голову у момент фіксації штанги, акцент у вправі спрямований на вертикальне виштовхування штанги вверх та швидкий перехід у підсідання – ножиці, одну ногу встановлено на відстані 1,5 довжини ступні спереду із кутом в колінному суглобі близько 90 градусів, а другу ногу встановлено на відстані 0,5-1 довжини стопи ззаду на всіх пальцях стопи із майже прямим кутом у колінному суглобі.

Таким чином, в кінці навчаємо техніці **поштовху від грудей** – другої частини другої змагальної вправи. Вправа виконується за структурою руху поштовху з-за голови, окрім того, що з вихідного положення від грудей.

*Методичні вказівки:* лікті виведені вперед, голова припіднята та вказівки аналогічні до поштовху з-за голови.

По закінченні вивчення поштовху штанги від грудей спортсмен виконує поштовх в цілому (піднімання на груди + поштовх від грудей).