МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра атлетичних видів спорту

Лекція з дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів ІІ курсу ОКР бакалавр (Модуль ІІ, Тема ІV-1) «Процес навчання техніці змагальних вправ. Ривок».

Розроблено:
к.фіз.вих. Товстоног О.Ф.
Затверджено:
доцент, к.фіз.вих. Загура Ф.І.

Львів-2017

КУРС –ІІ. МОДУЛЬ 2. Тема 4. ЛЕКЦІЯ-1.

ТЕМА: «ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ. РИВОК».

1. Перший алгоритм навчання техніці ривка.
2. Другий алгоритм навчання техніці ривка.
3. Третій алгоритм навчання техніці ривка.

1. Оволодіння технікою змагальних вправ важкоатлетів пов’язано із цілеспрямованим вивченням частин та фаз руху у ривку та поштовху. Важкоатлети міжнародного рівня відрізняються високою технічною майстерністю. Це вказує на те, що на початкових етапах багаторічної підготовки вони глибоко опанували раціональну для себе техніку змагальних вправ із урахуванням морфологічних, фізіологічних, функціональних та інших індивідуальних особливостей [Дворкін].

Провідні дослідження фахівців та практика сучасного важкоатлетичного спорту України вказують на актуальність двох варіантів послідовності навчання техніці змагальних вправ та подальшого удосконалення за допомогою спеціальних та допоміжних вправ. Перший варіант полягає у навчанні спочатку піднімання на груди для поштовху, далі поштовху від грудей і далі ривка. Він базується на принципі від простішої технічної дії до складнішої. Ривок є більш складно координаційною вправою ніж поштовх. Другий варіант навчання полягає у вивченні спочатку ривка, далі піднімання на груди для поштовху, далі поштовху від грудей. Цей варіант базується на принципі послідовності у відповідності до змагальної діяльності [Дворікін].

Розглянемо алгоритм навчання техніці змагальних вправ за другим варіантом.

Найбільш ефективний метод навчання ривка – по частинах, від простішого до складнішого [Дворкін, Олешко].

На початку важкоатлет вивчає рухові дії без обтяжень, використовуючи для цього гімнастичну палицю або штангу з невеликою масою [].

На нашу думку, перед початком вивчення частин ривка 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 на плечах ривковим хватом*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, лікті підведені під проекцію грифу, коліна та ступні дещо розвернуті в сторони, голова припіднята;

– *вихідне положення, утримуючи палицю на випрямлених руках над головою ривковим хватом*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, руки випрямлені вверх та дещо заведені за голову, коліна та ступні розвернуті в сторони, голова припіднята;

– *вихідне положення у присіді, утримуючи палицю на випрямлених руках над головою ривковим хватом*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, руки випрямлені вверх та дещо заведені за голову, коліна та ступні дещо розвернуті в сторони, голова при піднята, максимальна глибина присіду, стоячи на всій ступні з опорою на п’ятки;

– *вихідне положення, утримуючи палицю ривковим 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 ривковим хватом нижче колін*. Методичні вказівки: спина утримується рівною, тулуб нахилений вперед, плечі дещо виведені вперед, голова припіднята, ноги зігнуті в колінах, руки випрямлені.

Далі розглянемо найбільш поширені алгоритми навчання техніці ривка.

За **ПЕРШИМ АЛГОРИТМОМ** автори [сайт] пропонують наступну послідовність навчання: **старт + тяга для ривка до рівня колін; підриви для ривка з вису вище колін; ривок із напівприсідом з вису вище колін; ривок із напівприсідом з вису нижче колін; ривок із напівприсідом з помосту; ривок із вису нижче колін; ривок.**

Перший алгоритм ґрунтується на принципі від початку рухової дії до її закінчення.

2. За **ДРУГИМ АЛГОРИТМОМ** автори [Дворкін, Олешко] пропонують наступну послідовність навчання: **ривок з напівприсідом із вису (вище колін, з плінтів); ривок із напівприсідом з вису нижче колін; старт + тяга для ривка з помосту до рівня колінних суглобів; старт + тяга для ривка; ривок з напівприсідом; ривок з напівприсідом + присідання зі штангою на випрямлених вверх руках; ривок з вису (штанга вище колін, нижче колін); ривок.**

Другий алгоритм навчання техніці ривка ґрунтується на принципі зворотної кінематичної послідовності. Вивчається спочатку ривок із напівприсідом із різних вихідних положень, а пізніше ривок із повним присідом.

Однак, результати опитування показали, що в практиці важкоатлетичного спорту більше ніж 50 % тренерів ДЮСШ на початку навчають стрибків для ривка з вихідного положення вису (вище колін) і далі за вище зазначеним алгоритмом. Необхідність залучення у практиці важкоатлетичного спорту більш простої вправи викликана складністю вивчення ривка з напівприсідом із вису.

Автори [1, 16, 17], проаналізувавши характеристики техніки руху штанги зазначають, що українські важкоатлети відрізняються від провідних важкоатлетів світу більшою висотою вильоту штанги, високим прийомом у присіді та неглибоким присідом у ривку, що характеризується відсутністю стійкої опори у присіді та нераціональною реалізацією індивідуальних можливостей у завершальних фазах ривка. 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 ривка (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 оволодіння техінкою змагальних вправ без суттєвих помилок.

3. Розглянемо **ТРЕТІЙ ВАРІАНТ навчання техніці *ривка*** детальніше.

Першими для навчання та подальшого удосконалення, на нашу думку, мають бути жимовий швунг ривковим хватом з-за голови + присідання із випрямленими вверх руками та ривковий підсід-2, оскільки це відповідає зворотній кінематичній послідовності техніки виконання змагальної вправи – ривок та узгоджується із загальним методом навчання вправи по частинах – від простішого до складнішого (рис. 1).

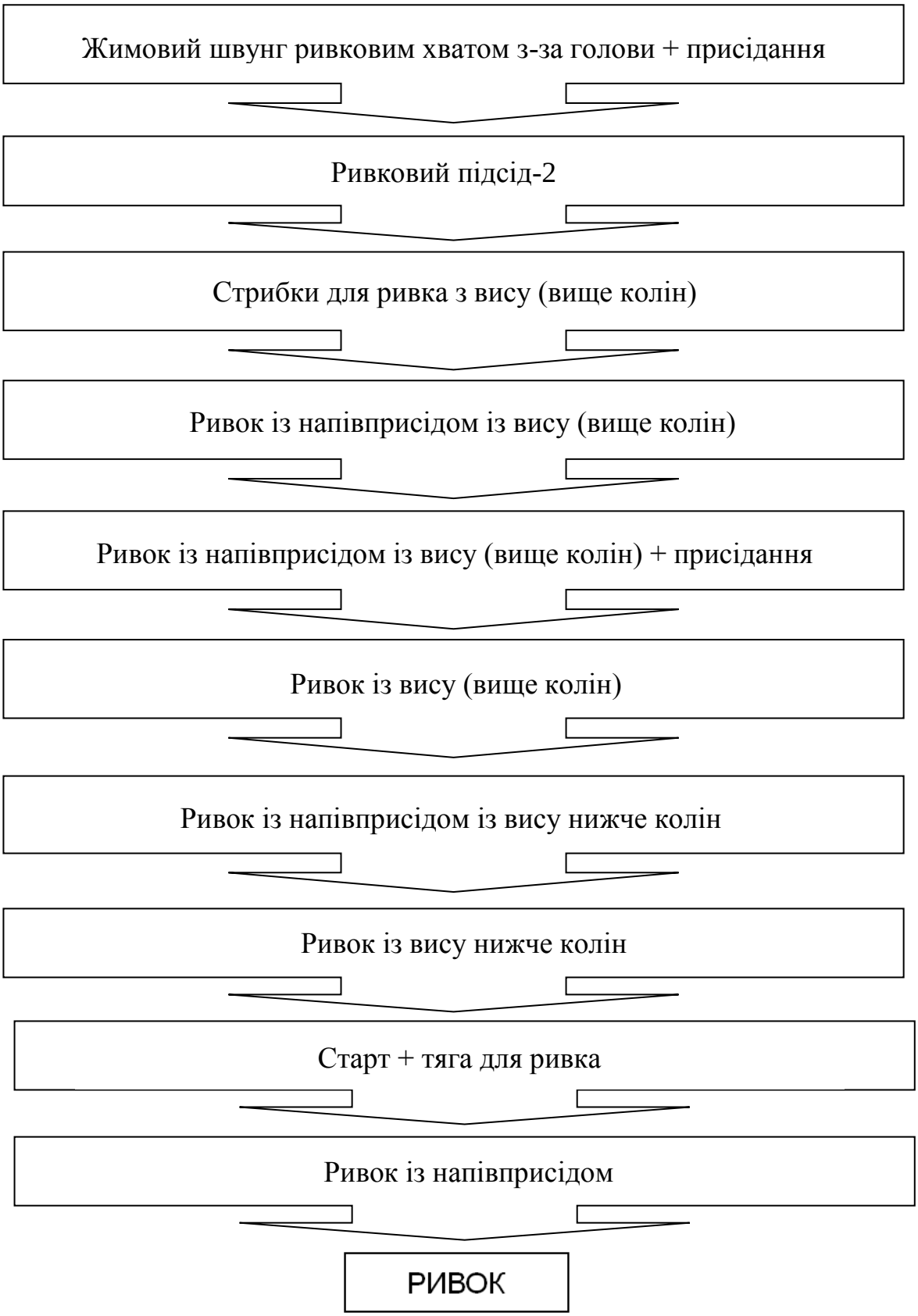


Рис.1. Алгоритм навчання техніці ривка

Жимовий швунг широким хватом з-за голови + присідання на випрямлених вверх руках виконується з вихідного положення утримуючи

штангу на плечах. Спортсмен робить попередній присід та виштовхування штанги без виходу на носки, що супроводжується повним розгинанням ніг. Після цього штангу, яка по інерції спрямована вверх дотискає руками та фіксує над головою. Далі спортсмен виконує глибокий присід із випрямленими вверх руками.

Ривковий підсід – 2 виконується з вихідного положення утримуючи штангу на плечах. Спортсмен робить попередній присід та виштовхування штанги з виходом на носки та швидким підсіданням під штангу у глибокий присід. Далі виконується прийом штанги руками, який співпадає у часі із досягненням найнижчої точки присіду, фіксація штанги у присіді та вставання.

Методичні вказівки до вище зазначених вправ: спина утримується рівною, лікті підведені під проекцію грифу штанги, штанга утримується над головою на випрямлених у ліктях руках, коліна та стопи розвернуті дещо в сторони, центр системи штанга-спортсмен знаходиться в середині стопи, максимальна глибина у присіді.

Удосконалення даних вправ на етапах поглибленого вивчення та подальшого удосконалення дозволить стабілізувати раціональний глибокий присід та реалізувати в повній мірі власний руховий потенціал на наступних етапах багаторічної підготовки.

Далі навчаємо стрибків для ривка з вихідного положення вису (вище колін) і далі за схемою авторів [3, 10]: ривок з напівприсідом із вису (вище колін, з плінтів); ривок із напівприсідом з вису нижче колін; старт + тяга для ривка; ривок з напівприсідом; ривок з напівприсідом + присідання зі штангою на випрямлених вверх руках; ривок з вису (штанга вище колін, нижче колін). Окрім того, що після навчання ривка з напівприсідом із кожного вихідного положення ми пропонуємо навчати ривка з повним присідом. На нашу думку, така послідовність навчання техніки змагальних вправ посприяє в подальшому більш раціональному глибокому присіду у важкоатлетів.

Стрибки для ривка виконується з вихідного положення утримуючи штангу вище колін. Спортсмен накриває гриф штанги плечима, нахиляючи тулуб вперед. Потім виконує розгинання тулуба у 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 накривають гриф штанги, спина утримується рівною, руки випрямлені у ліктях, коліна дещо зігнуті, ступні дещо розвернуті в сторони, голова припіднята, опора в центр стоп.

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

Ривок із напівприсідом з вису вище колін. Спортсмен накриває гриф штанги плечима, нахиляючи вперед тулуб. 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 руками та фіксацію штанги у напівприсіді. Протягом усього руху гриф штанги торкається тіла спортсмена.

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

Важливою методичною вказівкою при виконані 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).

Ривок із напівприсідом з вису вище колін + присідання. Після виконання ривка із напівприсідом спортсмен із випрямленими вверх руками виконує глибоке присідання.

Методичні вказівки: руки випрямлені у ліктях та дещо за головою, спина пряма, присідання з проекцією у центр стоп.

Наступною спеціально-допоміжною вправою для навчання ривка ми пропонуємо **ривок із вису вище колін (нижня 1/3 стегна)**. Спортсмен накриває гриф штанги плечима, нахиляючи вперед тулуб. 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 руками. Потім фіксує штангу та робить вставання з присіду.

Методичні вказівки: плечі накривають гриф штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на розгинання та швидкий перехід у глибокий присід із одночасним прийом штанги руками, у присіді робиться фіксація штанги.

Наступним для навчання є **ривок з вису нижче колін із напівприсідом (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.

Ривок 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 ривка із вису вище колін.

Методичні вказівки: плечі виведені за гриф штанги, руки випрямлені у ліктях, голова припіднята, акценти у вправі спрямовані на розгинання та

швидкий перехід у глибокий присід із одночасним прийом штанги руками, у присіді робиться фіксація штанги.

Далі необхідно навчати **тягу для ривка**. 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 не дозволяється відбивати штангу від себе.

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

Методичні вказівки: аналогічні як і для ривка з вису нижче колін із напівприсідом (середина гомілки), не дозволяється раннє піднімання тазу.

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

Основними відмінностями нашого алгоритму від поширеного процесу навчання техніці ривка є:

1 – починати навчання техніці з більш простих спеціально-допоміжних вправ (на відміну від ривка з вису з напівприсідом) за зворотною кінематичною послідовністю руху штанги;

2 – розучувати глибокий присід у ривку починаємо з початкового етапу;

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

Нами теоретично обґрунтовано новий алгоритм навчання техніці ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки.