ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра атлетичних видів спорту

Товстоног О.Ф.

ПОМИЛКИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ

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. Помилки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці, заборонені правилами змагань.

2. Помилки в кінематичній структурі, які виникають під час вивчення техніки ривка та поштовху у важкій атлетиці.

3. Помилки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

1. Важкоатлети на етапі початкової підготовки не завжди відповідально ставляться до вивчення раціональної техніки змагальних вправ. На їхню думку, найважливіше досягти швидких результатів у підніманні якомога більшої ваги. Однак, одним із головних завдань підготовки важкоатлетів на даному етапі є розвиток інтересу до вивчення техніки важкоатлетичних вправ. Для цього фахівці важкоатлетичного спорту вражають за необхідне на етапі початкової підготовки вивчати техніку змагальних вправ по частинах. Для об'єктивізації оцінки ступеня оволодіння змагальними вправами вони пропонують систему оцінки по кожній із частин змагальних вправ [Дворкін]. Таке оцінювання спонукує спортсмена до більш ретельного вивчення техніки змагальних вправ.

В основі такої оцінки лежить суб'єктивне оцінювання наявності основних помилок під час виконання кожної із частин змагальної вправи.

Помилки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці, заборонені правилами змагань.

- Торкання помосту будь-якою третьою точкою опори;
- Зігнуті руки в кінці виконання вправи;
- Закінчення вправи шляхом дожиму штанги;
- Згинання та розгинання рук під час фіксації штанги над головою;
- Невдале завершення руху (ноги знаходяться не на одній лінії та не перпендикулярно проекції грифу штанги);
- Опускання штанги з-за голову;
- Торкання головою чи волоссям грифу штанги під час виконання вправи;
- Торкання ліктями, або будь-якою частиною рук колін або стегна;
- Будь-яка спроба виконати поштовх, що не була закінчена, у разі проходження рівня колін;
- Будь-яке свідоме намагання розгойдати штангу у поштовху від грудей;
- Видима зупинка в русі, або рух штанги вниз під час руху;
- Подвійний прийом штанги із запізненим відворотом ліктів.

2. ***Основні помилки, які виникають під час ривка та піднімання штанги на груди для поштовху.***

Перша частина (момент відриву штанги від помосту):

1 – згинання рук у ліктьових суглобах у момент відриву штанги;

2 – розгинання ніг у колінних суглобах без наявності руху штанги вверх;

3 – розслаблення м’язів спини у поперековому відділі та прогинання спини у грудному відділі, що супроводжується відсутністю рівного утримування спини;

4 – надмірне виведення плечей вперед або назад по відношенню до грифа штанги;

5 – надмірно високе положення тулуба;

6 – надмірний нахил голови вперед або закидання назад.

Друга частина (попередній розгін):

1 – згинання рук у ліктьових суглобах;

2 – розслаблення м’язів спини у поперековому відділі та прогинання спини у грудному відділі, що супроводжується відсутністю рівного утримування спини;

3 – обведення колін разом із недостатнім розгинанням ніг;

4 – переміщення загального центру маси тіла вперед на пальці ніг або назад на п'ятки.

Третя частина (амортизація):

1 – продовження розгинання ніг у колінних суглобах;

2 – занадто раннє або пізнє підведення стегон при амортизації;

3 – недостатнє піднімання штанги за рахунок м'язів – розгиначів тулуба;

4 – переміщення загального центру маси тіла вперед на пальці ніг або назад на п'ятки.

Четверта частина (фінальний розгін):

1 – недостатнє розгинання ніг і тулуба;

2 – згинання рук в ліктьових суглобах перед початком фінального розгону штанги;

3 – супровід штанги руками не поряд із тулубом, а вперед за площу опори;

4 – надмірне відведення плечового поясу назад;

5 – недостатній вихід на пальці стопи.

П’ята частина (підсід – взаємодія спортсмена зі штангою в безопорній фазі):

1 – затримка із виконанням підсідання в момент максимальної висоти вильоту штанги;

2 – виконання підсідання раніше моменту максимальної висоти вильоту штанги;

3 – супровід штанги руками не поряд із тулубом, а вперед за площу опори.

Шоста частина (присід – взаємодія спортсмена зі штангою в опорній фазі):

1 – розслаблення м'язів спини в поперековому відділі у момент фіксації штанги в присіді;

2 – прогинання спини у грудному відділі;

3 – згинання рук в ліктьових суглобах при прийомі штанги в ривку;

4 – опускання ліктів при утримуванні штанги на грудях;

5 – надмірний нахил голови вперед;

6 – переміщення загального центру маси тіла вперед на пальці ніг;

7 – розташування штанги на нижній частині грудей при її фіксації у підніманні на груди для поштовху.

Основні помилки, які виникають під час поштовху штанги від грудей.

Перша частина (вихідне положення зі штангою на грудях):

1 – переміщення загального центру маси тіла вперед на пальці ніг або назад на п'ятки;

2 – опускання ліктів;

3 – утримування штанги на зігнутих в колінах ногах;

4 – утримування штанги на нижній частині грудей;

5 – надмірний нахил голови вперед або закидання назад.

Друга частина (попередній присід та виштовхування):

1 – нахил тулуба вперед у попередньому присіді;

2 – переміщення центру маси тіла за середину стоп;

3 – виштовхування штанги не у строго вертикальному напрямку;

4 – виштовхування з нерівномірною опорою на одну із ніг.

Третя частина (підсід під штангу та вставання):

1 – неодночасна постановка стоп обох ніг на поміст або крокування;

2 – згинання спереду встановленої ноги в коліні під кутом менше 90°;

3 – надмірне згинання ззаду встановленої ноги в колінному суглобі;

4 – опора ззаду встановленої ноги не на пальці стопи;

5 – розворот п’ятки ззаду встановленої ноги всередину;

6 – згинання рук у ліктьових суглобах;

7 – вставання із присіду з перенесенням центру опору назад, виводячи таз із опори;

8 – вставання із присіду, підставляючи першою ногу, яка встановлена ззаду та зміщенням опори;

9 – розслаблення плечового поясу до моменту фіксації штанги з розташуванням випрямлених ніг на одній лінії;

10 – розташування ніг в момент фіксації не на одній лінії.

Контроль за помилками, які виникають під час ривка та поштовху на етапі початкової підготовки важкоатлетів допомагає контролювати рівень технічної підготовленості та вчасно попередити суттєві помилки під час змагальної діяльності у майбутньому.

Така форма контролю також допомагає проводити відбір обдарованих важкоатлетів на ранньому етапі підготовки, а також вихованню у спортсменів більш відповідального ставлення до технічної підготовки.

Шляхами виправлення вище розглянутих помилок є словесні та наочні методи впливу тренера безпосередньо під час кожного повторення при виконанні змагальних вправ спортсменом у тренувальних умовах.

Однак, за допомогою спеціально-допоміжних вправ можна не свідомо для спортсмена впливати на виконання окремих фаз руху змагальних вправ у необхідному кінематичному напрямку. Це стосується тих фаз, де найчастіше спостерігаються помилки.

3. Помилки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

- Нестійке положення грифа після зняття штанги зі стійок;
- Високе або низьке положення грифа на трапецієподібних м’язах;
- Широкий або вузький хват штанги;
- Вузька або широка розніжка;
- Недостатня амплітуда руху, відсутність прямого кута між колінним та кульшовим суглобами;
- Занадто сильний нахил тулуба вперед;
- Неповне включення колінних суглобів після закінчення виконання вправи;
- Нахил голови під час виконання руху;
- Початок руху «від колін»;
- Зведення колін;
- Невідцентрований хват штанги;
- Занадто близьке розміщення голови до стійок;
- Відсутність зупинки штанги на грудях (паузи);
- Відбивання грифа штанги від грудей;
- Неповне включення рук після закінчення вправи;
- Відрив п’яток від помосту;
- Відрив м’язів стегна від поверхні лави;
- Занадто розвернуті стопи під час вихідного положення;
- Недостатньо розведенні в сторони коліна;
- Початок руху вгору, під час якого положення плечей не співпадає з проекцією грифа штанги;
- Намагання здійснити відрив штанги від помосту способом «ривок»;
- Передчасне випрямлення ніг на початку руху;
- Торкання стійок штангою;
- Кругла форма спини під час виконання руху.