

Ермолаев А.П., старший преподаватель,

СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент

СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

Волкова Е. А., старший преподаватель,

СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ЮНОШЕЙ В ТРОЕБОРЬЕ

Аннотация. Процесс спортивной тренировки включает в себя целый ряд принципов, которые в комплексе обеспечивают эффективную подготовку спортсмена к достижению высоких спортивных результатов. Функциональные возможности организма юношей (а именно в этом возрасте следует особое внимание уделять обучению технике тяжелоатлетических упражнений) недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемым при натуживании во время подъема тяжестей.

Ключевые слова: юноши, рывок, толчок, троеборье, тяжелая атлетика.

Abstract. The process of sports training includes a number of principles that together ensure the athlete's effective preparation for achieving high sports results. The functional capabilities of the young men's body (namely, at this age, special attention should be paid to training in weightlifting exercises) are not sufficiently adapted to the difficult conditions created during straining during lifting.

Index terms: young men, jerk, push, triathlon, weightlifting.

Большое значение для успешного овладения спортивной техникой и

функциональной подготовки молодого спортсмена имеет правильная последовательность обучения классическим упражнениям со штангой. В литературе по этому вопросу нет единого мнения. Ряд авторов [2, 4] предлагает при обучении упражнениям олимпийского троеборья начинать с жима, затем переходить к толчку и, наконец, к рывку. В последнее время в связи с отставанием у российских тяжелоатлетов результатов в толчке появились сторонники другой последовательности обучения соревновательным упражнениям: толчок, рывок, жим [1, 3]. Имеющиеся в литературе рекомендации не учитывают возрастных особенностей юных спортсменов и степени функционального воздействия этих упражнений, на вегетативную сферу формирующегося организма и поэтому не могут быть предложены при работе с юношами.

Основываясь на опыте обучения молодых тяжелоатлетов и практике работы, мы рекомендуем такую последовательность в обучении тяжелоатлетическим упражнениям: рывок двумя руками, поднятие штанги на грудь, толчок штанги от груди, жим двумя руками. При этом мы исходим из необходимости научить юного спортсмена выполнять четыре группы упражнений: 1) рывок штанги - в полуприсед. способом "ножницы" ноги врозь; 2) поднятие штанги на грудь для жима и толчка – полуприсед, способом ноги врозь и "ножницы"; 3) толчок штанги от груди - без расстановки ног, с использованием ухода под штангу способом «ножницы»; 4) жим. Такой подход к вопросу обучения правилен. Важно увеличить запас двигательных возможностей юного спортсмена, не только применяя упражнения из других видов спорта, но и изучая технику исполнения классических упражнений обоими способами. Кроме того, групповой метод обучения, без которого нельзя обойтись при работе с юношами, требует обязательного изучения всеми занимающимися обоих способов. Причем, следует принимать во внимание те взаимодействия, которые они оказывают на функции сердечно-сосудистой системы и

дыхательного аппарата молодого спортсмена. Надо учитывать и влияние образующегося двигательного навыка одного упражнения на формирование последующего.

В тяжелоатлетическом спорте нередко наблюдается отрицательное влияние заученных навыков одного упражнения на формирование другого. Так, например, автоматизированный навык поднимания штанги на грудь может оказывать неблагоприятное воздействие на технику исполнения рывка. Это находит свое выражение в преждевременном разгибании туловища в тазобедренных суставах в начале поднимания штанги. Отрицательный перенос навыков отмечается и в фазах ухода под штангу. Двигательные навыки, образовавшиеся в результате обучения подведению (подвороту) локтей под гриф штанги при поднимании ее на грудь, проявляются и при работе рук в уходе под штангу при рывке. Вследствие этого тонус соответствующих мышц понижается, происходит неполное выпрямление рук. Рывок штанги на согнутые руки - широко распространенная ошибка.

Отрицательный перенос навыков жима наблюдается при исполнении толчка штанги от груди. Это находит свое выражение в том, что спортсмен выталкивает штангу в основном за счет силы рук. Прочно закрепленный двигательный навык исполнения жима препятствует овладению техникой исполнения толчка штанги от груди. Эта ошибка характерна для тяжелоатлетов, увлекающихся жимом.

Возможность возникновения отрицательного взаимодействия навыков следует учитывать не только во время обучения, но и в период совершенствования.

Рекомендуемый нами порядок изучения тяжелоатлетических упражнений позволяет избежать отрицательного взаимодействия навыков.

Действия, выполняемые с большим напряжением мышц, имеющих опору на позвоночнике, грудной клетке, плечевом поясе, требуют для

большей эффективности фиксации грудной клетки, для чего прекращаются на это время дыхательные движения. Происходит задержка дыхания и натуживание. Выполнение всех классических упражнений связано с задержкой дыхания и натуживанием, что особенно характерно для новичков. В процессе обучения и совершенствования сердечно-сосудистая система постепенно приспосабливается к нормальной деятельности в этих условиях. Наименее выражена задержка дыхания или натуживание в рывке (в основном во время вставания из крайнего нижнего положения ухода под штангу); в толчке задержка дыхания и натуживание более продолжительны.

Натуживание может оказывать неблагоприятное действие на растущий организм. Поэтому важно соблюдать известную осторожность и постепенность в выработке приспособления сердечно-сосудистой системы к функционированию в затруднительных условиях. Предложенная нами последовательность обучения классическим упражнениям будет полностью отвечать этим условиям. Техника исполнения классических упражнений характеризуется определенными скоростными и силовыми отношениями. В сравнении с другими упражнениями олимпийского троеборья рывок является скоростно-силовым действием, жим - преимущественно силовое упражнение, а толчок занимает промежуточное положение.

Из других видов спорта известно, что, если занятия начинать со скоростных упражнений и затем включать в них силовые, получается лучший эффект, чем в случае, когда вначале выполняются упражнения на силу. В последнее время это находит свое подтверждение в практике тяжелоатлетического спорта и в научных исследованиях [5]. Если тренировочные занятия начинаются со скоростно-силовых упражнений, а не с силовых, то результат в троеборье увеличивается быстрее [1]. Эту закономерность необходимо учитывать и при обучении

тяжелоатлетическим упражнениям, особенно юношей. Как известно, у них лучшая приспособляемость организма к нагрузкам, связанным с работой скоростного характера [2]. В этом смысле предложенная нами последовательность в обучении тяжелоатлетическим упражнениям также оправдывает себя. Необходимо принимать во внимание то, что обучение и совершенствование - две взаимосвязанные части единого педагогического процесса. Невозможно провести различимую грань, где кончается обучение и где начинается совершенствование.

Следовательно, в каком порядке изучаются и чередуются на тренировке упражнения в первый период работы с начинающими спортсменами, в такой последовательности включаются они в тренировочном занятии и в дальнейшем.

Основное во всех трех классических упражнениях - поднять штангу максимального веса вверх над головой на прямые руки.

Наиболее простым и естественным приемом для начинающего спортсмена будет поднимание штанги сразу на прямые руки, как в рывке. Причем главная задача не усложняется соблюдением дополнительных условий и может быть выполнена на первом же занятии. Это, в свою очередь, создает у занимающихся известную заинтересованность, благодаря чему повышается эмоциональность в тренировочном занятии. Другие два упражнения нужно выполнять обязательно в два приема. Здесь главная задача разрешается выполнением второстепенных деталей; приемы и правила исполнения упражнений усложняются дополнительными условиями. Таким образом, перед занимающимися ставятся уже более сложные задачи. Поэтому при изучении толчка и жима их расчленяют на два упражнения: поднимание штанги на грудь и поднимание штанги от груди. Педагогическое правило от простого к сложному будет соблюдаться не только при данном порядке изучения групп упражнений и в процессе обучения рывку штанги и подниманию ее

на грудь разными способами, но и в случае использования вспомогательных и подводящих упражнений при овладении сложными, наиболее существенными элементами спортивной техники.

Список литературы

1.Баландина В.А. Предупреждение отклонений в состоянии здоровья юношей, занимающихся тяжелой атлетикой // Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1971. С. 68—76.

2.Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта[Текст]/ Л.В. Волков. - М. , 2002. - 294 с.

3.Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. - Свердловск: Изд-во Урал. ун-та. -2001. -210 с.

4.Лагутин, Б. Н. Специальное упражнение тяжелоатлета[Текст]/Б.Н. Лагутин.- М. : Физическая культура и спорт, 1969. - С. 34-38.

5.Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности[Текст]/Н.А. Фомин. -М. : Физкультура и спорт, 1991. - 193 с.