

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №16**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ №16
Н.В. Помазкина



Методическая разработка

Основы технической подготовки в силовом троеборье

Тренер-преподаватель ДСК «Юность»

Чопей А.В.

Иркутск 2021

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как, впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка. Выполняя любое физическое упражнение в пауэрлифтинге, человек решает определенную двигательную задачу: жим лежа, приседа со штангой на плечах и становая тяга. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Таким образом, речь идет о технике движения [2].

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке [1].

Техника бывает рациональной и эффективной. В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями. В основе каждого способа выполнения направленного физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Наиболее важная и решающая часть в технике данного способа это - основное (ведущее) звено техники. Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Остальные сопровождающие движения не являются первостепенными и не нарушают основы техники. Это второстепенные особенности движения, определяющие детали техники [4].

Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено:

- возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности; · поиском более совершенных способов выполнения движений;
- повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
- совершенствованием методики обучения;
- появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (защитное снаряжение, тренажёры, специализированные снаряды).

Во всех трёх соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге подготовительной частью является приём стартового положения. Главной частью выполнения соревновательного упражнения: приседание, жим или тяга. Заключительной частью во всех трех упражнениях фиксация конечной позиции.

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

В спорте, где требуется проявление максимальной силы, правильно выбранная поза может обеспечить больший результат. В отдельных случаях незначительное изменение положения звена может привести к существенным изменениям в силе. Так, например, при подъеме штанги незначительное сгибание рук снижает подъемную силу на 40%, согнутое туловище - на 13,3%, наклон головы - в среднем на 9%. Поэтому при изучении техники выполнения любого спортивного упражнения уделяется серьезное внимание так называемому исходному положению тела, предшествующему основному

действию, а также подготовительным движениям, обеспечивающим, в частности, лучшие условия выполнения упражнения [3].

С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу [5].

Обычно процесс овладения спортивной техникой разделяют на два этапа - обучение и совершенствование. Причем, если этап обучения в среднем длится от двух-трех месяцев до одного года, то этап совершенствования спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса спортсмена, независимо от его разряда или звания. Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали.

Основа техники это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени. Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

На технику влияют пространственные характеристики. Пространственные характеристики в пауэрлифтинге включают:

- положение тела; траекторию (путь) движения;
- помехи (соперник, зрители, судьи);

Временные характеристики включают: длительность и темп движения. Длительность движения - это время, затраченное на его выполнение. В технике пауэрлифтинга большое значение имеет длительность отдельных частей, циклов (серии из двух и более движений), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические

достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении, можно измерить и определить ее влияние на результат (например, скорость нанесения ударов). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений. При однократных движениях темп, естественно, не наблюдается. Темп движений во многих разделах пауэрлифтинга, с одной стороны, отражает уровень развития силы, а с другой - степень владения техникой. Нахождение оптимального темпа - одна из главных задач при овладении техникой упражнений в пауэрлифтинге. Оптимальный темп движений для каждого, занимающегося в конкретном упражнении, определяется путем многократного повторения движений с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально-оптимальный [3].

Пространственно-временные характеристики. Основной из них является скорость движения. Скорость движения - это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно и измеряют в м·с⁻¹ (линейная скорость), а при вращательном в рад·с⁻¹ (углов; скорость). Если скорость движения постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется - неравномерным. Изменение скорости за единицу времени называют ускорением. Оно может быть положительным, имеющим одинаковое направление со скоростью - скорость возрастает, отрицательным, имеющим направление, противоположное направлению скорости - скорость убывает [2].

Силовые характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения. Сила движения - это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-

либо материальные объекты. Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов. В соответствии с установившимися понятиями о рациональном и эффективном способе выполнения упражнений к основам техники движений соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге можно отнести следующие требования:

1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъема штанги (например, в "мертвых точках"), когда невозможно использовать ее движение по инерции.

2. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем - менее сильных. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости.

3. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального пути штанги.

4. Создание необходимых опорных условий телу атлета и его разным звеньям с целью более продолжительной и эффективной передачи мышечных усилий штанги на всем протяжении выполнения соревновательного упражнения. В отличие от тяжелоатлетов, которые кладут штангу на верх трапеции выше ости лопатки. Троеборцы кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперед. Из-за того, что трудно удержать штангу на этой части спины, её жестко фиксируют руками. Такая техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага и снижает нагрузку на мышцы спины [19].

Определяющее звено техники - это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для жима лежа основным звеном техники, будет жим штанги от груди. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных

усилий. Успешно овладеть каким-либо новым физическим упражнением можно, лишь освоив правильные основы техники, соблюдение которых обязательно для всех, независимо от индивидуальных особенностей.

В технике упражнения различают части: подготовительную, главную и заключительную. Подготовительная часть создает оптимальные условия для осуществления задач, заложенных в главной части, действия которой направлены на решение основной двигательной задачи упражнения. Заключительная часть обеспечивает в действиях выполнение определенных условий для эффективного завершения главной двигательной задачи.

Завершая нашу разработку, мы пришли к следующим выводам:

1. Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке

2. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

3. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

4. С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

Список литературы

1. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П». 2008 - 3с.
2. Наследов А. В. Механизмы контроля мышечной деятельности. - М.: Наука, 2005, с.209-223. .
3. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс, 2010.- 456 с.
4. Остапенко Л. Пауэрлифтинг - шаг за шагом // Спортивная жизнь России. -2001. - №7. - 15с.
5. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг, М.: 2003. 5-6 с., 82-85 с.
6. Примак Р.Ю. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: ФиС, 2009. - 332с.