

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

METHODICAL ASPECTS OF THE PROCESS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF PERFORMING EXERCISES IN WEIGHTLIFTING

Сучасні тенденції модифікації тренувального процесу у спорті вимагають від нього комплексності ідеологічних принципів, теоретичної бази, методичного підходу та достатньої матеріально-технічної бази. Система підготовки спортсменів забезпечується різними організаціями та установами (державні та приватні структури: спортивні товариства, школи, технікуми, ЗВО та ін.) Такі заклади спрямовуються саме на підготовку спортсменів високого рівня. Задля забезпечення цього завдання необхідна наявність комплексу знань із методологічних особливостей тренувального процесу загалом, та спортивного тренування загалом. Як наслідок, виникає потреба в реорганізації тренувального процесу у відповідності до сучасних аспектів його методики.

У статті розглянуті особливості методичних аспектів спортивних тренувань важкоатлетів, а саме:

- процес відбору спортсменів,
- організаційні особливості тренувального процесу,
- методика виконання вправ,
- процес контролю тренувань спортсменів та фіксація їх результатів.

Опираючись на принципи організації та побудови спортивних тренувань, тренер повинен розуміти на критеріях відбору важкоатлетів, правильно формувати план тренування, та якісно проводити етапний контроль для забезпечення високої ефективності навчально-тренувального процесу.

Оскільки сила – основний показник розвитку спортивної майстерності важкоатлета, то основними завданнями методичних аспектів тренування спортсменів є саме розвиток останньої. Підвищення силових показників сприяє покращенню результатів двоборства, що, як наслідок, свідчить про удосконалення спортивної майстерності та досягнень. Перехід важкоатлета на вищий рівень майстерності призводить до обов'язкової модифікації методів спортивного тренування, тобто зміну частоти, інтервалів між заняттями, зміну послідовності та кількості вправ із штангою.

Режими діяльності м'язів займають особливе місце у тренувальному процесі. Сьогодні доволі активно, на рівні із динамічними комплексами вправ, використовуються

вправи ізометричного типу, та методи поступової м'язової роботи.

Ключові слова: важка атлетика, техніка, вправи, методика, навчання.

Modern trends in the modification of the training process in sports require the complexity of ideological principles, a theoretical base, a methodical approach, and a sufficient material and technical base. The system of training athletes is provided by various organizations and institutions (state and private structures: sports associations, schools, technical schools, higher education institutions, etc.). Such institutions are directed specifically to the training of high-level athletes. In order to ensure this task, it is necessary to have a set of knowledge on the methodological features of the training process in general, and sports training in general. As a result, there is a need to reorganize the training process in accordance with modern aspects of its methodology.

The article examines the peculiarities of methodical aspects of sports training for weightlifters, namely:

- the process of selecting athletes,
- organizational features of the training process,
- method of performing exercises,
- the process of controlling athletes' training and recording their results.

Relying on the principles of organization and construction of sports training, the coach must understand the criteria for the selection of weightlifters, correctly form a training plan, and carry out quality stage control to ensure the high efficiency of the training process.

Since strength is the main indicator of the development of a weightlifter's sportsmanship, the main tasks of the methodical aspects of training athletes are precisely the development of the latter. An increase in strength indicators contributes to the improvement of the results of dueling, which, as a result, indicates the improvement of sportsmanship and achievements. The transition of a weightlifter to a higher level of skill leads to a mandatory modification of sports training methods, that is, a change in the frequency, intervals between classes, a change in the sequence and number of exercises with a barbell.

Modes of muscle activity occupy a special place in the training process. Today, isometric exercises and methods of gradual muscle work are used quite actively, at the same level as dynamic sets of exercises.

Key words: weightlifting, technique, exercises, methodology, training.

УДК 796.88:37.091.33:796.012.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.3.11>

Хомовський О.І.,
викладач кафедри фізичного виховання
Подільського державного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Недостатність інформаційної бази із методичних відомостей щодо техніки виконання вправ у важкій атлетичі, що обумовлено стрімким розвитком та модернізацією методів підготовки спортсменів.

Значний перелік публікацій свідчить про те, що 50–60 % випускників ЗВО не володіють достатнім рівнем розвитку професійних та загально-прикладних фізичних навичок, спостерігається відсутність мотивації та розуміння основоположних цінностей фізичної культури як провідного методу збереження та покращення стану здоров'я, що

здатний нівелювати гіподинамію. Відповідно до цього можна говорити про те, що стан організаційної частини професійного аспекту фізичної підготовки досі не є відповідним до сучасних вимог та стандартів якості фахової освіти та реалізовується за допомогою усталених підходів, що неповністю враховують специфічні особливості цільової направленості професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукове обґрунтування важливості створення новітніх систем силової підготовки спортсменів простежується у працях Платонова В., Верхошанського Ю., Заціорського В., Попова С., де доводиться, що вправи силового характеру підвищують рівень здоров'я; навчають методів самовдосконалення через сукупність пропорційності та симетрії м'язового каркасу, а також гармонійного розвитку усіх груп м'язів загалом; прискорюють відновлення організму після травм, підвищують адаптаційний потенціал та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Наявність часткової невідповідності професійних навиків та бази знань випускників ЗВО, тренерів з важкої атлетики до сучасних вимог роботи із спортсменами-важкоатлетами.

Формулювання цілей статті.

- аналіз особливостей застосування класичних вправ у важкій атлетиці та методик покращення тренувального процесу, опираючись на дослідження вітчизняних та закордонних науковців;

- визначення ефективності створення алгоритмів у процесі постановки техніки змагальних вправ у важкій атлетиці;

Виклад основного матеріалу. Основним завданням спортивного тренування є саме процес забезпечення стрімкого покращення результатів важкоатлетів при найменшій витраті часового ресурсу. Такий ріст результатів можливий при оптимізації тренувального процесу, яка, першочергово, пов'язана із чітким визначенням меж оптимальних величин під час навантажень, а також раціональної побудови циклічності тренувального процесу шляхом корекції навантажень відповідно до рівня підготовки спортсменів [2, с. 444].

У важкій атлетиці такі «оптимальні» співвідношення між окремими групами вправ технічної та силової підготовки наразі залишаються невідзначеними, незважаючи на велику базу дослідницького матеріалу. Принагідно зазначити, що ці співвідношення залежать від рівня розвинутої спеціальних вмій та навичок важкоатлетів. Проте оптимізація тренувального процесу неможлива без наявності відповідного запасу знань про цільові напрямки навантаження та розуміння специфіки впливу класичних вправ на покращення тренувального процесу [4, с. 38-45].

Найбільш найпоширенішими є погляди про те, що тренувальне навантаження у важкій атлетиці досягається при використанні штанги вагою від 70% до 100% від максимального, та виконанні від 3-4 до одного разу за підхід відповідно. Цих підходів може бути від п'яти до восьми для однієї важкоатлетичної вправи протягом тренування. Отже, варіація тренувального навантаження можлива або методом збільшення ваги самої штанги, або зміною кількості повторень за підхід. Зміна обсягів такого тренувального навантаження в основному буде залежати від кількості підйомів штанги протягом тренування. Низка наукових досліджень доводять, що на початкових етапах тренування результати спортсменів особливо стрімко зростають завдяки збільшенню обсягів навантаження. У важкоатлетів вищого рівня це відбувається через підвищення інтенсивності [1, с. 36].

Можна підсумувати що в обидвох випадках використовуються здебільшого саме тренування екстенсивного типу для дорослих спортсменів, і вони загалом показують свою ефективність протягом спортивної кар'єри. Проте, для атлетів підліткового віку, використання екстенсивних методів навантаження є забороненим, адже може провокувати форсовану підготовку їх для спорту високих досягнень без урахування функціональних особливостей юного організму [5, с. 70-76].

Змагальні вправи у важкій атлетиці є технічно дуже складними, адже підняття гранично допустимої ваги нерозривно пов'язане із максимальним напруженням усіх м'язів, різкою зміною їх режиму роботи та перманентним збереженням рівноваги протягом опорних фаз руху спортсмена. Важливо пам'ятати, що на техніку виконання даних вправ безпосередньо впливають фізіологічні та психологічні особливості організму атлетів [2, с. 444].

Дані численних досліджень свідчать, що сьогоденні підходи до покращення техніки виконання вправ базуються на пошуку найбільш ефективних методів використання сучасних інформаційних технологій протягом тренувального процесу [2, с. 444].

1. О. Антонюк запропонував розроблену та обґрунтовану методику удосконалення техніки виконання змагальних вправ шляхом спрямованого впливу на покращення окремих компонентів рухових дій безпосередньо важкоатлеток високої рівня із різною статурою та ваговими категоріями. Відомо, що структурний компонент та кількісні характеристики техніки ривка та поштовху довгий час модифікувалися та були доволі ефективними. Однак, існують думки, що цих даних недостатньо для ґрунтовної відповіді на питання про ефективність біомеханічних характеристик техніки виконання змагальних вправ у важкоатлеток [3, с. 97-101].

Усі вправи, у відповідності із їх координаційною структурою, методом тренування та величиною обтяження, в першу чергу, більшою або меншою мірою впливають на процес розвитку необхідних фізичних якостей і, по-друге, сприяють вдосконаленню технічної майстерності. Як наслідок, усі вправи доцільно поділяти на дві окремих категорії [4, с. 38-45].

У першу групу варто об'єднати змагальні та підготовчі вправи, більшість яких за технічними особливостями виконання збігається із класичними ривком та поштовхом. Окрім цього, протягом виконання даних вправ спортсмени підіймають вагу, шр сприяє виконанню роботи максимальної потужності. Як висновок, ця група вправ є основою у процесі підготовки важкоатлета [1, с. 36].

Друга групу складатимуть підготовчі вправи, які виконуються не лише зі штангою, а і з використанням роботи на тренажерах, залученням гирь чи обтяжень іншого виду. Розвиваючі вправи зазвичай виявляють місцевий вплив. Через своєрідну техніку вони можуть виконуватися із відносно малою вагою, при цьому потужність, що розвивається, також буде невеликою. Вправи даної категорії за технічними особливостями можуть суттєво відрізнятися від структури безпосередньо змагальних вправ і послугоуватимуть додатковим засобом у процесі підготовки важкоатлетів [1, с. 36].

Такі вправи виконуються із великою амплітудою рухів у суглобах, як наслідок, вони здатні активно впливати на процес вдосконалення зв'язок та сухожиль. Під час тренування необхідно враховувати, що зріст механічної міцності зв'язок і сухожиль відбувається порівняно повільно. Існує можливість виникнення невідповідності між постійно зростаючим швидкісно-силовим потенціалом спортсмена та недостатньою міццю зв'язкового апарату. Наслідок – висока імовірність травмування. Саме тому протягом тренування необхідно звертати увагу на укріплення сухожильно-зв'язкового апарату, що досягається великими об'ємами тренувального навантаження при роботі помірної чи навіть низької інтенсивності. Потрібно, щоб рухи виконувалися із максимально можливою амплітудою руху у суглобі та у різних напрямках.

Вправи у важкій атлетиці технічно доволі складні, їх виконання пов'язане із напругою м'язів максимального рівня та постійною зміною режимів їх роботи. Окрім цього, атлет повинен вміти зберігати рівновагу у всіх точках опори [2, с. 444].

Через це, класичні змагальні вправи будуть безпечні для виконання лише при кропіткій роботі над постановкою техніки та перманентному вдосконаленню професійної майстерності, що забезпечить міцність автоматизації рухів та стійкість рухових навичок на протидію різноманітних чинників [2, с. 444].

Висновки. Сьогодні у важкій атлетиці можна спостерігати стрімкий та постійний зріст спортивних досягнень. Це відбувається через підвищення рівня фізичної підготовленості, удосконалення техніки змагальних вправ та застосування у процесі тренувань більш сучасних методів. Через надзвичайно високу координаційну складність важкоатлетичних вправ основоположного значення набуває безпечність при їх виконанні. Основним компонентом, що це забезпечує, є варіативність та стабільність умінь та навичок. Варіативність техніки є особливо необхідною у важкій атлетиці у зв'язку з тим, що виконання вправи можливе із штангою різної ваги. Безпечність виконання даних вправ відбувається шляхом постійної роботою над удосконаленням технічної майстерності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баканова О.Ф., Дахно А.О. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики: навч. пос. Харків: ХАІ. 2020. 36 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ: ДІА. 2011. 444 с.
3. Пустильни О. Техніка класичних вправ у важкій атлетиці як об'єкт наукового дослідження. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. 2013. № 3(23). С. 97-101
4. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 1(15). С. 38-45
5. Товстоног О., Загура Ф. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. № 2(12). С. 70-76