

В. С. Панкратов

г. Алатырь, Чувашская Республика

НЕ СНИЗУ ВВЕРХ, А СВЕРХУ ВНИЗ

«Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке» (Л.С.Дворкин).

До сих пор у специалистов по тяжёлой атлетике нет единого мнения в таком важном вопросе, как обучение новичков технике выполнения классических упражнений.

Цена допущенных при обучении ошибок слишком велика, исправить неправильную технику - трудное и часто безнадёжное занятие. Помню, как долго я бился с одним «горбатым» штангистом, направляя его на «путь истинный». Что интересно, на тренировках и во время разминки на соревнованиях он поднимал штангу технически безукоризненно, а вот на соревновательном помосте делал всё опять по-своему...

Всем хороши были штангисты из новочебоксарской ДЮСШ: сильные, резкие, техничные, но один изъян у них всё же был - передняя нога при толчке мало выставлялась вперёд и штанга, хотя и вытолкнутая на необходимую высоту, нередко падала вниз до сигнала рефери. Много лет не видел выступлений самого знаменитого спортсмена этой школы Юрия Мышковца, а увидев, поразился: Юрий давно живёт и тренируется в Санкт-Петербурге, но стиль толчка у него остался прежним, новочебоксарским...

Какой должна быть последовательность разучивания классических упражнений у начинающих спортсменов? Разными авторами предлагаются следующие варианты (толчок как комбинированное упражнение распадается на подъём на грудь и толчок от груди):

- I. 1.Подъём на грудь.2.Толчок от груди.3.Рывок. (А.Н.Воробьёв).
- II. 1.Рывок.2.Толчок от груди.3.Подъём на грудь. (А.С.Медведев, Л.С.Дворкин).
- III. 1.Рывок и подъём на грудь.2.Толчок от груди. (О.М.Корнелюк, А.К.Мельников).

IV. 1.Рывок, подъём на грудь и толчок от груди одновременно, но в разных тренировках. (М.Абдулаев).

Какой же из этих вариантов предпочтительнее? А.К.Мельников совершенно справедливо замечает: «Ни в коем случае нельзя форсировать тренировки и натаскивать юношу для выполнения нормативов спортивного разряда». Придерживаясь этого принципа, лучше не торопясь обучать юных спортсменов каждому упражнению отдельно, чтобы они (упражнения) не мешали бы друг другу, не накладывались, «не угнетали бы друг друга» (как выражаются биологи), чтобы толчок от груди разделял бы «родственные» рывок и подъём на грудь.

А с какого упражнения надо начинать обучение: с рывка или с подъёма на грудь? Один из аргументов в пользу рывка приводит А.С.Медведев: «У подростков, начинающих заниматься тяжёлой атлетикой, как правило, аппарат кровообращения плохо адаптирован к условиям, которые создаются во время подъёма штанги и натуживания. В рывке натуживание длится недолго и не всегда ощущается, а вот при подъёме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайне нижнего положения оно проявляется сильнее».

В зал тяжёлой атлетики новичок приходит не маленьким ребёнком, а подростком с уже сформировавшимся негативным опытом, привычками, своим представлением, как нужно поднимать тяжести, то есть «по-народному»: с согнутой спиной, без подрыва, силой рук и т.д. Чем старше его возраст, тем больше у него груз неправильных навыков и, в первую очередь, в подъёме штанги на грудь. Начиная обучение с этого упражнения, юный тяжелоатлет невольно будет наслаивать свой ошибочный опыт на технику подъёма снаряда. Рывок же в обыденной жизни встречается гораздо реже, поэтому начинать обучение лучше с него.

Итак, последовательность обучения и временные сдвиги между упражнениями должны быть следующими:

1.Рывок.

2.Толчок от груди (через 1-2 недели).

3.Подъём на грудь (через 3-4 недели и больше, в зависимости от степени усвоения рывка).

Во время одного тренировочного занятия идёт обучение обычно одному упражнению (рывку, подъёму на грудь или толчку от груди), позднее - одному или двум упражнениям (рывку и толчку от груди, иногда подъёму на

грудь и толчку от груди). Под упражнением подразумевается комплекс специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре с изучаемым движением (применяется от трёх до четырёх подводящих упражнений).

«Чем больше специально-вспомогательных (подготовительных) упражнений, сходных по структуре с изучаемым движением осваивает занимающийся, тем больше предпосылок создаётся для успешного освоения и совершенствования спортивной техники» (Л.С.Дворкин).

В чём все авторы единодушны – это в **глубине седа** в рывке и подъёме на грудь: сначала осваивается полуподсед и только затем – низкий сед. «Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед» (Л.С.Дворкин).

Причём **способ подседа** здесь должен быть только один – «разножка», никаких «ножниц»! Рекомендации А.Н.Воробьёва по обучению новичков рывку и подъёму на грудь в «ножницы» якобы для простоты освоения и для увеличения высоты подъёма считаю явным анахронизмом, вносящим ненужную путаницу с «разножкой». Для увеличения высоты подъёма вполне подходит полуподсед в «разножку».

И, наконец, мы подошли к самому главному вопросу: в какой последовательности осваивать рывок и подъём на грудь (да и толчок от груди) ?В.А.Дружинин ещё в 1974 г. выделил 3 варианта:

- 1.В порядке следования элементов фаз в целом упражнении - «прямой», то есть сначала изучается старт,потом – подрыв,подъём с виса в полуподсед, в низкий сед (А.Н.Воробьёв, О.М.Корнелюк, А.К.Мельников).
- 2.Начиная с главной фазы упражнения – подрыва, с поочерёдным освоением предыдущих и последующих элементов - «концентрический» (М. .Абдулаев, Л.С.Дворкин, А.С.Медведев).
- 3.В обратном порядке – «обратный» (Н.Д.Ге, В.А.Дружинин).

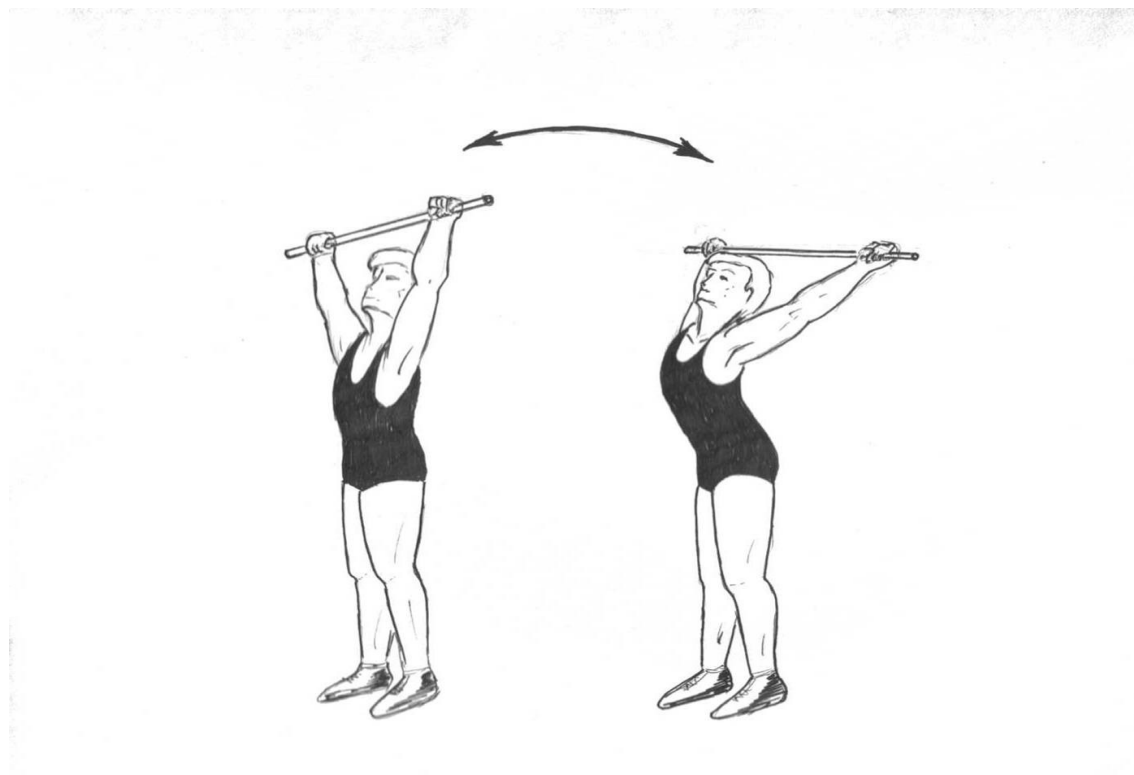
Какой же «путь» самый эффективный? На первый взгляд, конечно прямой, где техника подъёма штанги осваивается, так сказать, по ходу движения. Но практика (в том числе и моя) показала, что наиболее эффективна, как это ни парадоксально, обратная последовательность обучения, а наименее – прямая. Концентрический вариант занимает промежуточное положение, так как половина элементов в нём изучается в порядке их следования в упражнении, а половина – в обратном порядке.

Повторяю, что здесь автор цитирует В.А.Дружинина, с которым полностью согласен, и вот почему.

С самого начала «верхнего» обучения упражнение закончено, постепенно амплитуда его движения увеличивается, штанга опускается всё ниже, пока не коснётся помоста... Ранее изученный фрагмент движения не позволяет атлету выйти за рамки допустимых отклонений, а изучаемый элемент органически добавляется к освоенной части движения. Подросток чувствует гриф на выпрямленных вверху руках, привыкает к весу, знает, к какой цели (фиксации) ему нужно стремиться, и, что немаловажно, его не отвлекает негативный «жизненный опыт».

Какое же первое упражнение начинающего тяжелоатлета в первой тренировке? Это рывковое упражнение, но не приседание в рывковом хвате, а **фиксация**: стоя с металлической палкой или грифом в выпрямленных вверху руках (хват широкий) выполнять покачивания снаряда вперёд-назад, при отведении рук назад нужно слегка наклоняться вперёд, прогибаясь в пояснице и замирая в этом положении. Лучше выполнять несколько покачиваний подряд с одним замиранием. Это упражнение развивает подвижность в суставах, особенно в плечевых, юный спортсмен фиксирует штангу и все его дальнейшие движения в рывке будут заканчиваться этим упражнением – **фиксацией**.

В дальнейшем при обучении подъёму на грудь аналогичное упражнение – фиксация, стоя со штангой на груди, не встретит никаких затруднений и его практически сразу можно будет совместить с приседанием на груди. В толчке же от груди достаточно будет изменить ширину хвата на узкий.



Последовательность обучения начинающих атлетов в рывке (хват широкий, захват в замок).

Н.Д.Ге

В.А.Дружинин

Из опыта автора

		Фиксация Принятие и.п. для фиксации. Палка (гриф) находится на выпрямленных вверху руках.
Приседание со штангой на выпрямленных вверху руках.	Опорный подсед и вставание. И.п., стоя со штангой на выпрямленных вверху руках.	(Фиксация)+ Приседание в рывковом хвате. Палка(гриф)находится на выпрямленных вверху руках.
Подседы со штангой на выпрямленных вверху руках.		
		Прыжок+п/подсед (рывок в п/подсед) с в.виса +(Приседание в рывковом хвате). Палка(гриф)находится <u>на уровне груди</u> (рядом или слегка касаясь груди),руки согнуты в локтях (локти находятся вверху над грифом).
	Безопорный подсед. И.п., стоя на носках, руки согнуты в локтях до угла 120°, штанга на уровне нижней части живота.	Прыжок+п/подсед (рывок в п/подсед) с в.виса +(Приседание в рывковом хвате). Палка(гриф)находится <u>на уровне живота</u> (рядом или слегка касаясь живота), руки согнуты в локтях (локти находятся вверху над грифом).
	Подготовка к подседу. И.п., стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бёдер, руки согнуты в локтях до 150°.	Прыжок+п/подсед (рывок в п/подсед) с в.виса +(Приседание в рывковом хвате). Палка(гриф)находится <u>на уровне верхней трети бёдер</u> ,слегка касаясь бёдер, руки согнуты в локтях (локти находятся вверху над грифом).

Рывок с вися. Гриф – на уровне нижней трети бёдер (чуть выше коленей).	Подрыв. И.п.,штанга на уровне нижней трети бёдер, пятки отделены от помоста на сантиметр,руки выпрямлены в локтях.	1.Рывок в п/подсед с в.виса+(Приседание в рывковом хвате). 2.Рывок в низкий сед с в.виса. 3.Тяга рывковая(с подрывом)с в.виса. Палка(гриф)находится <u>на уровне нижней трети бёдер</u> (чуть выше коленей), руки прямые.
	Подведение коленей. И.п.,штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди вертикальной плоскости, вся тяжесть приходится на пятки.	1.Рывок в п/подсед с виса. 2.Рывок в низкий сед с виса. Палка (гриф) находится <u>на уровне коленей</u> , руки прямые, плечи впереди вертикальной плоскости штанги.
Рывок с виса. Гриф - чуть ниже коленей.		1.Рывок в п/подсед с н.виса +(Приседание в рывковом хвате). 2.Рывок в н.сед с н.виса. 3.Тяга рывковая(с подрывом)с н.виса. Палка(гриф)находится <u>чуть ниже уровня коленей</u> ,руки прямые,плечи впереди вертикальной плоскости штанги.
		1.Рывок в п/подсед с н.виса +(Приседание в рывковом хвате). 2.Рывок в низкий сед с н.виса. 3.Тяга рывковая(с подрывом)с н.виса. Палка(гриф)находится на весу(<u>у середины голени</u>)чуть выше помоста (плингов)или слегка касаясь помоста(плингов).
Рывок с помоста. После предварительного опускания снаряда из положения виса.	Подъём до уровня коленей Со старта, акцентируя давление на помост носками, поднять штангу,перемещая её назад, а плечи вперёд, касаясь грифа голеними и т.д.	1.Старт,рывок в п/подсед +(Приседание в рывковом хвате). 2.Рывок классический.

		3.Тяга рывковая (с подрывом). Гриф(штанга)находится <u>на помосте</u> (плинтах).
--	--	--

Последовательность обучения начинающих атлетов в подъёме штанги на грудь (хват узкий, захват простой или в замок).

Н.Д.Ге	Из опыта автора
Приседание со штангой на груди	Фиксация+ Приседание на груди Гриф находится <u>на груди</u> , согнутые локти – впереди.
Подседы со штангой на груди	
	Прыжок+П/подсед (Подъём на грудь в п/подсед) с в.виса +(Приседание на груди). Гриф находится <u>на уровне груди</u> (рядом или слегка касаясь груди),руки согнуты в локтях (локти вверху над грифом).
	Прыжок+П/подсед (Подъём на грудь в п/подсед) с в.виса +(Приседание на груди). Гриф находится <u>на уровне живота</u> (рядом или слегка касаясь живота), руки согнуты в локтях (локти вверху над грифом).
	Прыжок+П/подсед (Подъём на грудь в п/подсед) с в.виса +(Приседание на груди). Гриф находится <u>на уровне верхней трети бёдер</u> , слегка касаясь бёдер, руки согнуты в локтях (локти вверху над грифом).
Подъём штанги на грудь с виса. Гриф на уровне нижней трети бёдер (чуть выше коленей).	1.Подъём на грудь в п/подсед с в.виса +(Приседание на груди). 2.Подъём на грудь в низкий сед с в.виса. 3.Тяга толчковая (с подрывом)с виса. Гриф находится <u>на уровне нижней трети бёдер</u> (чуть выше коленей), руки прямые.
	1.Подъём на грудь в п/подсед с виса +(Приседание на груди). 2.Подъём на грудь в низкий сед с виса Гриф находится <u>на уровне коленей</u> , руки прямые, плечи впереди вертикальной плоскости штанги.
Подъём штанги на грудь с виса. Гриф чуть ниже коленей.	1.Подъём на грудь в п/подсед с н.виса +(Приседание на груди). 2.Подъём на грудь в низкий сед с н.виса. 3.Тяга толчковая (с подрывом) с н.виса. Гриф находится <u>чуть ниже коленей</u> , руки

	прямые, плечи впереди вертикальной плоскости штанги. 1.Подъём на грудь в п/подсед с н.виса +(Приседание на груди). 2.Подъём на грудь в низкий сед с н.виса. 3.Тяга толчковая(с подрывом)с н.виса. Гриф находится на весу (у середины голеней) <u>чуть выше помоста</u> (плингов) или слегка касаясь помоста (плингов).
Подъём штанги на грудь с помоста после предварительного опускания снаряда из положения виса.	1.Старт, подъём на грудь в п/подсед +(Приседание на груди). 2.Подъём на грудь. 3.Тяга толчковая (с подрывом). Гриф (штанга) находится <u>на помосте</u> (плинтах).

Последовательность обучения начинающих атлетов в толчке от груди (хват узкий или средний, захват простой или односторонний).

Н.Д.Ге

Из опыта автора

	Фиксация. Принятие и.п.для фиксации,палка (гриф) находится <u>на выпрямленныхверху руках</u>.
	Швунг толчковый от уровня глаз. Палка (гриф) находится на весу (примерно <u>на уровне глаз</u>) на согнутых в локтях руках (локти выведены вперёд-вниз и слегка в стороны). Спортсмен после спокойного полуприседа совершает прыжок вверх с быстрым полуподседом,упираясь руками в снаряд.
	1.Старт, швунг толчковый от уровня подбородка. 2.Полутолчок. 3.Прыжок вверх со штангой на груди. Палка(гриф) находится на весу на согнутых в локтях руках <u>чуть выше плеч</u> или слегка касаясь плеч (ключиц).

Приседание в положении толчковых «ножниц» со штангой на выпрямленных вверху руках.	Приседание в «ножницы». Палка(гриф) находится <u>на выпрямленных вверху руках</u> , и.п.- ноги расставлены способом «ножницы».
Подседы в положении толчковых «ножниц» со штангой на выпрямленных вверху руках.	Подсед в «ножницы». Палка (гриф)находится <u>на выпрямленных вверху руках</u>, и.п.- ноги на ширине плеч, после спокойного полуприседа спортсмен в прыжке разбрасывает ноги в «ножницы» и подседает под снаряд. Толчок от уровня глаз. Палка(гриф)находится на весу (примерно <u>на уровне глаз</u>) на согнутых в локтях руках (локти выведены вперёд-вниз и слегка в стороны). Спортсмен после спокойного полуприседа совершает прыжок вверх с подседом способом «ножницы».
Толчок от груди из и.п.,стоя в положении толчковых ножниц. Толчок от груди из и.п.,стоя в укороченных толчковых «ножницах».	1.Толчок от уровня подбородка. 2.Полутолчок. 3.Прыжок вверх со штангой на груди. Палка(гриф)находится на весу на согнутых в локтях руках <u>чуть выше плеч</u> или слегка касаясь плеч (ключиц).
Толчок от груди из общепринятого положения, но после выполнения нескольких пружинистых полуприседов с раскачкой.	Старт, толчок от груди. Штанга берётся на грудь с помоста или со стоек.

.где

- в.вис – высокий вис (гриф находится выше уровня коленей),
- н.вис – низкий вис (гриф находится ниже уровня коленей),
- п/подсед – полуподсед.

После прохождения каждого этапа обучения нужно включать в тренировочные занятия комбинированные упражнения:

а) состоящие из пройденных и изучаемых элементов (как в восходящем, так и в нисходящем направлениях:

Рывок с помоста	Подъём на грудь с в.виса
Рывок с н.виса	Подъём на грудь с виса
Рывок с виса	Подъём на грудь с н.виса
Рывок с в.виса ↑	Подъём на грудь с помоста ↓

Швунг толчковый от груди

Полутолчок

Прыжок вверх со штангой на груди ↓

б) совмещающие разные по степени законченности упражнения :

Тяга + Рывок

Подъём на грудь + Тяга

Полутолчок + Толчок от груди

в) совмещающие упражнения с разной глубиной седа :

Рывок в полуподсед + Рывок в низкий сед

Подъём на грудь в низкий сед + Подъём на грудь в полуподсед

Рывок в полуподсед + Приседание в рывковом хвате

Подъём на грудь в полуподсед + Приседание на груди.

Использованная литература:

1. Абдулаев М. Тренировка тяжелоатлета.
2. Воробьёв А.Н. Тяжёлая атлетика. Учебник. М.: «Физкультура и спорт», 1981.
3. Ге Н.Д. Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений. Ижевск: журнал «Олимп», 1992, № 1.
4. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика. Учебник. М.: «Советский спорт», 2005.
5. Дружинин В.А. Начальное обучение технике рывка. Ежегодник «Тяжёлая атлетика», М.: «Физкультура и спорт», 1974.
6. Корнелюк О.М. Тренировка начинающих спортсменов 15 – 17 лет. Ежегодник «Тяжёлая атлетика», М.: «Физкультура и спорт», 1977.
7. Медведев А.С. Тяжёлая атлетика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986.
8. Мельников А.К. Тренировка штангистов 14 – 16 лет. Ежегодник «Тяжёлая атлетика», М.: «Физкультура и спорт», 1970.