

В. С. Панкратов

г. Алатырь, Чувашская Республика

ВСЯ ПРАВДА О СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОДХОДЕ И О СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОДЪЁМЕ

Подход, предоставляемый спортсмену на соревнованиях, настолько отличается от тренировочного подхода, что его просто необходимо выделить в самостоятельный термин – «соревновательный подход».

Тренировочный и разминочный подходы – это однократный или многократные подъём(ы) штанги (выполнение упражнения), не выпуская её из рук, то есть подход состоит из выполненных подряд одного или нескольких подъёмов штанги. Например, структура подхода из трёх подъёмов (повторений) имеет следующий вид:

$$\text{Подход} = \text{Подъём } 1 + \text{Подъём } 2 + \text{Подъём } 3$$

Соревновательный подход – квинтэссенция соревнований – имеет следующие особенности:

1. Из всего многообразия тяжёлоатлетических упражнений (несколько тысяч) в соревновательных подходах выполняются всего два упражнения: рывок и толчок классические.

2. На соревнованиях спортсмену разрешается использовать только 6 подходов (3 в рывке и 3 в толчке). Лишь если произошла ошибка не по вине спортсмена или техническая неисправность, то ему предоставляется дополнительный подход(ы).

В тренировочном занятии количество подходов не ограничено.

3. На соревнованиях в одном подходе спортсмену разрешается выполнить только один подъём (если штанга поднята выше уровня коленей). Подъём или явная попытка подъёма штанги более одного раза (например, в толчке штанги от груди) не разрешается и подъём штанги спортсмену не засчитывается. Но если спортсмен поднял штангу не выше уровня коленей, то ему разрешается повторный подъём штанги в пределах времени, отпущенного на подход.

В тренировочном подходе количество подъёмов не ограничено.

4. Подъёмы штанги выполняются, как правило, только с субмаксимальными и максимальными весами (интенсивностью выше 90 % от предельного результата), и даже с весами интенсивностью выше 100 % при установлении рекордов!

Вес штанги в каждом последующем подходе должен возрастать и быть кратным 1 кг.

5. В отличие от тренировочного подхода, выполнение соревновательного подхода проходит с учётом лимита времени: спортсмену на выполнение подхода с момента окончания его вызова на соревновательный помост ведущим секретарём соревнований или спикером (обычно после объявления номера подхода) до подъёма штанги до уровня коленей даётся не более 60 (или 120 при повторном подходе) секунд. На выполнение подъёма штанги от уровня выше коленей время не ограничено.

Тренировочный подход начинается с началом выполнения упражнения, соревновательный подход начинается раньше – с включения таймера (секундомера) после окончания вызова спортсмена.

Заканчивается соревновательный подход:

– с сигналом таймера, если спортсмен не успел поднять штангу до уровня коленей в пределах 60 (120) секунд,

– с касанием штангой помоста после её опускания (бросания).

Законченный подход считается использованным.

6. Кроме подъёма штанги, соревновательный подход включает в себя подготовку к подъёму (имеется в виду только подготовка с момента вызова тяжелоатлета секретарём соревнований):

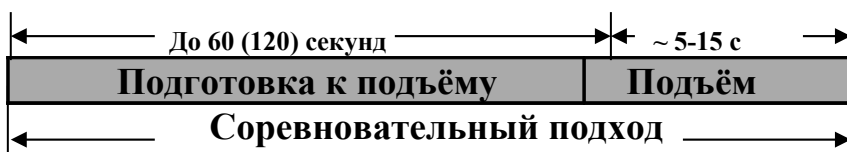
- окончание разминки и массажа в разминочном зале,
- снятие лишней одежды,
- выход на сцену (арену),
- натирание рук магнезией (мелом), подошв ботинок – канифолью,
- выход на соревновательный помост,
- психологический настрой,
- статический старт.

Спортсмен может провести только подготовку, не успев выполнить подъёма, а может вообще не успеть осуществить ни подготовки, ни подъёма (даже не выйти на сцену) в пределах отведённого ему времени, то есть подход становится “пустым”, от него остаётся лишь его временная оболочка, форма без содержания:

Соревновательный подход = Подготовка + Подъём
или = Подготовка... , Время
или = ... Время

А тренировочного подхода без подъёма просто не существует, правда подготовка у него тоже есть, но она не имеет особого значения, так как в нём нет лимита времени. В соревновательном же подходе чем больше времени уходит на подготовку, тем меньше времени остаётся до и для подъёма.

Так выглядит временная цепь законченного соревновательного подхода:

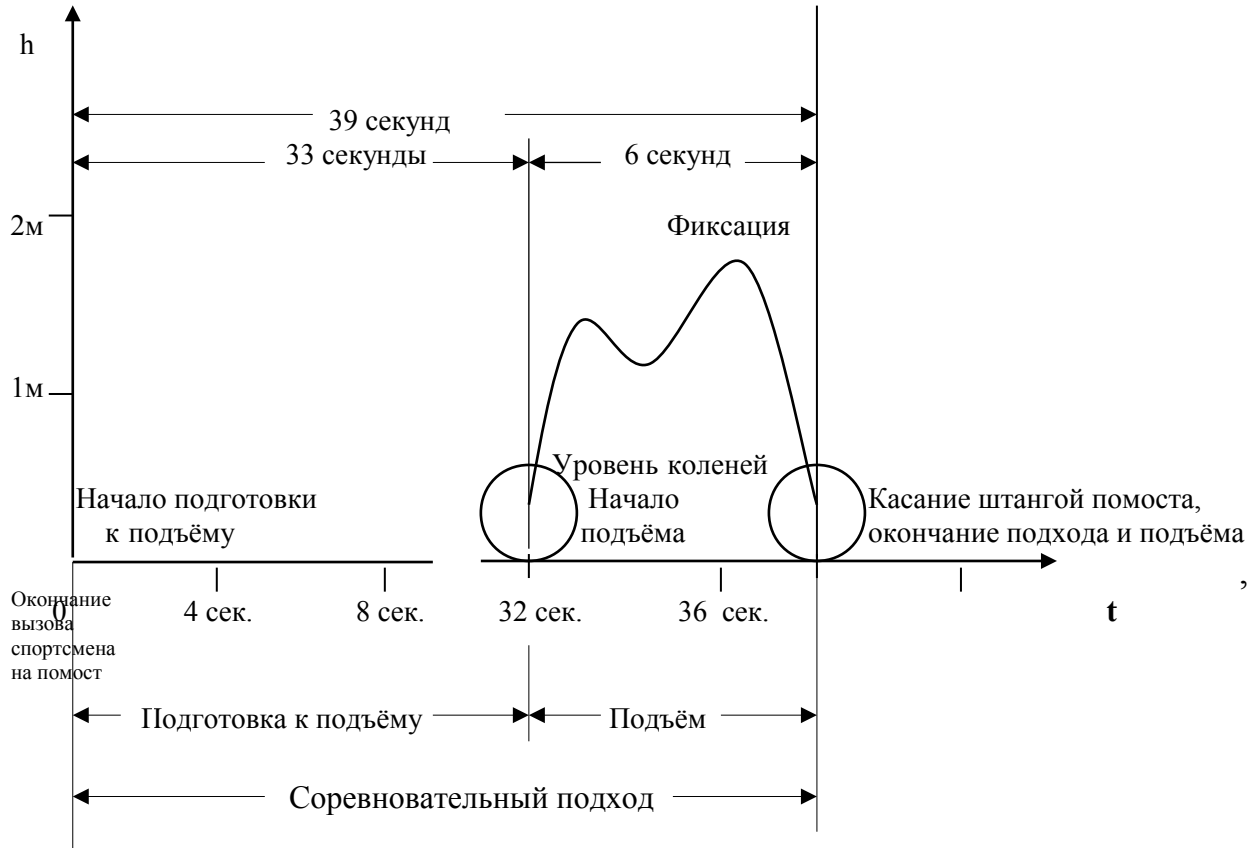


7. Соревновательный подъём (как часть соревновательного подхода) должен быть зафиксирован (закончен) и засчитан рефери (судьями), то есть быть удачным (успешным)!

Структура использованного соревновательного подхода в зависимости от полноты его реализации приведена в следующей таблице:

Окончание вызо-ва спортсмена на соревновательн ый помост	Подготовка к подъёму	Подъём (фазы):			Опускание	Решение рефери
		до коленей	выше уровня коленей	фиксация		
Таймер включён на 60 (120) секунд			Таймер отключён			
+	+	+	+	+	+	Вес засчитан
+	+	+	+	+		Подъём неудачный
+	+	+	+			-//-
+	+	+				-//-
+	+	60(120) секунд				-//-
+	60(120) секунд					-//-
60(120) секунд						-//-

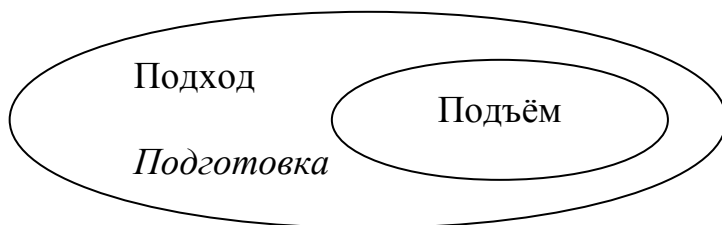
Ниже приведён график соревновательного подхода с законченным подъёмом в рывке:



где h – высота подъёма штанги,
 t – время, затраченное на подход.

Из графика видно, что соревновательный подъём начинается позже начала соревновательного подхода, а заканчиваются соревновательные подход и подъём одновременно.

Соревновательный подход более широкое (родовое) понятие, а соревновательный подъём – узкое (видовое) понятие.



Неплохо иллюстрирует разграничение соревновательных подхода, попытки и подъёма следующее предложение:

Подход	Попытка	Подъём
“После вызова спортсмен подошёл к штанге и попытался её поднять (выполнить упражнение)”		

Поэтому ведущий секретарь не ошибётся, если скажет:

- и «Подход был (не) удачный»,
- и «Подъём был (не) удачный»,
- и «Попытка [подъёма] была (не) удачной».

Кстати, попытка – это действие (подход) спортсмена с целью осуществить подъём штанги, но без полной уверенности в успехе. В зависимости от результата может быть удачной (успешной) или неудачной.

Таким образом, **соревновательный подход – это отрезок времени не более 60 или 120 секунд (при повторном подходе), в течение которого спортсмен должен выполнять в рывке или толчке однократный законченный подъём штанги (или неоднократные подъёмы, если штанга была поднята не выше уровня коленей, в пределах отведённого ему на подход времени) и который в зависимости от степени реализации может быть удачным или неудачным.**

Л. С. Дворкин выделяет два вида соревновательных подходов:

«1. Законченное или незаконченное соревновательное упражнение.

2. Время (60 секунд), в течение которого спортсмен не вышел на помост после вызова его секретарём соревнований.»

Из моей статьи видно, что на самом деле соревновательный подход – это единый процесс, проходящий во временных границах, который может включать или не включать в себя соревновательное упражнение (подъём).

Соревновательные подходы бывают:

- рывковые и толчковые,
- первые, вторые, третьи и дополнительные,
- зачётные и незачётные,
- законченные и незаконченные,
- использованные и неиспользованные,
- удачные и неудачные,
- на установление рекорда (рекордные).

Полное удачное выполнение соревновательного подхода происходит следующим образом:

- после объявления ведущего секретаря или спикера: «Приготовиться» спортсмен заканчивает проведение разминки и массажа в разминочном зале,
- снимает с себя лишнюю одежду,
- после вызова ведущего секретаря или спикера выходит на соревновательную арену (сцену),
- натирает руки магнезией (мелом), подошвы ботинок – канифолью,
- выходит на соревновательный помост,
- психологически настраивается,
- берётся руками за гриф в статическом старте, поднимает штангу, фиксирует её и после команды рефери (судей): «Опустить!» опускает штангу на помост,
- уходит с помоста в разминочный зал.

Использованная литература:

1. Воробьёв А. Н. Тяжёлая атлетика. Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1981, стр. 34.
2. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика. Учебник.- М.: Советский спорт, 2005, стр. 65
3. Тяжёлая атлетика. Технические правила соревнований 2001-2004 гг.