

СРАВНЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИРЕВОМ СПОРТЕ

ДЖИМ**Виктор Юрьевич**

Харьковская государственная академия физической культуры», г. Харьков, Украина
В.о. декана факультета повышения квалификации, переподготовки и заочного обучения, старший преподаватель кафедры тяжелой атлетики и бокса.
Тел. (057) 705-23-08, e-mail: djimvictor@mail.ru

JIM Victor

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine
Dean of Faculty retraining and distance learning, Senior Lecturer of Department of weightlifting and boxing.
Tel. (057) 705-23-08, e-mail: djimvictor@mail.ru

Ключевые слова: *тяжелая атлетика и гиревой спорт, сравнительный анализ, метод фотофиксации, анализа видеogramм движения, толчковые упражнения.*

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу выполнения толчковых упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике.

COMPARISON OF TECHNIQUE OF JOG EXERCISES IN WEIGHTLIFTING AND KETTLEBELL SPORT

Keywords: *weightlifting and kettlebell sports, comparative analysis, method of photofixing, analysis of videograms of movement, jog exercises.*

Abstract. Article is devoted to the comparative analysis of performance of jog exercises in kettlebell sports and weightlifting.

Актуальность. Проблема совершенствования технической подготовки спортсменов в тяжелой атлетике является наиболее важной в организации спортивной тренировки, поскольку для получения наибольших результатов нужна оптимальная техника, позволяющая спортсмену поднять максимальный вес с наименьшими усилиями [1-3]. Анализ научно-методической литературы и опыта практической работы в тяжелой атлетике и гиревом спорте выявил проблемы в технической подготовке спортсменов тяжелоатлетов.

Целью проведенного исследования является сравнительный анализ техники толчковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте с использованием метода фотофиксации и анализа видеogramм движения.

Испытуемые. Исследования проводились на протяжении учебного семестра на базе кафедры тяжелой атлетики и бокса Харьковской государственной академии физической культуры

и ДЮСШ «ХТЗ» города Харьков. В эксперименте приняли участия 10 спортсменов начальной подготовки, 5 спортсменов тяжелоатлетов и 5 спортсменов занимающихся гиревым спортом. Учебно-тренировочные занятия спортсменов экспериментальной и контрольной групп проводили три раза в неделю по два часа.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщения научных литературных источников, метод фотофиксации и анализа видеogramм движения.

Обсуждения результатов исследования. В исследованиях рассматривалось упражнение «толчок». Задача исследований заключалась в том, что бы найти наилучшую технику для выполнения данного упражнения, при которой спортсмен, затрачивая минимальные усилия, сможет поднять максимальный вес [4, 5].

При организации эксперимента проводилась и исследовалась однократное повторение

упражнения с весом 50%; 70% и 80% от предельного максимума [6]. При этом записывалась траектория движения грифа штанги. На основании траектории движения отмеченной точки целостной кинематической системы определялась вариация и результативность движения спортсмена при увеличении веса отягощения.

Данный метод тренировочных занятий разработан впервые и опробован на спортсменах, занимающихся силовыми видами спорта на кафедре тяжелой атлетики и бокса Харьковской государственной академии физической культуры.

Был проведен детальный сравнительный анализ техники толковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Предложена усовершенствованная техника толчка, при которой коэффициент полезного действия является наибольшим. Сложившаяся, традиционно используемая техника выполнения толчка с опорным и безопорным подседом, характерным элементом которого являются отрыв (пятки) от помоста не являющихся эффективным звеном выполнения соревновательного упражнения. В результате этого спортсмен затрачивает гораздо больше усилий при выполнении упражнения «толчок», что в основном является причиной, не позволяющей полностью реализовать возможности спортсмена.

Проведенный анализ видеосъемок фазы «толчка», выполненного в различных упражнениях, связанных с подъемом веса спортивного снаряда показывает нецелесообразность существующей техники.

Разработана и предложена техника выполнения «толчка» с сохраненной полной опорой ног в течение первого приема взятия штанги на грудь, что включает в себя пять периодов и девять фаз, что сокращает время подъема штанги и обеспечивает траекторию движения штанги с непрерывно возрастающей траекторией вплоть до финального взятия штанги на грудь.

Выводы. Сравнительный анализ выполнения толковых упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике позволяет утверждать наличие принципиальных различий в кинематике движений. Если в тяжелой атлетике движение четко структурировано, причем по мере увеличение

веса отягощения данная структуризация возрастает, отражая соотношение энергозатрат на выполнение отдельных фаз движения, то в гиревом спорте она максимально сглажена, что затрудняет выделение основных фаз. На наш взгляд, это обусловлено, прежде всего, весом отягощения. Кроме того, имеют значение и методические особенности выполнения «толчка». Так, в тяжелой атлетике возможность отрыва пятки позволяет спортсмену придать дополнительное ускорение снаряду, что должно быть оценено как еще один фактор, облегчающий подъем. То же время в гиревом спорте такой методический прием просто невозможен из-за большого количества подъемов отягощения. Проведенные исследования позволяют подтвердить необходимость внесения различий в построении тренировочных процессов в тяжелой атлетике и гиревом спорте, обусловленные различными механизмами реализации сходных, но принципиально отличающихся толковых упражнений. Отмечено, что техника выполнения толчка в гиревом спорте более эргономична по сравнению с стандартной техникой в тяжелой атлетике.

Литература

1. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук; 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / С.А. Борисевич. – Омск, 2003. – 24 с.
2. Горулев П.С. Жіноча важка атлетика: проблеми і перспективи: Учебний посібник / П.С. Горулев, Є.Р. Румянцева. – Уфа: Тип. УГНТУ, 2004. – 199 с.
3. Дворкін Л.С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л.С. Дворкін. – Свердловськ: Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.
4. Дворкін Л.С. Важка атлетика: [підручник для вузів]; 1-й і 2-й розділи / Л.С. Дворкін, А.П. Слободян. – М.: Радянський спорт, 2005. – 600 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011. – 444 с.

