

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОДХОДОВ В ТОЛЧКЕ ШТАНГИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Маткаримов Р.М. Моради А.

В настоящей статье рассматривается проблема соревновательной надежности во втором упражнении тяжелой атлетики толчке штанги двумя руками. Авторами представлен анализ результатов выступлений штангистов на чемпионатах мира и Азии по реализации соревновательных подходов в толчке классическом, а также в его частях - поднимании штанги на грудь и от груди спортсменами.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОДХОДОВ В ТОЛЧКЕ ШТАНГИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Маткаримов Р.М., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный олимпийский комитет Узбекистана.

Моради А., Азиатская Федерация тяжелой атлетики, Иран

Аннотация

В настоящей статье рассматривается проблема соревновательной надежности во втором упражнении тяжелой атлетики толчке штанги двумя руками. Авторами представлен анализ результатов выступлений штангистов на чемпионатах мира и Азии по реализации соревновательных подходов в толчке классическом, а также в его частях - поднимании штанги на грудь и от груди спортсменами.

Как известно, соревновательная надёжность в тяжёлой атлетике оценивается количеством успешно реализованных зачётных подходов. А.С. Медведев [1] и Р.А. Хайруллин [2,3] считают, что удовлетворительной можно считать надежность, когда спортсмен реализовал не менее 50% зачётных соревновательных подходов (три подхода из шести), хорошей - 66,66% (четыре подхода) и отличной - не менее 83,33% (пять зачётных подходов).

Результаты проведенного нами анкетного опроса тренеров и спортсменов различной квалификации показали, что 79,9% опрошенных подтверждают наличие случаев "срывов" в толчке штанги от груди на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях, а причинами "срывов" указывают, в основном, такие факторы, как: несовершенство техники, психологическая неустойчивость, переоценка сил, некачественность разминки, что соответственно отметило 54,2, 17,1, 14,3 и 8,1% респондентов. Значительно меньше число опрошенных (6,4%) указало и другие, неупомянутые в анкете факторы (неправильная подводка к соревнованиям или контрольным испытаниям в толчке по объёму и интенсивности нагрузки, плохое самочувствие, травмирование и т.д.).

Анализ результатов выступлений штангистов на чемпионатах мира и Азии 2009 – 2010 годов и на XVI летних Азиатских играх 2010 года убедительно свидетельствует, по данным исследователей, о значительных недоработках в постановке и совершенствовании техники классического толчка, а точнее его обеих составных частей - подъёма штанги на грудь и толчка её от груди; нередко спортсмены, легко поднимая штангу на грудь, не могут зафиксировать её над головой. Нами обнаружено, что вопрос по

реализации подъёмов в толчке в научно-методической литературе и ежегодных изданиях по тяжёлой атлетике раскрыто недостаточно.

Нами были проведены исследования по реализации соревновательных подходов в толчке классическом, а также в его частях - поднимании штанги на грудь и от груди спортсменами разных весовых категорий и разных возрастных групп на соревнованиях международного масштаба (чемпионаты мира, Азии и Азиатских игр) за период 2009 и 2010 годов. Исследовались 9 соревнований (таблица).

На таблице наглядно показано, что $113,8 \pm 16,7$ (48,0%) мужчин и $109,4 \pm 12,1$ (55,3%) юношей и юниоров не могут реализовать положенных им, по правилам соревнований, в толчке штанги двумя руками. Кроме того, $80,5 \pm 12,3$ (34,0%) мужчин и $72,3 \pm 12,1$ (36,6%) юношей и юниоров не смогли на соревнованиях международного масштаба даже справиться со штангой в подъеме ее на грудь.

Выявлено, что в среднем у штангистов высокой квалификации различного возраста из трех попыток не реализуют подъем на грудь 4% и не могут вытолкнуть штангу от груди 10,4%, т.е. как принято говорить в тяжелой атлетике ловят «баранку». Из 3 попыток 1 удачный попытку выполняют в подъеме на грудь 39,7%, толчок штанги от груди 37,6%. Показатель тех которые выполняют 2 удачных подхода соответствует 40,6 и 38,3%.

Было установлено и то, что у взрослых показатели реализованных (удачных) подходов выше на 4,7%, чем у юношей и юниоров.

Таким образом, исследование надёжности выступлений тяжелоатлетов различной квалификации в толчке штанги от груди выявил её очень низкий уровень.

Таблица

Реализация соревновательных подходов в толчке классическом

Международные соревнования (чемпионаты мира, Азии и Азиатские игры)	Кол-во участников стран Азии	Показатель	Количество									
			участников, реализовавших попытки в ПШНГ			реализовавших попытки в ПШОГ			разрешенных подходов	нереализованных попыток в ПШНГ	нереализованных попыток в ПШОГ	нереализованных попыток в толчке штанги двумя руками
			0 из 3	1 из 3	2 из 3	0 из 3	1 из 3	2 из 3				
Среди взрослых	79	X	3,5	17,8	34,5	7,8	30,0	30,5	237	80,5	33,3	113,8
		m	0,8	2,8	3,7	1,1	2,7	2,7	37,2	12,3	2,4	16,7
		%	4,7	39,7	40,6	10,4	37,6	38,3	100	34,00	14	48,0
Среди юношей и juniоров	68,8	X	2,0	16,5	33,3	6,5	28,3	33,3	197,4	72,3	37,1	109,4
		m	0,2	2,4	3,6	0,9	2,9	3,1	24,6	12,1	2,6	11,5
		%	3,2	39,7	40,6	10,4	37,6	38,3	100	36,6	18,7	55,3
Средний показатель (X)	73,9	X	9,3	17,1	33,9	7,15	29,15	31,9	217,2	76,4	35,2	111,6
		m	26,8	2,6	3,7	1,2	2,8	2,9	30,9	13,2	3,9	14,1
		%	4,0	39,7	40,6	10,4	37,6	38,3	100	35,3	16,35	51,7

Примечание: ПШНГ – подъем штанги на грудь, ПШОГ – подъем штанги от груди

И практики последних двух десятилетий видно, что в тренировочном процессе тяжелоатлетов мало уделяется внимания укреплению мышц, несущих огромную нагрузку при удержании веса в толчке штанги от груди. На наш взгляд, к этому фактору можно добавить то, что тенденции нестабильности результатов в толчке штанги от груди свидетельствуют также о методических упущениях при обучении и совершенствовании техники выполнения этого упражнения. Кроме этого, - небрежность технического исполнения подседа в «ножницы» (маленькие «ножницы»), практическое отсутствие у многих фиксации положения седа, недостаточно чёткая фиксация штанги (не всегда технически правильная) после приставления ноги из положения седа (выхода из "ножниц").

В заключении можно сделать вывод, что несмотря на немалый объём проведённых исследований в толчке штанги двумя руками до настоящего времени недостаточно изучены особенности движений тяжелоатлетов различной квалификации и не определены критерии повышения результативности выполнения толчка штанги двумя руками.

Практика проведения учебно-тренировочных занятий показывает, что многие спортсмены пренебрегают освоением рациональных двигательных действий, предпочитая силовой вариант решения двигательной задачи в толчке штанги предельного и околопредельного веса, который позволяет добиться спортивного результата на уровне III-II разрядов в сравнительно небольшие сроки; однако в дальнейшей спортивной деятельности рациональность и эффективность выполнения упражнения понижается.

Исследования специалистами тяжёлой атлетики реализации соревновательных подходов в толчке спортсменами и работы по дальнейшему повышению результативности толчка штанги двумя руками вызывают необходимость дальнейших исследований двигательных действий этого упражнения у тяжелоатлетов различной квалификации.

Выявлено, что в среднем у штангистов высокой квалификации различного возраста из трех попыток не реализуют подъем на грудь 4% и не могут вытолкнуть штангу от груди 10,4%, т.е. как принято говорить в тяжелой атлетике ловят «баранку». Из 3 попыток 1 удачный попытку выполняют в подъеме на грудь 39,7%, толчок штанги от груди 37,6%. Показатель тех, которые выполняют 2 удачных подхода соответствует 40,6 и 38,3%.

Список литературы:

1. Медведев А.С. Тяжёлая атлетика и методика преподавания. – Учебник для пед. фак-тов инс-тов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1986.-112 с.
2. Хайруллин Р.А. О быстроте разгибания рук при толчке штанги от груди // Олимп. -1998. - № 1-2. - С. 44-45.
3. Хайруллин Р.А. К реализации соревновательных подходов // Олимп. - 1999. - №2. - С. 12-14.