**Лекція 7**

**Тема:** **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ.**

 **План**

1.Застосування методів навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики. 2.Методика навчання змагальної вправи «ривок» у важкій атлетиці.

3.Методика навчання змагальної вправи «поштовх» у важкій атлетиці.

4.Загальні положення та види змагань з важкої атлетики.

 **Контрольні питання:**

1. Основи навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
2. Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичним вправам.

**Література:**

 1.Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.

.Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко – Черкаси Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

**Інформаційні ресурси:**

[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19%22%20%5Cl%20%22Text) URL:/http://www.psyh.kiev.ua/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%B9%D0%BD% D0%B8%D0%BA\_%D0%9D.%D0%90.,\_%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86% D1%8C\_%D0%9E.%D0%86.\_%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B

**Основи навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці**

 Ефективність навчання техніки виконання спортивних вправ залежить від багатьох чинників, головним з яких є фізичний розвиток спортсменів, що враховує не тільки рівень розвитку окремих якостей, але і співвідношення їхнього розвитку, тобто певний напрям фізичного розвитку. Оскільки важка атлетика – це швидкісно-силовий вид спорту, отже, фізичний розвиток початківців мусить мати напрям на розвиток саме цих якостей.

 Сучасний процес навчання являє собою поступове вдосконалення усіх сторін підготовки спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної), але у певній послідовно. На початку навчання перевага надається технічній підготовці, згодом - іншим. Саме це складає основу програмованого навчання, яке передбачає такі основні положення:

* наявність навчальної програми;
* розподіл навчання на етапи (кроки);
* оперативний контроль за змінами, які викликає навчання в залежності від індивідуальних можливостей.

Методика навчання техніки змагальних вправ передбачає свою програму, в основі якої лежить алгоритмізація. Алгоритм – точні вказівки щодо виконання дій, які вивчаються у строго визначеному порядку, який забезпечує вирішення завдань. Процес навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці можна алгоритмізувати. Наприклад, при вивченні піднімання штанги на груди у напівприсід, програма (алгоритм) може виглядати так:

* вивчення стартового положення;
* вивчення стартового положення з вису;
* вивчення підриву зі стартового положення з вису;
* вивчення напівприсіду;
* вивчення піднімання на груди з вису в напівприсіді;
* вивчення піднімання штанги до підсіду з помосту (тяга); - вивчення піднімання на груди з помосту в напівприсіді.

 Така програма під час навчання ділиться на менші складові частини. Так, наприклад, вивчення стартового положення буде складатися з таких завдань: а) підхід до штанги;

б) розташування ніг;

в) опускання у вихідне положення (старт), хват і захват;

д) положення ланок тіла.

Одночасно, програма навчання повинна передбачати застосування підвідних вправ, які дають можливість ефективніше засвоїти головні прийоми техніки. Наприклад, для вивчення підриву, підвідними вправами будуть: стрибок вгору з положення з „вису”; підрив з „вису” без динамічної роботи м’язів рук; підрив з „вису”, використовуючи динамічну роботу м’язів рук.

 Програма вивчення змагальних вправ, як і весь процес навчання – це педагогічний процес, тому тренер повинний керуватися дидактичними принципами і основними методами навчання. Крім цього, необхідно вирішити деякі окремі завдання: в якій послідовності засвоювати техніку вправ, у який спосіб підсідання навчати спочатку, яку обрати вагу, за якими методами розпочати навчання. На початковому етапі навчання для освоєння техніки вправ спочатку застосовують сталу вагу, із зростанням рівня тренованості спортсмена рекомендується виконувати вправи з різними обтяженнями. Під час формування рухової навички не бажано передчасно брати участь у змаганнях, а також багаторазово повторювати вправи з обтяженнями максимальної ваги.

 При визначенні послідовності у навчанні і засвоєнні основних важкоатлетичних вправ та прийомів, слід керуватись, переважно, такими правилами: починати з найпростішого прийому (вправи), дотримуючись дидактичного принципу „від простого до складного”; використовувати позитивне перенесення навику, для чого необхідно, щоб наступний прийом (вправа) мали схожу структуру, особливо в основних компонентах техніки.

У практичній діяльності існують різні варіанти послідовності навчання важкоатлетичним вправам – ривку і поштовху:

* ривок, піднімання штанги від грудей (в.п. – штанга на стійках), піднімання на груди;
* ривок в напівприсід, ривок в розніжку, піднімання від грудей, піднімання на груди в напівприсід, або в „розніжку”:
* підіймання штанги на груди (перший прийом поштовху); піднімання від грудей (другий прийом поштовху); ривок.

 Третій варіант відповідає у найбільшій мірі дидактичним вимогам, але

 деякі фахівці (В.Г.Олешко) вважають найприйнятнішим перший варіант. Для розучування класичних вправ, застосовуються допоміжні і підвідні вправи, тобто вправи або дії, які за координацією найближчі до окремих частин основних вправ. Наприклад, при навчанні ривку допоміжні вправи це: ривок у напівпідсід з вису, з підставок у „ножиці”, ривок у напівприсід з помосту, ривкові підсідання, тощо. Важливим є питання, в якій послідовності навчати тому чи іншому способу підсідання. Зараз переважна більшість, виконує підсідання в розніжку. Але, незважаючи на це, навчання техніці змагальних вправ, доречно, розпочинати з підсідання в „ножиці”. Ця доречність має свої об’єктивні переваги: відсутність достатньої гнучкості не заважає виконанню вправи; можливість виконати підсідання на довільній глибині; підіймання штанги на більшу висоту від чого більш вдосконалений підрив; позитивне перенесення навички для наступного прийому. Зрозуміло, що навчання підсідання у спосіб «ножиці» частіше відбувається на початковому етапі і повинно проходити разом із оволодінням підсідання у „розніжку”.

 **Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ**

У процесі навчання техніці змагальних вправ у силових видах спорту вихованці часто припускаються помилок. Завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб своєчасно виявити ці помилки, встановити їх причини, виправити їх і, завдяки цьому, прискорити процес навчання.

На початковому етапі навчання, помилки бувають настільки грубими, що виявити їх дуже легко. Складніше виявити помилки під час вдосконалення технічної майстерності та встановити причину.

Спостерігаючи за технікою виконання вправи, викладач, перш за все, має звернути увагу на загальну структуру виконання руху в цілому. Переконавшись у правильному виконанні загальної схеми руху, в подальшому важливо приділити увагу правильному виконанню роботи рук, ніг, тулуба, в окремих елементах, фазах, частинах вправи. При виявленні помилок, необхідно виходити з розуміння раціональної техніки з врахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. У випадку допущення декількох помилок при виконанні вправи, необхідно, спочатку зупинитись на головній, тимчасово пропустивши другорядні.

Найчастіше помилки, яких припускаються вихованці, виникають через такі причини:

* недостатня підготовленість тих, хто займається, вихованці не отримали правильного уявлення про техніку виконання вправи і не розуміють її виконання. - недостатня фізична підготовка вихованців: недостатній рівень розвитку сили, обмежена гнучкість у суглобах та ін.
* навчання техніці не відповідає обтяженню (непосильна вихованцям вага, що не дав змоги правильного виконання, або навпаки, мала вага, що також не дає потрібних відчуттів та уявлення про рівень докладання зусиль, потрібної швидкості руху.

Виправляючи помилки, тренер-викладач мусить роз’яснити причини виникнення, вказати шлях до їх виправлення. Дуже доцільним може бути показ різниці між правильним і помилковим виконанням вправи, або окремого руху.

 Необхідним при аналізі помилок для вихованців, є використання тренером результатів наукових досліджень, знань з біомеханіки, фізіології, анатомії. Корисно також пропонувати вихованцям самостійно виявити помилки у товаришів, визначити причини їх виникнення.

 Для швидшого виправлення помилок, корисним використання орієнтирів. Наприклад, при відхиленні голови від тулуба назад, можна запропонувати орієнтир: дивитись у певну точку, висота якої не перевищує рівня очей.

 Процес виправлення помилок при навчанні технічним діям стає ефективнішим, коли тренер-викладач слідкує за тим, щоб помилки не закріплювались і не ставали звичками для підопічних. У протилежному випадку, їх виправлення потребує багато часу і зусиль.

Слід пам’ятати, що завжди легше вивчити нову вправу, рухову дію, ніж перевчати і виправляти засвоєні навики.

 Загальні пололження.

1. Важка атлетика – олімпійський вид спорту, змагання в якому проводяться серед чоловіків і жінок у двох змагальних вправах у такій послідовності: ривок і поштовх.

2. Ривок виконується в один прийом. Поштовх виконується в два прийоми: піднімання штанги на груди та піднімання штанги від грудей. Обидві вправи виконуються двома руками.

3. Правила змагань з важкої атлетики на Олімпійських іграх та Юнацьких Олімпійських іграх регламентуються вимогами Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

 4. Правила змагань з важкої атлетики серед студентів регламентуються вимогами Міжнародної федерації студентського спорту (FISU).

 5. На змагання під егідою Міжнародної федерації важкої атлетики (International weightlifting federation, далі IWF) кожна федерація може заявити команду з 10 (десяти) чоловіків і 10 (десяти) жінок, але у змаганнях беруть участь тільки 8 (вісім) чоловіків та 8 (вісім) жінок. Максимальна кількість спортсменів команди з 8 (восьми) чоловіків та 8 (восьми) жінок повинна бути поділена за ваговими категоріями, але не більше 2 (двох) спортсменів у кожній. Виняток становлять Олімпійські ігри, Юнацькі Олімпійські ігри, Комплексні спортивні ігри, що не є Олімпійськими іграми.

6.Під час одного змагання спортсмен (-нка) може виступати тільки в одній ваговій категорії, за винятком, коли змагання серед молоді проводяться разом зі спортсменами молодших або старших вікових груп.

Види змагань.

1. Усі види змагань з важкої атлетики, що проводяться на території України, за своїм масштабом розподіляються на ранги (додаток 1): І, ІІ – міжнародний, IІI, IV –національний, V – обласний та міський, VІ – решта.

2. Міжнародні змагання під егідою IWF, що включено до календаря IWF, вважаються міжнародними і проводяться за правилами IWF.

3. Організатори міжнародних змагань зобов’язані гарантувати безумовний в’їзд у країну всім учасникам змагань, які є членами національних федерацій, що належать до IWF.

4. Жоден інший захід IWF не може бути організовано протягом 30 днів до або 30 днів після змагань IWF (або FISU або чемпіонату світу або Олімпійських ігор), якщо це не схвалено IWF.

5. Чемпіонат світу проводяться щороку, за винятком років, коли проводяться літні Олімпійські ігри.

6. Чемпіонат світу серед юніорів проводиться щороку.

7. Чемпіонат світу серед молоді проводиться щороку, за винятком років, в яких проводяться літні Юнацькі Олімпійські ігри.

8. На чемпіонатах світу змагаються тільки ті спортсмени, які належать до складу IWF.

10. Олімпійські ігри проводяться раз на чотири роки. Не пізніше, ніж за 24 (двадцять чотири) місяці до їх відкриття і за згодою Виконкому IWF, МОК, технічний комітет IWF та Організаційний комітет Олімпійських ігор надає відповідну інформацію всім країнам –членам міжнародної федерації (IWF).

11. Національний олімпійський комітет (НОК) відряджає спортсменів на Олімпійські ігри та юнацькі Олімпійські Ігри за результатами кваліфікаційних змагань,що проводяться перед Олімпійськими іграми.

12. На Олімпійських іграх присуджуються золоті, срібні та бронзові медалі відповідно до перших 3 (трьох) місць в сумі двоборства у кожній ваговій категорії.

13. Виконком IWF призначає 2 (двох) технічних делегатів для координації справ та допомоги в технічній організації змагань у програмі Олімпійських ігор.

14. На Юнацькі Олімпійські ігри Виконком IWF призначає одного делегата для координації зусиль у наданні допомоги в технічній організації змагань з важкої атлетики у програмі юнацьких Олімпійських ігор.

15. Комплексні міжнародні спортивні ігри, окрім Олімпійських ігор (континентальні, регіональні або інші), в які входить важка атлетика повинні контролюватися фахівцями IWF.

16. Всі правила змагань з виду спорту та пов’язані з ними документи повинні бути схвалені IWF перед публікацією. Правила проведення Комплексних спортивних ігор повинні бути представлені англійською мовою або будь-якою іншою, якщо Оргкомітет ігор це ухвалить.

17. IWF затверджує місця проведення змагань і спортивний інвентар за рішенням представників Технічного комітету після консультацій з Континентальними або регіональними Федераціями або Оргкомітетом ігор, що проводить змагання з важкої атлетики.

18. Технічний делегат IWF призначається для надання допомоги Оргкомітету в проведенні Ігор. Він повинен бути присутнім напередодні відкриття Ігор, щоб переконатися, що місця проведення змагань та спортивне обладнання є адекватними та відповідають вимогам IWF.

19. IWF може бути представлена на Іграх Президентом IWF або генеральним секретарем IWF або делегатом, призначеним за їх погодженням.

20. Золоті, срібні та бронзові медалі присуджуються за перші 3 (три) місця у ривку, поштовху та сумі двоборства у кожній ваговій категорії, якщо не вказано інше і не погоджено з Оргкомітетом Ігор і IWF.

21. Всесвітня Універсіада з важкої атлетики проводиться під егідою Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) у парні роки згідно з нормами і правилами FISU.

22. IWF повинно бути представлено делегатом на кожній Всесвітній Універсіаді, який бере участь в організації підготовки та проведення чемпіонату з правом дорадчого голосу.

23. За узгодження з Оргкомітетом Універсіади відповідна кількість технічних працівників призначається для надання допомоги у проведенні Універсіади.

24. Універсіада, у програмі якій є важка атлетика на літніх Іграх (під егідою FISU), проводиться у непарні роки відповідно до правил змагань FISU-IWF, що розробляються за умови їх схвалення обома організаціями.

25. Характер Всеукраїнських змагань з важкої атлетики визначається згідно Положення про змагання. Вони можуть проводитись як особисті, або командні або особисто-командні. В особистих змаганнях визначаються результати кожного спортсмена з відповідним місцем, яке він посів. У командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються всій команді. В особисто-командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються як кожному учаснику, так і команді.

26. Різновидом особистих змагань є кваліфікаційні, на яких результати спортсменів зараховуються за умови виконання (або підтвердження) відповідних класифікаційних вимог.

27. У змаганнях можуть брати участь спортсмени, які виступають поза конкурсом або в особистому заліку. Рішення про допуск атлетів до змагань приймає Мандатна комісія цих змагань, ящо це не протирічить Положенню про змагання.