

Дистанционное обучение с 27.04.2020 по 30.04.2020

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. Консультации по электронной почте Khatstas1963@yandex.ru и телефону 89815550606

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Содержание
27.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	СФП. Техника соревновательных упражнений.	Присед соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=w-E6elbhsh8 Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=GwAcfanf4N0 Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=3iKnO89GpYM «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=GE6lykV09Rs
28.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, спины, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=KsQsM3W4b1A Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=79pFWaX14jQ
29.04.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, спины, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=KsQsM3W4b1A Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=79pFWaX14jQ
30.04.2020	СОГ-2 СОГ-1	СФП. Техника соревновательного жима лёжа и соревновательной становой тяги.	Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=GwAcfanf4N0 Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=83LrtngY78Y

Материал для теоретической части занятий

Становая тяга в пауэрлифтинге

Становая тяга – самое впечатляющее и самое зрелищное из трёх соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. В связи с тем, что становая тяга является завершающим упражнением в соревнованиях по пауэрлифтингу, именно поэтому результат в тяге, зачастую, становится решающим фактором в выступлении атлета. Поэтому атлетам-пауэрлифтерам очень важно обладать совершенной техникой выполнения становой тяги, а для этого необходимо четко изучить технические требования к этому виду движения.

Становая тяга (правила и порядок выполнения)

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “вниз” (“down”). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:

- Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
- Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
- Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
- Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
- Шаги вперед или назад, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носками и пяткой разрешаются.
- Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
- Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.
- Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Фазы

Ошибки при выполнении становой тяги

- Несимметричный хват грифа; может привести к перекосу штанги.
- Узкая постановка ног; если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги, чем шире постановка ног, тем меньше путь штанги.
- Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки; если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате, возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста.
- Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет штангу на себя, гриф приходит в тесное соприкосновение с телом и появляется абсолютно не желательное трение между ними.

- Слишком большой разворот ступней; в исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и требует более точного исполнения всего движения.

- Не разведение коленей в стороны; в стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

- Начало движения вверх с плечами, проекция которых не совпадает с вертикальной проекцией грифа; эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, что приводит к увеличению нагрузки на поясницу.

- Попытка срыва снаряда с пола рывком; атлет может потерять контроль над штангой, и как следствие не подъем штанги.

- Слишком раннее выпрямление ног в начале тяги может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что приводит к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

- Опережение поднимания таза по отношению к подниманию плечевого пояса; в начальной фазе подъема таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямлению корпуса в конечной фазе.

- Слишком раннее включение трапециевидных мышц; подъем плеч перед тем, как отвести их назад приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

- Наклон головы вперед при осуществлении тяги; наклон головы вперед расслабляет мышцы спины и приводит к её округлению.

- Округление спины в начальной или конечной фазе тяги; Округление спины в любой фазе выполнения тяги приводит к тому, что вся нагрузка ложится на низ спины – на поясницу. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину. Этот вид техники тяги очень травмоопасен.

Тренеры и атлеты должны помнить, что лучший способ исправить ошибку – найти и устранить её вызывающие причины. И если их несколько, то очень важно определить главную. Иногда, не зная точного направления движения, атлет наугад, опираясь на приобретенные ранее навыки, нерационально включает те или иные группы мышц.

Подбирая упражнения для исправления ошибки, следует руководствоваться следующими методическими указаниями: снизить вес штанги и скорость выполнения упражнения; разбить соревновательное упражнение на части; в первую очередь использовать такие подводящие упражнения, которые вынуждают атлета принимать требуемые положения тела, ведущие к исправлению не правильной техники; работа над исправлением ошибок и закреплением новых навыков техники должна вестись на 60-70% весах с последующим, постепенным увеличением весов.