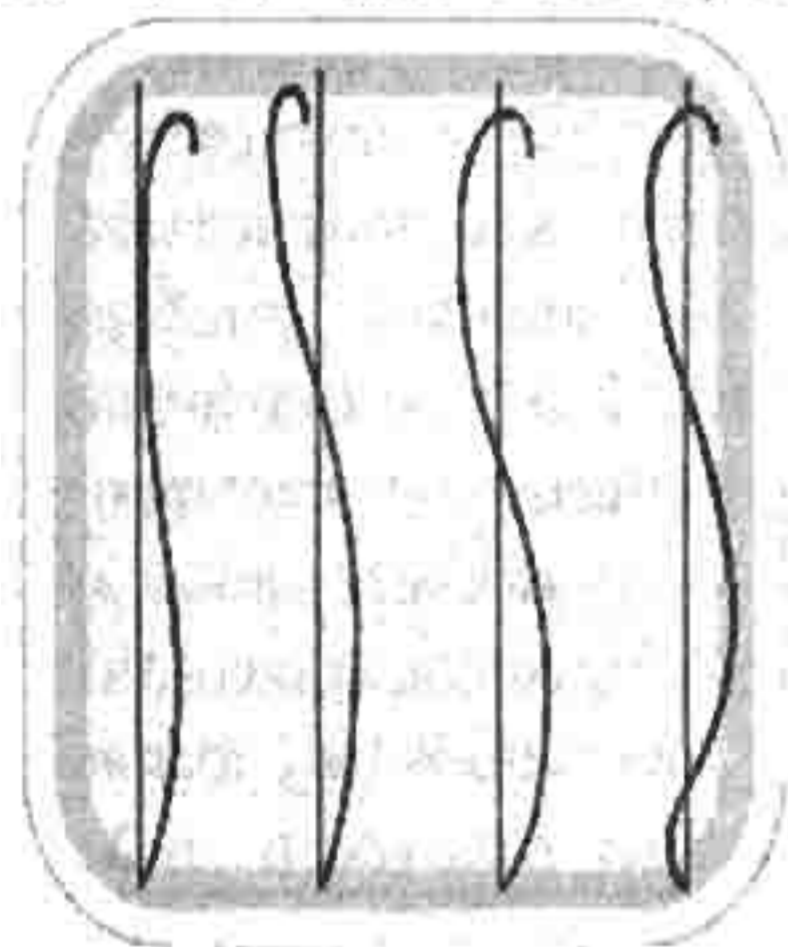


РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ – РЫВКА ШТАНГИ

Известно, что спортивные результаты в любом виде спорта – это слагаемые многих компонентов. В тяжелой атлетике главными из них являются сила и быстрота сокращения мышц спортсмена, его техническое мастерство и воля к победе. От технического мастерства зависит обеспечение рациональной и более полной реализации абсолютной силы спортсмена, в первую очередь в структурных основных компонентах классических упражнений. Без овладения в совершенстве техникой рывка и толчка штанги нельзя достичь высоких результатов. Тяжелоатлет может обладать большой физической силой, но без серьезной работы над техникой нельзя использовать эту силу в полной мере. Эффективность тренировочного процесса намного повышается, если развитие скоростно-силовых качеств атлета сочетается с правильной техникой подъема штанги. Техника тяжелоатлетических упражнений подробно изложена во многих учебно-методических изданиях по тяжелой атлетике. Но предлагаемая ими характеристика сопровождается многочисленными схемами, всевозможными графиками, цифровыми и хронометражными показателями, диаграммами, доступными только исследователям в области тяжелой атлетики. И на практике начинающим юным атлетам, пытающимся самостоятельно овладеть техникой двоеборья, или молодым тренерам воспользоваться подобными сведениями будет крайне затруднительно. Поэтому при обучении технике соревновательных упражнений в секции по тяжелой атлетике сборной Севастопольского национального технического университета (далее по тексту – СевНТУ) для начинающих штангистов разработаны методические указания к практическим занятиям на тему: «Методика освоения техники классических упражнений тяжелой атлетики» [7]. Данное методическое пособие рассчитано, прежде всего, на группы начальной подготовки юных штангистов, которые занимаются в сборной СевНТУ по тяжелой атлетике. В доступной форме предложена методика освоения техники классических упражнений двоеборья. Придерживаясь общепринятой практики и рекомендаций учебно-

методической литературы, на начальном этапе освоения техники рывка и толчка штанги в секции СевНТУ мы используем минимальный (50 %) вес штанги на протяжении нескольких занятий. Помимо этого, особое внимание уделяется траектории движения штанги. Считается, что траектория движения штанги при выполнении рывка должна быть строго вертикальной (как можно ближе к туловищу). Это требование объясняется тем, что прямая линия есть кратчайшее расстояние между двумя точками и, следовательно, работа, совершаемая на этом участке при перемещении штанги, будет меньше, чем при перемещении ее по любой другой траектории, отличной от прямой линии. То есть при минимальных энергозатратах можно добиться высокого результата. И в подтверждение этому был сделан анализ материалов исследования траектории движения штанги в соревновательном упражнении – рывок у группы юных штангистов начальной подготовки секции СевНТУ. Результаты проведенного исследования в



а) б) в) г)
Рис. 1. Траектория движения штанги в рывке

виде графика показаны на рис. 1.

Из графика видно, что в начале тренировочного процесса у новичков в соревновательном упражнении – рывке действительно наблюдалась прямолинейность движения штанги вверх (рис. 1, а). Это происходило на первом обучающем этапе тренировочного процесса, где предусмотрены минимальные нагрузки с весом штанги, не превышающим 50 % от приблизительного максимально возможного веса. Но впоследствии, с постепенным увеличением нагрузок (т. е. с увеличением веса штанги) траектория движения штанги стала отходить от прямой линии, по-

степенно переходя в зигзагообразную (рис. 1, б; в; г). Естественно, появились сомнения в качественном закреплении навыков основного соревновательного упражнения. И учитывая, насколько важно заложить на начальном этапе обучения правильную технику двоеборья, была дополнительно изучена и проанализирована научно-методическая литература по тяжелой атлетике более ранних лет. Найдено объяснение, что данные искажения в траек-

тории движения штанги вполне допустимы. Они зависят от квалификации тяжелоатлета, его роста, стартового положения, а самое главное – веса штанги. И на основании ранее проведенных исследований доказано, что новички (юные штангисты) поднимают штангу по траектории, близкой к прямой, а по мере увеличения веса штанги и роста квалификации эта траектория видоизменяется, приближаясь к S-образной.

На рис. 2 показаны допустимые траектории движения штанги при выполнении соревновательного упражнения – рывка.

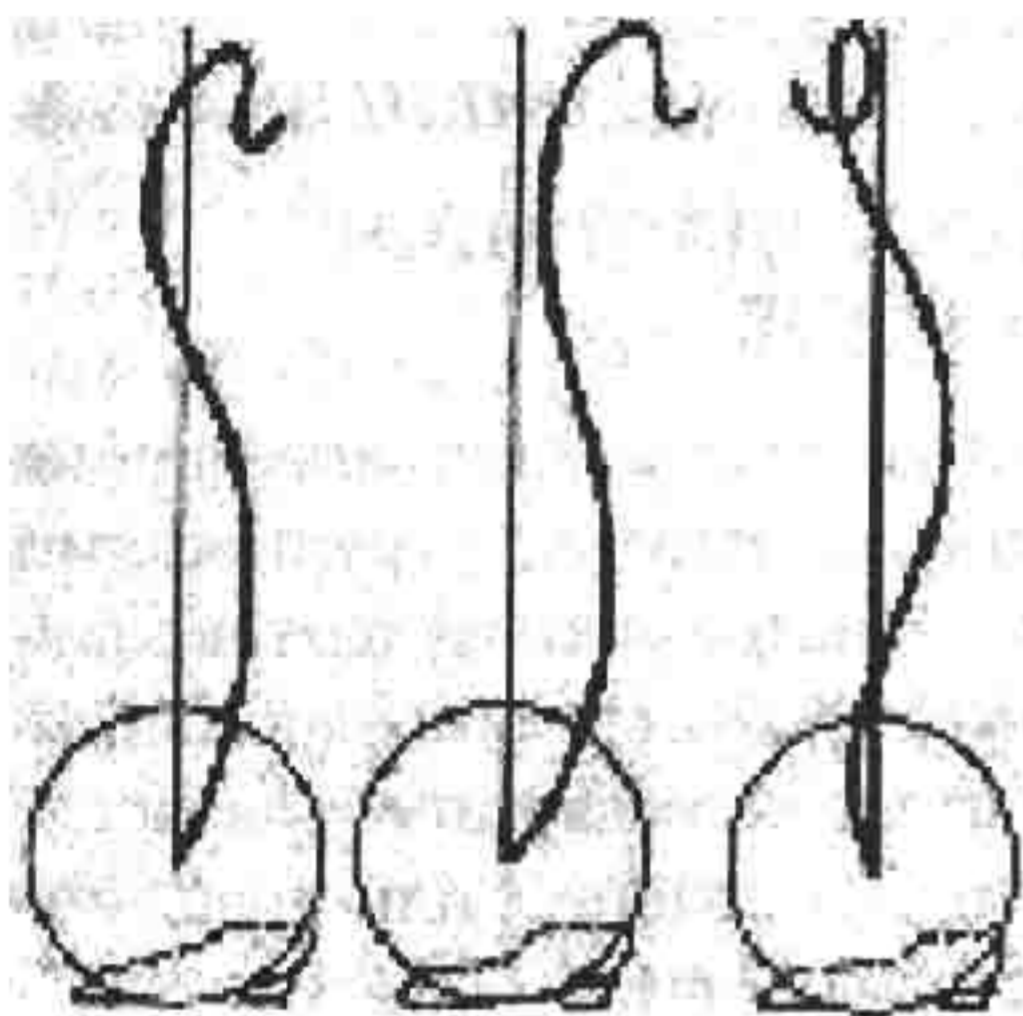


Рис. 2. Типы траекторий движения штанги в рывке (по А. Н. Воробьеву, М. С. Хлыстову)

Таким образом, при анализе техники рывка было установлено, что по мере увеличения веса штанги техника изменяется. Штанга имеет различный путь, высоту подъема, скорость движения. А это означает, что упражнения, выполняемые с различными весами, по существу являются разными упражнениями, так как происходят изменения в двигательных действиях, в работу включаются дополнительные группы мышц.

Вывод: с увеличением веса штанги происходит рост силового потенциала, что приводит к незначительному изменению структуры техники выполнения рывка в тяжелой атлетике, что, как выяснилось из анализа ранее изданной литературы и на основании проведенных исследований, не является грубым нарушением и, следовательно, допустимо при обучении и совершенствовании техники классического упражнения – рывка штанги.

Литература

1. Воробьев А. Н. Методика тренировки. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев, Р. А. Роман ; под ред. А. Н. Воробьева. – М. : ФиС, 1988. – 304 с.
2. Воробьев А. Н. Сравнительная эффективность применения различных отягощений в тренировках тяжелоатлетов / А. Н. Воробьев, А. С. Прилепин, М. С. Хлыстов // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – 114 с.
3. Карпман В. Л. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. Л. Карпман – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 410 с.
5. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – Киев : Здоровья, 1990. – 172 с.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Мусиенко П. В. Методика освоения техники классических упражнений тяжелой атлетики : метод. указания / П. В. Мусиенко. – Севастополь : Изд-во СевНТУ, 2008.

НИКИТИНА К. А.

ДИАГНОСТИКА ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Из множества проблем высшей школы в настоящее время особо выделяется комплекс вопросов, связанных с трудностями первого года обучения, в частности с адаптацией студентов к вузу. Включение студента в новую среду требует установления связей с ней, выполнения тех требований, которые предъявляет к нему вузовская система обучения, способствующая или препятствующая адаптации студента к новым условиям.

Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов. Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима труда, отдыха и питания приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний у студентов. Усугубляют положение эмоциональная незрелость, инфантильность, неуверенность в своих возможностях, нераскрытый творческий потенциал, которые при неблагоприятных жизненных поворотах также приводят к нервно-психическим расстройствам.

Анализ процесса адаптации в системе высшего образования предусматривает использование комплекса различных методик оценки, взаимодополняющих друг друга и пересекающихся по отдельным параметрам. Это позволяет оценивать не только процесс адаптации в целом, но и выявлять факторы, его определяющие.