

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»
Центр художественно-эстетического развития

Правила и порядок выполнения базового силового упражнения «приседание со штангой» в пауэрлифтинге

Методические рекомендации



Хабаровск
2016

Печатается по решению
научно-методического совета
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ
Протокол № 2 от 03.06.2016 г.

Правила и порядок выполнения базового силового упражнения «приседание со штангой» в пауэрлифтинге. Методические рекомендации / Сост. Ким Сен Ман, тренер-преподаватель по пауэрлифтингу. – Хабаровск: КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ, 2016. – 12 с.

Ответственный редактор: Г.А. Бровка
Ответственный за выпуск: О.В. Елякина
Компьютерная верстка: В.А. Тирская

Материал сборника предназначен для обучения навыкам выполнения базового силового упражнения «приседание со штангой» в пауэрлифтинге, рекомендован тренерам-преподавателям и спортсменам, занимающимся пауэрлифтингом.

Содержание

Введение	2
Обучение технике приседания со штангой на плечах	3
Основные ошибки, допускаемые спортсменами при выполнении упражнения «приседание со штангой на плечах»	7
Экипировка для выполнения упражнения «приседание со штангой»	8
Правила выполнения упражнения «приседание со штангой» на соревнованиях	9
Заключение	10
Список литературы	11
Глоссарий	12

Введение

Приседание со штангой на плечах – это упражнение, с которого начинаются абсолютно все соревнования по силовому троеборью. Каждый спортсмен, безошибочно выполнивший приседание с максимальным весом, закладывает фундамент всего успешного выступления. Приседание со штангой является главным упражнением для прокачки мышц ног и нижней части корпуса. Ни в одном другом упражнении не будет идти нагрузка сразу на мышцы бедра, стабилизационные и ягодичные мышцы.

Человеку, не знакомому со всеми нюансами выполнения данного упражнения, может показаться, что все просто: атлет подходит к стойке и берет штангу, которая должна располагаться на плечах и поддерживаться обеими руками. После этого спортсмен приседает, пока его бедра не принимают параллельную полу позицию, поднимается и возвращает снаряд обратно на подставку. Это мнение ошибочно, ведь чем тяжелее штанга, тем отчетливей видно, насколько техничен атлет. Любая неточность при выполнении приседания может привести к серьезным травмам.

Для достижения идеального исполнения и взятия максимального веса каждый спортсмен тщательно оттачивает технику во время тренировочного процесса. Простое на первый взгляд движение таит в себе много нюансов, о которых будет идти речь в данных методических рекомендациях, чтобы помочь тренерам-преподавателям, начинающим спортсменам и тем, кто хочет улучшить свои способности и возможности в достижении высших результатов.

Цель данных методических рекомендаций: обучение навыкам безошибочного выполнения упражнения «приседание со штангой» и его демонстрации на соревнованиях по пауэрлифтингу.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- рассмотреть ошибки, допускаемые при выполнении данного упражнения;
- изучить технику приседания со штангой на соревнованиях по пауэрлифтингу;
- освоить правила экипировки атлета при выполнении упражнения.

Обучение технике приседания со штангой на плечах

Обучение технике выполнения всех соревновательных упражнений, то есть процессу управления формированием двигательных навыков у спортсмена, в первую очередь нужно начать с педагогического подхода. В своей деятельности тренер-преподаватель в обязательном порядке должен руководствоваться следующими методами обучения:

Метод использования слова: каждое упражнение должно быть устно объяснено тренером-преподавателем во избежание ошибок в технике выполнения.

Метод применения наглядных средств: использование наглядных пособий, демонстрация правильного выполнения самим тренером или спортсменами более высокого класса.

Метод расчленения упражнения: разделение упражнения на составные части или фазы. Атлет овладевает каждой из них в отдельности и только после этого приступает к выполнению упражнения в целом. Данный метод может применяться и в период тренировок для исправления ошибок или улучшения деталей выполнения упражнения.

Метод целостного упражнения: данный метод используется при обучении простым упражнениям и упражнениям, идентичным ранее изученным, а также при обучении атлетов с хорошей координацией движений.

Комбинированный метод. Этот метод соединяет в себе методы расчленения и целостного упражнения, тем самым является наиболее эффективным.

Метод упражнения: включает в себя повторение упражнений со штангой, на тренажерах, с гирями и выполнение упражнений из других видов спорта.

Метод программированного обучения: обучение занимающихся по оптимальной программе тренировок, т.е. с разработкой тренером-преподавателем месячных, недельных и поурочных планов тренировок и применением их в образовательном процессе.

Метод использования технических средств. Применяются три вида информации: звуковая, тактильная, зрительная. Высоко ценятся видеоматериалы съемки выполнения упражнения спортсменом, благодаря которым атлет сам может проанализировать свою работу.

Игровой метод. Игровые моменты во время тренировок служат для повышения эмоциональности занятия, для отдыха и физического развития.

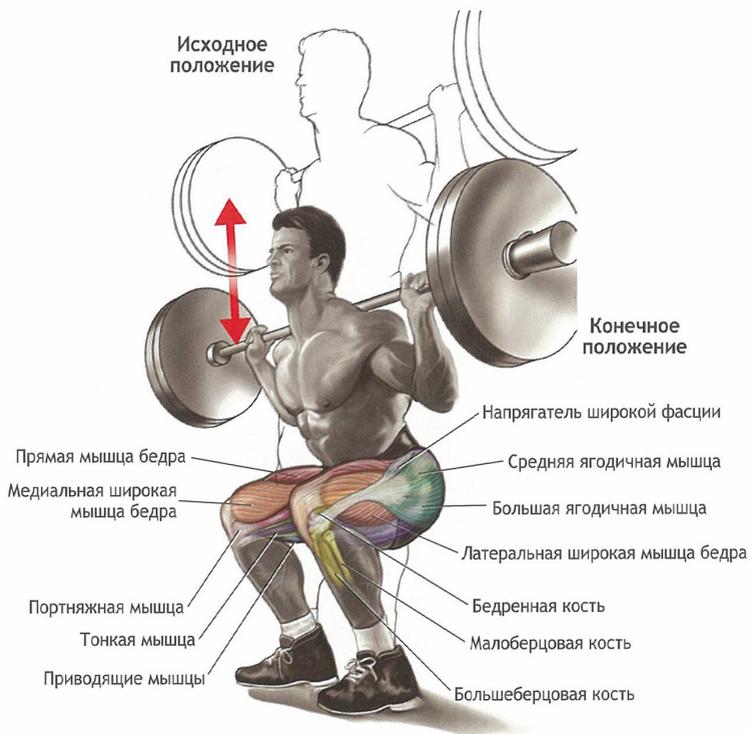
Метод проверки умений, знаний и навыков: применяется в процессе прикидок, соревнований, зачетов, экзаменов, повседневных наблюдений за усвоением полученных знаний.

Также большое значение в обучении имеет вес поднимаемой штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес штанги не должен быть большим, при этом не должна искажаться правильная динамическая структура движения и из-за чрезмерно маленького веса штанги. Вес штанги необходимо рассчитывать с учетом технической и физической подготовленности спортсмена.

Приседание со штангой на плечах

Технику выполнения приседания со штангой на плечах можно разделить на пять этапов:

1. Подход к снаряду на стойках.
2. Положение рук на грифе штанги, выбор ширины обхвата.
3. Определение ширины удобного обхвата грифа-штанги.
4. Подсед под гриф штанги
5. Положение грифа штанги на плечах.



Рассмотрим пятый этап, так как начинать обучение спортсменов технике приседания со штангой рекомендуется с положения грифа штанги на плечах. Гриф должен располагаться на середине трапеции и задней части дельтовидных мышц. Крайне важно научить начинающих атлетов жестко фиксировать штангу, спина при этом должна быть несколько наклонена вперед. После снятия штанги со стоек спортсмен отходит на 1–2 шага назад и принимает стартовое положение. Для устойчивости стойки ноги ставятся чуть шире плеч. Выдержка не должна превышать 5–7 секунд стартового положения, после чего атлет возвращает штангу на стойки.

Начинающего спортсмена должен страховать более опытный. Ошибка начинающего спортсмена заключается в том, что, приседая со штангой, он уводит колени слишком далеко вперед. Чтобы не допустить травмирования спины, следует выполнять вспомогательное упражнение – приседание на скамейку. Для этого ставится скамейка высотой на уровне коленей, спортсмен со штангой на плечах (небольшого веса) встает спиной к скамейке примерно в полшаге от нее. Выполняя приседание, отводит таз назад и старается им коснуться скамейки, при этом нужно следить, чтобы колени не уходили дальше носков. После того как у атлета начнут получаться приседания без избыточной подачи колен вперед, можно поставить скамейку ниже колен на 15 см. Данное упражнение поможет спортсмену держать спину ровно, не округляя ее.

Также рекомендуется выполнять и другие вспомогательные упражнения для развития навыков начинающих спортсменов:

Приседание со штангой на плечах с одной или двумя остановками: воздействует на переднюю поверхность бедра и ягодиц, при этом косвенно нагружаются голени, пресс и мышцы низа спины.

Приседание со штангой на груди на скамейку: так же, как и приседание со штангой на плечах, помогает научиться фиксировать спину в прогнутом состоянии.

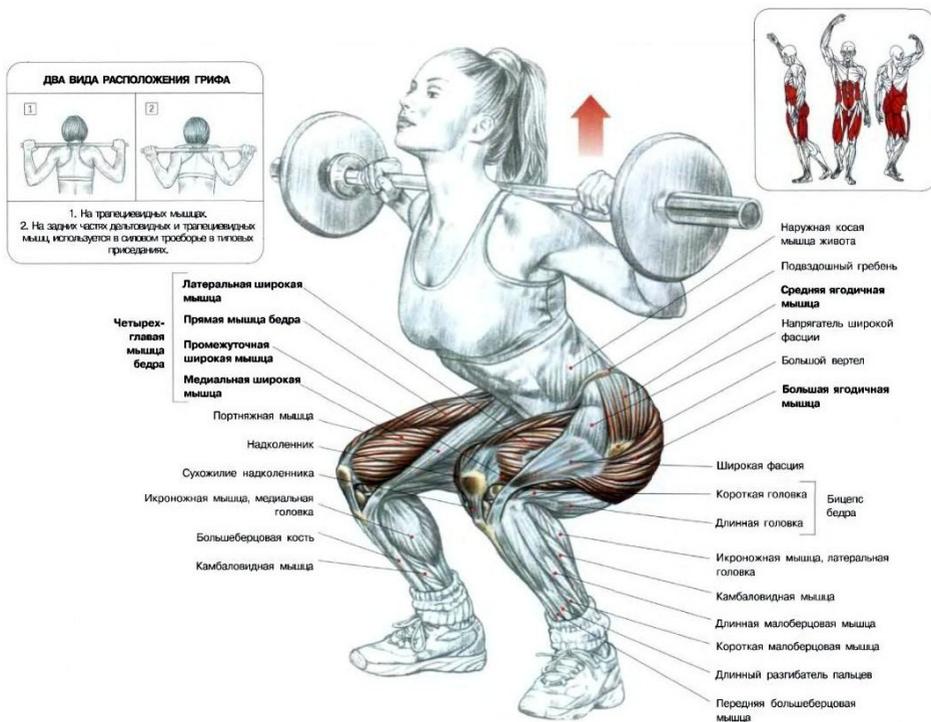
Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием: поможет проработать мышцы ног во взрывном режиме.

Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием – лучшее из базовых упражнений, способствующее развитию сразу

нескольких групп мышц: спины, пресса, бедер. Выполнение этого упражнения позволит хорошо наработать технику соревновательных приседаний. (Рекомендуется выполнять на 65–70 % веса штанги)

Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами: очень хорошо развивает портняжные мышцы бедра. Такие приседания рекомендует выполнять старший тренер женской сборной России по пауэрлифтингу, заслуженный тренер России Геннадий Ходосевич.

Выполняя упражнения, спортсмен не должен забывать правильно дышать. Существует всеобщее заблуждение, что нужно выдыхать при поднятии веса. Воздух всегда помогает движению, и благодаря ему создается естественное дополнительное напряжение в груди. Поэтому вес нужно поднимать на вдохе.



Основные ошибки, допускаемые спортсменами при выполнении упражнения «приседание со штангой на плечах»

Предлагаем рассмотреть ошибки, допускаемые спортсменами при выполнении упражнения «приседание со штангой на плечах», и последствия, к которым они могут привести.

Штанга – снаряд довольно тяжелый и травмоопасный, поэтому приступать к выполнению приседания со штангой на плечах может только технически подготовленный спортсмен.

1. Одна из главных ошибок, совершаемых спортсменами, – неправильное расположение штанги, например слишком низко, почти на лопатках, что вынуждает сильно наклоняться вперед, чтобы штанга не соскользнула. Или же, напротив, штанга располагается почти на шее. Эти ошибки многократно увеличивают риск травмировать шейные позвонки.

2. Следующей часто допускаемой ошибкой является неправильное положение ног. Атлет, поставивший ноги параллельно или развернувший ступни внутрь, придает коленям неестественное положение в нижней точке, что приводит к травмам суставов и крестообразных связок колен. *Носки должны быть разведены в сторону. На сколько – дело выбора спортсмена.*

3. Атлет, взявший штангу со стоек, должен сделать максимум два шага назад. Необходимо учесть, что отходить далеко нельзя, ведь каждый дополнительный шаг с таким весом на плечах – это потенциальный риск травмирования позвонков в силу высокого трения. Также не допускается перетаптывание с ноги на ногу на месте. Рекомендуется после снятия штанги со стоек делать один шаг назад и выполнять упражнение.

4. Еще одна ошибка, допускаемая спортсменом, – совершение резкого движения в случае быстрого приседа с целью сэкономить силы и как можно резче вытолкнуть штангу. Данные действия приводят к эффекту удара по мышцам и суставам, впоследствии многократно увеличивают нагрузку на спину, что ведет к нарушению техники выполнения упражнения.

Экипировка для выполнения упражнения «приседание со штангой»

Обувь. Обувь для приседания со штангой должна иметь плоскую, твердую, устойчивую подошву и крепкий задник. Лучше всего для приседаний подходят штангетки, за неимением их подойдут и кроссовки, но опять же, смотря какие. Главное правило – нога в этой обуви должна стоять устойчиво.



Штангетки

Бинты и пояс. Для работы с большими весами следует надевать пояс и коленные бинты.



Тяжелоатлетический пояс



Коленные бинты

После выполнения подхода и то, и другое нужно снимать. В первую очередь нужно снимать бинты, так как туго намотанные коленные бинты затрудняют кровообращение.



Кистевые напульсники с петлей

Напульсники (давящие повязки на запястные суставы, служащие вспомогательным средством для жима больших весов). Имея высокую рабочую компрессию, они предназначены для защиты запястного сустава от травматических повреждений.

Правила выполнения упражнения «приседание со штангой» на соревнованиях

Спортсмен-атлет после снятия штанги со стоек продвигается назад на 1–2 шага, становится в исходное, стартовое положение лицом к передней части помоста, в зоне видимости старшего судьи. Гриф штанги должен располагаться горизонтально на плечах спортсмена, пальцы рук плотно обхватывают гриф, верх грифа располагается не ниже, чем его толщина от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться в любом месте грифа, так чтобы спортсмену было удобно жестко зафиксировать кисти рук между втулками, до касания с их внутренней стороны.

После того как спортсмен принял неподвижное положение с выпрямленными в области колен ногами, вертикально расположенным туловищем и находящейся в правильной позиции штангой, старший судья дает команду к выполнению упражнения «приседание со штангой». Сигналом к выполнению служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» (сквот).

Если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек атлет не смог принять правильную стартовую позицию для начала выполнения упражнения, старший судья в целях безопасности может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» (риплэйс) с одновременным движением руки назад.

Если же стартовая позиция была выполнена правильно, тренер дает команду для начала упражнения, после чего спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

Для выполнения приседания разрешена всего лишь одна попытка. Если колени были согнуты до команды, попытка считается использованной.

Во время выполнения допускается движение грифа штанги из стартового положения вниз спины атлета, но лишь на толщину диаметра самого грифа. Присед не засчитывается, если атлет опускается в подсед меньше, чем того требуют правила (недосед). После выполнения приседа атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами.

Запрещены двойные вставания (подскакивания) из нижнего положения приседа или любое движение вниз. Вернуть штангу на стойки можно только при возвращении в стартовую позицию и после того как старший тренер даст команду «стойки» (рек), сопровождаемую движением руки назад. При необходимости спортсмену могут помочь ассистенты, но при этом штанга должна оставаться на плечах у атлета. При выполнении приседания на помосте рядом со спортсменом могут находиться не менее двух и не более пяти страхующих (ассистентов), их количество определяют судьи.

Заключение

Любому наблюдателю может показаться, что упражнения, выполняемые во время соревнований, выглядят достаточно простыми, но это абсолютно не так. Как организаторы, так и участники соревнований вовлечены в специфическую технику поднятия веса, индивидуальную для каждого спортсмена. Все виды техник, применяемые атлетами, сложны и разнообразны, как и сама наука поднятия тяжестей. Особенно важными они становятся, когда троеборец пытается добиться максимальных результатов, улучшая показатели в технике исполнения и взятия максимального веса. Это основные ситуации, требующие внимательного биомеханического анализа соревновательной техники.

Основные факторы, оказывающие воздействие на соревновательную технику, еще не до конца поняты. В свете относительно недавнего признания пауэрлифтинга как самостоятельного вида спорта и устоявшегося мнения относительно его кажущейся простоты в настоящее время проводятся исследования, которые проясняют наиболее сложные аспекты выбора соревновательной техники. Исследования на эту тему, выполненные на сегодняшний день, получили хорошие отзывы, но они еще недостаточно разносторонние и объемные. Дело в том, что у троеборцев пока нет качественного пособия, им приходится полагаться на знания более опытных атлетов и познания в области физики и физиологии при выборе оптимальной техники для себя. Опыт мастеров показывает, что выбор правильной соревновательной техники поможет троеборцу не только поднимать более тяжелые веса, но и избежать травм.

Список литературы

1. Шейко Б.И. Месячный план тренировок по пауэрлифтингу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: powersquat.ru, свободный.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие. – Москва, 2005. – 544 с.
3. Шантаренко С. Технические правила (утверждены Президиумом Федерации пауэрлифтинга России и соответствуют изданию IPFHENDBOOK, PART 1 (MAY 1, 1996)).
4. Приседания со штангой на плечах. Правильная техника приседания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gymlex.com/prog-legs/prisedaniya-so-shtangoi-na-plechah.html>, свободный.
5. Приседания – польза или вред? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.athleticblog.ru/?p=2361>, свободный.
6. Международная федерация пауэрлифтинга. Федерации пауэрлифтинга России. Технические правила. – Омск, 2011. – 68 с.
7. Дворкин Л. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
8. Федерация пауэрлифтинга России: информационный выпуск № 23. – Великий Новгород, 2009. – 89 с.
9. Федерация пауэрлифтинга России: информационный выпуск № 27. – Великий Новгород, 2010. – 52 с.
10. Пауэрлифтинг России в цифрах и фактах. Книга 3: Чемпионаты мира (1971–2008) / Б.И. Шейко, Г.В. Ходосевич. – Красноярск, 2009. – 880 с.

Глоссарий

Гриф штанги – металлический стержень с втулками для установки дисков штанги. **Гриф соревновательный** должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям:

- общая его длина не должна превышать 2,2 м;
- расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м;
- диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм;
- вес грифа с замками должен равняться 25 кг;
- диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм;
- по окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

Подход – однократное или многократное выполнение упражнения со штангой в одной попытке, без выпуска ее из рук; законченное или незаконченное соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Подходом считается и время, в течение которого спортсмен не вышел на помост после вызова его секретарем.

«Стойки» («рэк») – словесная команда главного судьи, подаваемая участнику соревнования, выполнявшему упражнение. Означает разрешение вернуть штангу на стойки. Сопровождается движением руки назад.

Недосед – атлет опускается в подсед меньше, чем того требуют правила.

Ассистенты (страхующие) – отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа штанги или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не менее двух и не более пяти ассистентов.

Правила и порядок выполнения базового силового упражнения «приседание со штангой» в пауэрлифтинге

Методические рекомендации

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 08.06.2016

Тираж: 10 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ