

Методика обучения сложным двигательным действиям содержит ряд методов. Так, например, использование расчлененного метода предполагает вначале разделение упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учиться устранять их. Большое значение в обучении упражнениям в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим.

У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Ван Синьна, В. Ю. Джим (2010) установили, что небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движения и не дает должного тренировочного эффекта.

На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги

На этом ресурсе - V-bezopasnosti.ru, Вы найдете данные про жим лежа . Как мне кажется, это наиболее приемлемый ресурс этой тематики!

Обучение основам техники жима лежа на горизонтальной скамье происходит в

несколько этапов.

Первый этап обучения начинают с подхода к скамье для принятия предстартового и стартового положения.

РАСПОЛОЖЕНИЕ НА СКАМЬЕ И РАСПОЛОЖЕНИЕ НОГ

ШИРИНА ХВАТА И ЗАХВАТ ГРИФА

Снятие штанги со стоек

Фиксация штанги на прямых руках

Штангу на стойки

Рис.-1 Последовательность обучения техники принятия стартового положения

нет рис.

РАСПОЛОЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА НА СКАМЬЕ

Спортсмен, подойдя к скамье, ложится на спину, соприкасаясь головой, плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Голову необходимо расположить так, чтобы глаза находились непосредственно под грифом.

ЗАХВАТ ГРИФА И ШИРИНА ХВАТА

Спортсмен берется за гриф штанги простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний захват правилами IPF запрещен.)

Спортсмены в основном используют два хвата: широкий (81 см), т. е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (65-70 см) который активнее включает в работу трицепсы и дельтовидные мышцы. Выбор зависит от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. В связи с тем, что на данном этапе обучения у спортсменов еще слабо развиты грудные мышцы, рекомендуется начинать с трицепсового стиля жима лежа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне 65-70 см. На данном этапе о прогибе спины пока не может быть и речи. Главное - научить ровно лежать на скамье, упираясь ногами в помост.

СНЯТИЕ ШТАНГИ СО СТОЕК

На данном этапе необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Необходимо на данном этапе обучения следить за тем, чтобы спортсмен полностью выпрямлял руки в локтевых суставах и до 5 секунд удерживал снаряд в выпрямленных руках.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ШТАНГИ НА СТОЙКИ

После фиксации снаряда на прямых руках спортсмен возвращает снаряд на стойки. При обучении спортсмена самостоятельному съему со стоек и возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка и даже первоначальная помощь.