

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ» ГОРОДА НЕРЮНГРИ**

**Научно-проектная работа**  
**СТАНОВАЯ ТЯГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ**  
**В МАС-РЕСТЛИНГЕ**

**Выполнил:** Мулер Игорь Юрьевич,  
тренер-преподаватель высшей категории

Нерюнгри, 2023 г.

## Содержание

Введение.....	3
1. Развитие силовых показателей в мас-рестлинге посредством становой тяги.....	4
2. Методика тренировки становой тяги для мас-рестлеров.....	9
Вывод.....	12
Список используемых источников и литературы.....	13

## **Введение**

Становая тяга — базовое (многосуставное) упражнение, выполняемое обычно со штангой, а также с гантелью или гирей, удерживаемыми обеими руками и поднимаемая на уровень опущенных вытянутых рук. Используется как общий элемент физической подготовки мас-рестлеров.

**Актуальность проекта.** Сегодня упражнения со штангой и тяжестями как эффективное средство развития силовых возможностей привлекают всё больше спортсменов различных видов спорта. Они позволяют быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья. Несмотря на большое количество работ, посвященных применению технических средств в спорте, в которых показана эффективность развития силовых способностей спортсменов, данное научное направление остается малоизученным в национальном виде спорта - мас-рестлинг.

**Цель проекта.** Разработать методику тренировки становой тяги для развития силовых способностей для мас-рестлеров.

### **Задачи проекта:**

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по развитию силовых способностей
- 2) Разработать методику тренировки становой тяги для роста силовых показателей у мас-рестлеров.

## **1. Развитие силовых показателей в мас-рестлинге посредством становой тяги**

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиняться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т.е. в динамическом режиме называется динамической силой.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели).

В мас-рестлинге для развития силовых показателей используют базовые упражнения пауэрлифтинга: приседания, жим лежа, становая тяга.

Тяга труднее всего поддается тренировке. Это объясняется очень многими факторами. В становой тяге все группы мышц работают в тяжелейших биомеханических условиях - попытка с предельным весом гарантированно обеспечивает максимальное напряжение абсолютно всех мышц, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой головы.

Вследствие ювелирной координационной работы абсолютно всех групп мышц психика спортсмена, выполняющего становую тягу, испытывает гораздо более тяжелые перегрузки, чем при тренировке приседаний или жима лежа.

Квадрицепсы, основные производители силы в приседаниях, участвуют в тяге только в самом начале движения. Грудные мышцы, дельты и трицепсы, хотя и приходят в состояние максимального напряжения, но, тем не менее, не вносят существенного вклада в конечный результат. Основные рабочие мышцы – это спина.

Продольные мышцы спины, располагающиеся в нижней и средней части спины вдоль позвоночника, являются основными мышцами, выпрямляющими туловище. Кроме того, в конечной фазе движения в активную работу включаются “трапеция” и внутренняя часть “широчайших”. Поскольку тяга, как никакое другое движение, требует эмоционального специального настроя, и все группы мышц работают во время движения в тяжелейших биомеханических условиях, следует с самого начала научиться правильной технике. Существует два способа выполнения становой тяги: "классический" и "сумо".

Классический стиль выполнения тяги не требует особых ухищрений – необходимо “включать” ноги в начальной фазе, держать спину слегка прогнутой (или по крайней мере прямой) и не “отпускать” штангу далеко от себя.

Движение условно можно разбить на три основные фазы:

1. “Срыв” – осуществляется в основном за счет работы ног.
2. Средняя фаза – фаза, в которой активно включается спина.
3. Конечная фаза – дотягивание и выпрямление – активная работа центральной части широчайших и трапеций.

Специфика последней фазы заключается в том, чтобы заставить активно работать широчайшие, а точнее центральную их часть.

Стиль "сумо" требует более филигранной техники выполнения чем классика и, соответственно, тренировать тягу в стиле "сумо" сложнее хотя бы из-за того, что арсенал упражнений приходится значительно расширить.

Становая тяга – самое травмоопасное упражнение, причем в результате поражается очень важный орган – позвоночный столб. Опасность

травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись), этот момент отчасти схож с психологическим настроением перед схваткой в мас-рестлинге. От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз, (штанга поднимается с помоста, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание).

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ – это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны – одна ложиться на гриф спереди, другая – сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони. Захват палки в мас-рестлинге аналогичен «разнохвату» в тяге, это позволяет тренировать силу и выносливость хвата.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

Становая тяга осуществляется также и в стиле "сумо". Стиль "сумо" отличается тем, что хват грифа штанги руками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение - максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130–160 градусов, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

Используется также сумной стиль при более узкой стойке, где угол между ступнями 100-130 градусов, большой наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на спине более активно работают мышцами передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает сьем.

Недопустимые ошибки.

1. Округление спины повышает вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках.
2. Центровка штанги должна приходиться на середины стопы.
3. Отматывание грифа на себя.

4. Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

## **2. Методика тренировки становой тяги для мас-рестлеров**

Систематика физических упражнений, как важнейшее условие их педагогического использования является одним из главных элементов системы физического воспитания.

В настоящее время специалистам по физической культуре и спорту предлагается много информации о различных средствах, методах и методических приемах, рекомендуемых для развития силы. Большинство из них в той или иной мере могут быть использованы занимающимися мас-рестлингом.

Разработанная мной методика состоит из трех мезоциклов. В первом мезоцикле (недели 1 — 7) становая тяга осуществляется с подставки, на которой стоит атлет (12 — 15 см), а штанга поднимается с вися. В этом мезоцикле становая тяга выполняется дважды в неделю.

### Первый мезоцикл

*Неделя 1.* вторник: 1x10(30%), 1x10 (40%), 2x10 (30%);  
пятница: 1x10 (30 %), 1x10 (35 %), 1 x10 (40 %), 2x10 (30 %).

*Неделя 2.* вторник: 1 x10 (30%), 4x10 (35%);  
пятница: 1 x10 (30%), x 10 (40 %), 1x10 (45 %), 2x10 (35 %).

*Неделя 3.* вторник: 1x10 (30%), 4x10 (35%);  
пятница: 1x10 (35%), 1x10 (40 %), 1x10 (50 %), 2x10 (35 %).

*Неделя 4.* вторник: 5x10 (35 %);  
пятница: 1x10 (35 %), 1x10 (45 %), 1x10 (50 %), 2x10 (35 %).

*Неделя 5.* вторник: 5x10 (35 %);  
пятница: 1x10 (35 %), 1x10 (45 %), 1x10 (50 %), 2x10 (40 %).

*Неделя 6.* вторник: 1x10 (35%), 4 x10 (40%);  
пятница: 1x10 (35%), 1x10 (50 %), 1 x10 (55 %), 2x10 (40 %).

*Неделя 7.* вторник: 1x10 (35%), 4x10 (40%);



пятница: 1x10 (35%), 1x10 (50 %), 1x10(55 %), 2x10 (40 %).

В первом мезоцикле вспомогательными упражнениями рекомендуются подъемы штанги на грудь (5x6), тяга штанги в наклоне (5x4 — 6), тяга штанги, стоя к подбородку (5x4 — 6).

Второй мезоцикл также состоит из семи недель, в котором становая тяга осуществляется с подставки. Вес на штанге увеличивается, число повторений снижается.

### Второй мезоцикл

*Неделя 8.* вторник: 1x5 (45%), 1x5 (50 %), 3x5 (55 %);

пятница: 1 x 5 (45 %), 1x5 (55%), 1x5(60%), 1x5 (65%), 1x5 (45 %).

*Неделя 9.* вторник: 1x5 (45%), 1x5 (50 %), 3x5 (55 %);

пятница: 1x5 (45 %), 1x5 (55%), 1x5 (65%), 1x5 (70%), 1x5 (45%).

*Неделя 10.* вторник: 1x5 (45%), 4x5 (55 %);

пятница: 1 x 5 (45 %), 1x5 (55 %), 1x5 (65 %), 1x5 (75 %), 1x5 (45 %).

*Неделя 11.* вторник: 1x5 (45%), 4x5 (55 %);

пятница: 1x5 (50 %), 1x5 (65 %), 1x5 (75 %), 2x5 (50 %).

*Неделя 12.* вторник: 1x5 (50%), 3x5 (60 %), 1x5 (50 %);

пятница: 1x5 (50 %), 1x5 (65%), 1x5 (80%), 1x5 (70%), 1x5 (50 %).

*Неделя 13.* вторник: 1x5 (50%), 3x5 (60 %), 1x5 (50 %);

пятница: 1x5 (50 %), 1x5 (70%), 1x5 (80%), 1x5 (55%), 1x5 (50 %).

*Неделя 14.* вторник: 1x5 (50%), 4x5 (60 %);

пятница: 1 x 5 (50 %), 1x5 (70 %), 1x5 (80 %), 1x5 (55 %), 1x5 (50 %).

В этом мезоцикле вспомогательными упражнениями являются подъемы штанги на грудь (5x4 — 6), тяга штанги в наклоне (5x4 — 6), тяги гантели в наклоне одной рукой (5x4 — 6), поднимание плеч со штангой в опущенных вниз руках.

В заключительном мезоцикле становая тяга выполняется в соревновательном стиле пауэрлифтинга, то есть с касанием пола в каждом повторении.

### Третий мезоцикл

*Неделя 15.* вторник: 1x5 (45%), 1x3 (60 %), 3x3 (70 %);  
 пятница: 1 x 5 (45 %), 1x3 (60%), 1x2 (70%), 1x1 (80%), 1x1 (90%), 1x3 (80 %).

*Неделя 16.* вторник: 1x5 (45%), 1x3 (60 %), 3x3 (70 %)  
 пятница: 1x5 (45 %), 1x3 (60%), 1x2 (70%), 1x1 (85%), 1x1 (95 %), 1x3 (85 %).

*Неделя 17.* вторник: 1x5 (45%), 1x3 (60 %), 3x3 (75 %);  
 пятница: 1x5 (45 %), 1x3 (60%), 1x3 (75%), 1x1 (90%), 1x1 (95 %), 1x3 (90 %).

*Неделя 18.* вторник: 1x5 (45%), 1x3 (60 %), 3x3 (75 %);  
 пятница: 1x5 (45 %), 1x3 (65%), 1x2 (80%), 1x1 (95%), 1x1 (100 %), 1x3 (95%).

*Неделя 19.* вторник: 1x5 (45%), 4x3 (75 %);  
 пятница: 1x5 (45 %), 1x3 (70 %), 1x2 (85%), 1x1 (95%), 1x1 (105%),  
 1x3 (95 %).

*Неделя 20.* вторник: 1x5 (45%), 4x3 (80 %);  
 пятница: 1x5 (45 %), 1x3 (70 %), 1x2 (85%), 1x1 (95%), 1x1 (105%).

Вспомогательными упражнениями в этом мезоцикле являются подтягивания на перекладине широким хватом (5x4 — 6), тяга гантели одной рукой в наклоне (5x4 — 6), гиперэкстензии (5x4 — 6).

Очень выгодной стороной этой методики является то, что вы наращиваете нагрузку постепенно, и в то же время она приобретает волнообразный характер, что полностью соответствует требованию научного построения тренировочных циклов.

## **Вывод**

1. Анализ и обобщение материала проекта позволил прийти к выводу, что недостаточно методик по развитию силовых способностей у мастеров.
2. В видах спорта, где требуется силовая подготовка, чаще всего используют базовые упражнения пауэрлифтинга.
3. При составлении методики тренировки становой тяги для мастеров важна систематика физических упражнений и их цикличность.

### Список используемых источников и литературы

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин/ Пер. с фр. О.Е. Ивановой/ - М.: РИПОЛ классик, 2006, 144с.
2. Кудрин, Е. П. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / Е. П. Кудрин, П. И. Кривошапкин, Н. С. Филиппов, В. Г. Старостин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9 – С. 78-79. Опыт, проблемы и перспективы развития мас-рестлинга: сборник научных трудов/ под ред. И.И. Готовцева. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – 260с.
3. Остапенко Л.А. Обмен опытом и силой. // Бриз, 1988, №11. – 88 с.
4. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга». – Алма-Ата, 1995. – 84 с.
5. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Платонов. - К., Олимп. лит., 2013. - 624 с.
6. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера.- М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2004.-540с.

Интернет-ресурсы:

1. Портал <https://iron-health.ru/>
2. <https://primesport39.ru/>
3. <http://sportwiki.to/>