

УДК 796.015

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ СИЛЫ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ
У СТУДЕНТОВ ФФВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»**

В. К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье приведены результаты апробации методики развития силовых способностей студентов 1 курса ФФВ в 11-ти недельном тренировочном цикле.

Ключевые слова: атлетизм, становая тяга, силовые способности.

На 1 курсе факультета физического воспитания одним из учебных предметов является дисциплина «Основы атлетизма», цель которой способствовать целенаправленному развитию физического качества – «сила» и тем самым, повысить физическую подготовленность студентов, что в свою очередь будет содействовать овладению новыми двигательными навыками и умениями в изучении специальных учебных дисциплин.

Практическая часть учебного предмета «Основы атлетизма» предусматривает 22 часа практических занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, соответственно продолжительность цикла составляет 11 недель. Подготовка состоит из двух мезоциклов (6 и 5 недель). Использовался серийно-повторный метод строго регламентированного упражнения с полным интервалом отдыха. Так же был задействован комбинированный метод, сочетающий методы многократных субмаксимальных напряжений и кратковременных максимальных напряжений – «принцип пирамиды». Способ организации занятий – «по станциям». Тренировочная программа состояла из трёх собственно соревнователь-

ных упражнений и двух специально-подготовительных развивающей направленности.

Таблица 1

Накопительный мезоцикл

№	Упражнение	Серии	Повторения	Отдых (сек)
1	Приседания со штангой на спине	5	15,10,8,6,4	180
2	Жим лёжа	4	12,9,7,5	180
3	Жим лёжа средним хватом	3	12,10,8	120
4	Становая тяга	4	12,10,8,8	180
5	Гиперэкстензии	3	10,10,10	90

Таблица 2

Преобразовательный мезоцикл

№	Упражнение	Серии	Повторения	Отдых (сек)
1	Приседания со штангой на спине	4	8,5,2,2	210
2	Жим лёжа	4	10,7,3,2	180
3	Жим лёжа средним хватом	3	6,6,5	120
4	Становая тяга	4	8,5,5,2	210
5	Гиперэкстензии	3	10,10,10	60

Измерения силовых изменений определялись одним из вариантов оценки силовых показателей – способом «без измерительных систем».

В качестве контрольного упражнения была определено упражнение «становая тяга».

В классификации средств силовых видов спорта это упражнение относят к базовым (многосуставным) упражнениям.

Базовые (многосуставные) упражнения вовлекают в работу значительное количество мышц, способствуя тем самым развитию максимальной силы и, соответственно, росту мышечной массы. По разным источникам в процессе выполнения становой тяги задействовано 70–75% двигательных единиц мышечной системы. Основную нагрузку получают: разгибатель позвоночника, трапециевидная и ромбовидная мышцы спины; латеральная широкая, медиальная широкая, прямая и промежуточная широкая мышца передней поверхности бедра; полусухожильная и полуперепончатая мышцы задней поверхности бедра; большая ягодичная мышца.

Становую тягу считают одним из лучших упражнений, определяющих развитие общей силы.

Измерения проводились в 3 и 11 микроциклах. Тренировки до первоначальных измерений позволили студентам изучить основы техники

контрольного упражнения и избежать грубых ошибок при выполнении становой тяги. Испытуемые выполняли 3 попытки становой тяги, согласно правил соревнований по пауэрлифтингу федерации IPF, лучшая попытка фиксировалась в протоколе.

Следует отметить, что в педагогическом эксперименте принимали участие только студенты, не имевшие пропусков занятий и не занимающиеся силовыми видами спорта.

Таблица 3

Определение достоверности результатов эксперимента по t-критерию Стьюдента

Параметры	Группа «М»		Группа «Д»	
	Среднее (кг)	130,5	147	77,5
d	16,5		7,5	
(d-d) ²	152,5		62,5	
S _d	19		7,85	
t _{тп}	2,306			
t-критерий	2,6		2,86	

Примечания: «М» – мужчины; «Д» – девушки; d – среднее значение прироста; S_d – среднее квадратическое отклонение.

Анализируя таблицу, мы видим, что средние значения результатов в упражнении «Становая тяга» выросли в обеих группах.

Достоверность результатов в обеих группах подтверждаются t-критерием.

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны, что говорит об эффективности предложенной методики.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.
3. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. В. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2002. – 283 с.
4. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: словарь-справочник / В. Б. Коренберг. – М.: Сов. спорт, 2004. – 339 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020. – 342 с.
6. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – М.: Спорт, 2020. – 324 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.
9. International Powerlifting Federation IPF [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.powerlifting.sport. – Дата доступа: 01.12.2023.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А. А. Кулешова