



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Автор: студент группы СТЗ-561
Кристина Александровна Гречущева
Научный руководитель:
Ольга Борисовна Ведерникова

г. Челябинск
2022 г.



Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Упражнения со штангой - являются эффективным средством для развития силовых возможностей





Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Силовое троеборье

=

Пауэрлифтинг



Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

✓ Приседания со штангой на спине



1

✓ Жим штанги лежа



2

✓ Становая тяга



3

4



Цель работы - теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику воспитания силовых показателей в становой тяге.

Задачи для достижения поставленной цели:

- 1 Проанализировать научно-методическую литературу по воспитанию силовых способностей (становой тяги) в силовом троеборье;
- 2 Разработать методику для роста силовых показателей в становой тяге у юношей (на примере занятий силовым троеборьем);
- 3 Проверить опытным путем эффективность данной методики.



Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Техники выполнения становой тяги

- ✓ Техника «сумо»
- хват руками уже постановки ног (на ширине плеч)



- ✓ Классическая тяга
- выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах)





Управление по делам культуры, спорта и молодежной политики Карталинского района



**МБУ ФОК «Юбилейный» – Муниципальное бюджетное учреждение
физкультурно-оздоровительный комплекс «Юбилейный»
Карталинского муниципального района в городе Карталы**



г. Челябинск
2022 г.



Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Определение общей силовой подготовленности спортсменов на основе трех упражнений

- 1 Подтягивание (кол-во раз);
- 2 Подъемы туловища из положения, лежа на спине (за 30 секунд);
- 3 Прыжок в длину с места (в сантиметрах).

Определение специальной силовой подготовленности спортсменов - показатели в становой тяге в трех попытках

План тренировки юношей в силовом троеборье с акцентом на развитие силовых показателей в тяге (12 недельный цикл)

Неделя	1-ая тренировка	2-ая тренировка	3-ая тренировка
1-2-3	Гиперэкстензии 5x5	1)Тяга пирамиды 2x5 (40%), 6x6 (60%) 2)Наклоны с выпрыгиванием 5x4	1)Тяга, стоя на возвышении (10 см) 1x4 (60%), 1x4 (70%), 5x4 с 2)Тяга с плитов (гриф на уровне колен) 1x4 (70%), 1x4 (80%), 4x5 (85-90%)
4-5-6	1)Тяга в быстром темпе 1x3 (60%), 1x3 (70%), 6x3 (30%) 2)Наклоны со штангой 5x4	1)Тяга пирамиды 2x6 (50%), 7x6 (60%) 2)Наклоны с выпрыгиванием 5x4	1)Тяга с помоста 1x4 (60%), 1x4 (70%), 6x4 (80-85%) с 2)Тяга с плитов (гриф на уровне колен) 1x3 (70%), 1x3 (80%), 5x3 (90%)
7-8-9	Тяга пирамиды	1)Гиперэкстензии 6x5 2)Наклоны с выпрыгиванием 6x5	1)Тяга с помоста 1x3 (70%), 2x3 (80%), 1x2 (85%), 2x2 (90-95%), 2x5 (85%) с 2) Наклоны со штангой 6x6
10-11-12	1)Тяга, стоя на возвышении (15см) 4x4 (70-75%), 5x4 (80-85%) 2)Тяга с плитов 1x3 (70%), 1x3 (80%), 6x3 (90-95%)	Тяга с помоста 1x3 (70%), 1x3 (80%), 1x3 (85%), 5x3 (90%),	1)Тяга пирамиды 2x6 (50-55%), 7x6 (60-65%) 2)Гиперэкстензии 6x6



Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Результат общесиловой и силовой тренировки:

- ✓ Подтягивание + 19 (раз) = 17%
- ✓ Сгибание туловища + 64 (раза) = 22.5%
- ✓ Прыжок в длину с места + 63 (см.) = 2.4%
- ✓ Становая тяга +260 (кг.) = 16.5%



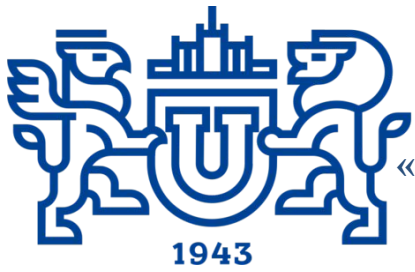
Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей на примере силового троеборья

Вывод

необходимо строгое дозирование нагрузок во избежании перетренированности организма спортсмена;

выполнение становой тяги с весом 80-90% от максимального достижения, в связи подвижностью процессов, происходящих в позвоночнике, необходимо выполнять не более одного раза в неделю с соблюдением идеальной техники;

необходимо применение дополнительных упражнений для сбалансированного развития мышц спины.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

г. Челябинск
2022 г.