

## Раздел IV

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

#### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ

Абрамович П.А.

Белорусский государственный университет культуры и искусств  
Минск, Республика Беларусь

**Актуальность.** Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, который обладает рядом важных качеств – доступностью и эффективностью, достаточно скорым ростом результатов и отсутствием возрастных ограничений. Однако индустрия сферы физкультурно-оздоровительных услуг на основе средств пауэрлифтинга и атлетической гимнастикой способствовала популяризации самых различных авторских систем тренировок и методик несмотря на отсутствие данных об их научности и эффективности результатов. Отсутствие технической подготовленности занимающихся может приводить к серьезным травмам опорно-двигательного аппарата, снижению возможностей функциональных систем организма, развитию хронических заболеваний, ухудшению здоровья. Высокая интенсивность тренировочных воздействий в сочетании с недостаточным уровнем физической подготовленности способствует повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений, длительному восстановлению организма занимающихся.

**Основная часть.** Пауэрлифтинг направлен не только на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья молодежи и гармонизацию их развития, но и на формирование навыков здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью, повышению самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Исследования в сфере адаптации студентов к условиям высшего образования подтверждают, что физкультурно-оздоровительная и спортивная активность обучающихся компенсирует недостаток двигательной активности, способствует становлению физической культуры студентов, становится системообразующим элементом досуговой творческой деятельности, формированию ценностного отношения к собственному

здоровью [1]. Особую популярность у студенческой молодежи приобретают занятия с использованием силовых упражнений.

Техника выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, формирование здорового образа жизни – один из основных элементов обеспечения эффективности безопасности и положительного влияния нагрузки на здоровье занимающегося.

В практике тренировочных занятий по пауэрлифтингу вопросам контроля мышечной координации (чередование целесообразных мышечных напряжений и расслаблений) при выполнении соревновательных упражнений уделяется недостаточно внимания. На наш взгляд, использование сознательного самоконтроля за собственными ощущениями при выполнении силовых упражнений способствует не только эффективному освоению техники движения, но и позволяет снизить рискованные факторы, оказывающие отрицательное воздействие на здоровье занимающегося в целом (получение травм, растяжений, снижение уровня физической работоспособности организма).

Биомеханическая соразмерность двигательных действий и их динамическая точность, процессы координации движения при выполнении становой тяги – основные качественные элементы упражнения [2]. Акцентируется внимание на осознанном управлении движением, оптимальном межмышечном взаимодействии с целью координации двигательного действия, формирование правильной техники выполнения упражнения.

Выполняя становую тягу, обучающийся задействует практически все крупные группы мышц [3, с. 121]. Этап обучения технике выполнения становой тяги, как правило, сопровождается координационной напряженностью (трудностью расслабления мышц после сокращения), изменением напряжения мелких групп мышц, непосредственно не участвующих в движении, что способствует формированию неправильной техники двигательного действия, возможному проявлению негативных изменений функциональных систем организма занимающихся. Мы рекомендуем начинать обучение технике выполнения становой тяги с упражнений, близких по технической структуре, например, с выполнения тяги грифа с высоких подставок, или плинтов.

Е. В. Старкова и А. С. Любимова разработали шкалу оценки техники выполнения становой тяги, которая включает 3 фазы: исходное положение, выполнение движения и завершение и 7 основных элементов (контрольных точек), критерии контроля их выполнения:

1. Постановка стоп.
2. Положение спины в начале упражнения.
3. Положение головы.
4. Выполнение движения с полностью выпрямленной спиной.
5. Положение спины в финальной фазе.

6. Положение коленей.

7. Положение плеч.

Следует отметить, что выполнение контрольных точек 1, 2, 3 в исходном положении не требуют дополнительных общеразвивающих или специальных упражнений. Определенные технические трудности возникают при прохождении контрольных точек 4, 5, 6, 7. Выполнение «Тяга грифа с высоких подставок, или плинта» на этапе начального обучения, стараясь осознанно выполнять выделенные контрольные точки позволяет сформировать правильный навык движения, избежать «заучивания» ошибок и эффективно освоить технику выполнения становой тяги. Одновременно с разучиванием на практических занятиях использовались упражнения, помогающие правильному выполнению контрольных точек: приседания – руки за головой с широкой постановкой ног, с опорой на носки, с опорой на пятки, носки врозь, прижимая затылок к рукам, «мертвая тяга» с отведением плеч назад-вперед с грифом, тяга грифа к подбородку и др. [3].

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики обучения технике становой тяги, основанной на стимулировании развития способности к осознанному управлению двигательным действием и самоконтролю мышечных ощущений при выполнении движения.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты 1-4 курсов УВО «БГУКИ», занимающиеся пауэрлифтингом.

Изначально студентам ЭГ и КГ было предложено выполнить становую тягу при помощи метода непосредственного показа и выделить основные контрольные точки. При этом большинство студенты правильно указали на такие основные элементы движения как контрольные точки 1, 2, 3, 6. Был определен уровень технической подготовленности занимающихся.

Освоение техники выполнения становой тяги начиналось с выполнения упражнения «Тяга грифа с высоких подставок, или плинтов» в КГ и ЭГ, но отличалось методами обучения. В КГ использовался метод показа: демонстрация правильной техники выполнения упражнения методами непосредственной и опосредованной наглядности. Студенты ЭГ осваивали технику методом направленного прочувствования движения и вербального метода. Акцентировалось внимание на чувственном восприятии в момент выполнения упражнения и мысленном воспроизведении двигательного действия (при помощи словесной инструкции, осмысленном выполнении двигательного действия, формировании образа движения, учитывая выделенные контрольные элементы).

После завершения первого тренировочного цикла (16 занятий) студентам было предложено вновь выполнить становую тягу. В результате были выявлены достоверные изменения в освоении техники выполнения движения, приближение количества определенных студентами контрольных точек к выделенным нами. Тем не менее, было осложнено освоение

контрольных точек 4,6,7. На наш взгляд, это объясняется индивидуальными особенностями овладения двигательным действием, низким уровнем развития межмышечной координации и осознанного выполнения упражнения.

Для устранения технических ошибок, возникающих при выполнении контрольных точек 4,6,7, студентам ЭГ были предложены силовые упражнения, способствующие стимулируемому развитию способности к осознанному выполнению движения и самоконтролю мышечных ощущений (в И.П. – осознанное напряжение и расслабление мышц спины и брюшного пресса с отведением плеч назад, вперед, приседание с отягощением, стоя на подставках или плинтах, выполнение движения с полностью выпрямленной спиной – тяги в силовой раме, упражнения с гимнастической палкой и др.).

После завершения второго тренировочного цикла (16 занятий) были выявлены достоверные изменения в технической подготовленности и приближение к выполнению всех основных элементов становой тяги. Важно, что студенты ЭГ смогли выделить такие структурные элементы становой тяги как: 4 (выполнение движения с полностью выпрямленной спиной), 6 (положение коленей), 7 (положение плеч), чего не наблюдалось в КГ.

**Заключение.** Исследование показало, что обучение двигательному действию, в основе которого заложено целенаправленное развитие способности к самоконтролю при выполнении упражнения, осознанному выполнению движения, позволяет занимающимся освоить технику выполнения соревновательного упражнения более эффективно. В дальнейшем это способствует предотвращению негативного влияния на здоровье студентов, повышению уровня физической работоспособности организма, успешной реализации профессиональной деятельности и выработке ценностных установок на качественное применение средств и методов пауэрлифтинга как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Бутько, А. В. Здоровьесберегающие технологии в учебно-тренировочном процессе студентов творческого УВО / А. В. Бутько, П. А. Абрамович // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар.науч.-практ.конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. П. Полякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 76-79.

2. Старкова, Е. В. Методические аспекты использования здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов на основе средств пауэрлифтинга / Е. В. Старкова, А. С. Любимова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III Междунар. науч. конгр., Минск, 14-15 нояб. 2024 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл.ред.) [и др.]. – Минск, 2024. – Ч. 2. – С. 229-232.

3. Шейко, Б. И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. – Москва : Медиа групп «Активформула», 2013. – 560 с.