

СТАНОВАЯ ТЯГА

А. Суровецкий

Заключительным аккордом в соревнованиях по пауэрлифтингу являются три подхода в становой тяге. От них зависит конечный результат в сумме троеборья. Поэтому звучать этот аккорд должен весьма внушительно. Я считаю это движение главным в троеборье, оно решает - со щитом вы будете или на щите. Значит исполнять его надо так, чтобы не было сомнений - получится или нет? А должна быть полная уверенность, что если уж дошло дело до становой тяги - теперь только успех. Можно перефразировать: кто не имеет хорошей становой тяги, то не пьет шампанское. Хочу поделиться своими соображениями о технике движения, а так же практикой развития силы в становой тяге. Для опытных тренеров и спортсменов я, наверное, не открою ничего особенного. Тяга - движение на первый взгляд технически несложное, а для увеличения результатов не обязательно выдумывать какие-либо особые схемы подходов. Если посмотреть системы тренировок в тяге известных силовиков (например Дэн Остин, Эд Коэн, Джон Кук) или "финскую" систему, то видно, что все они построены на простом увеличении поднимаемого веса в подходах от тренировки к тренировке.

На самом деле движение в тяге состоит из многих, казалось бы, незначительных деталей, влияющих на качество исполнения движения, а значит и на результат. И, может быть, отдельные мои замечания в подробном описании технического исполнения тяги помогут на практике тем, кто заинтересован в серьезной работе над тягой.

Становая тяга по своему физико-механическому содержанию является единственным движением, при выполнении которого в работу включается наибольшее количество мышц тела. Отсюда отношение к ней часто похоже на такую позицию, что, мол, не так уж важно технику улучшать и "голой" спиной можно много поднимать. Но это все равно, что выполнять движение без использования спецформы. Для того и определяется наиболее рациональная и эффективная техника в каждом движении, чтобы направить "голую" силу по нужному руслу для значительного увеличения результата.

Существует два способа выполнения становой тяги: классический и "сумо"-стиль. Сразу надо совершенно определенно сказать, что "сумо"-стиль более выгодный для использования всей имеющейся у спортсмена силы. Несмотря на то, что строение тела у людей различается, практика показывает, что в любом случае при хорошей проработке техники движения эффективность "сумо"-стиля несомненно выше. Что же представляет из себя техника оптимального выполнения становой тяги в "сумо"-стиле?

Исходное положение: ноги расставить под грифом штанги максимально широко. Носки развернуть по углом 45-60 градусов. Ступни подвести под гриф штанги на половину. Спина прямая. Подготовительная фаза: из исходного положения, сохраняя прямую спину, опускаться подседая, сгибая ноги и отводя колени по направлению носков. Голову чуть наклонить, чтобы видеть

штангу. Таз подать вперед ближе к грифу, убрать прогиб в пояснице. Руками тянуться вниз только за счет опускания плеч поворотом их вперед-вниз, а спина сохраняется жестко прямой. При опускании, мышцы ног должны как бы натягиваться, словно тетива лука и готовиться к обратному движению. Подсесть нужно ровно настолько, чтобы можно было осуществить захват штанги. Стартовое положение: колени максимально развернуты и направлены на носки ступней. Таз приближен к грифу. Спина прямая в напряженном состоянии. Плечи опущены и находятся по вертикали над грифом штанги. Голову держите прямо. Захват грифа только разнохватом. Пальцы не должны сжимать штангу, из них надо сделать подобие крючков. Руки в тяге выполняют роль только связующего звена между точками приложения силы.

Начальная фаза: после хорошего вдоха с постепенно нарастающим усилием обтягивать все тело. Таз удерживать ближе к штанге. Очень важно выдержать начальную нагрузку, не искажая стартового положения. К подъему штанги должно подготовиться все тело. Надо иметь в виду, что плечи и верх спины медленнее включаются в движение. Поэтому и требуется выдержка внизу до момента отрыва штанги от помоста. Надо стремиться к тому, чтобы вся нагрузка в этой фазе перекладывалась на опору, то есть на ступни ног. Там надо чувствовать давление. Ни в коем случае не делайте резких движений. Это не рывок, это- тяга. Всем известно, что в рывке результаты намного меньше, чем в тяге. Так зачем же сразу ставить себя в невыгодное положение? Ведь задача становой тяги не в том, чтобы оторвать штангу от помоста, а в том, чтобы поднять ее в выпрямленное положение тела.

Основная фаза: после отрыва штанги от помоста все мышцы тела уже готовы работать в полную силу, именно теперь на задержке дыхания начинается активное выпрямление ног при жестком сохранении положения корпуса. Необходимо следить, чтобы плечи не отстали от движения таза вверх. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к ногам. Голова прямо или чуть отклонена назад.

Конечная фаза: ноги полностью выпрямлены. Начинается аккуратное доведение корпуса до вертикального положения и разворот плеч. Таз и грудь подаются вперед. Одновременно делается напряженный "силовой" выдох. Плечи остаются опущенными и только после выпрямления тела разворачиваются назад.

И еще несколько замечаний об особенностях выполнения становой тяги в стиле "сумо":

1) в исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и требует более точного исполнения всего движения. если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги. Если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста, а в дальнейшем выпрямление корпуса.

2) В подготовительной фазе простое, несобранное опускание штанги влечет за собой серьезные отрицательные последствия. Во-первых, снизу труднее принять правильное стартовое положение и

подготовить все мышцы к хорошему началу движения. Во-вторых, опускание таза в таком случае происходит ниже, чем надо и в результате увеличивается путь для подъема. Подготовительная фаза - очень важная часть движения, на которую чаще всего не обращают внимание на тренировках.

3) В стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста. Согнутая спина ведет к проблемам в конечной фазе при выпрямлении. Если не опускать до предела плечи, то придется присесть ниже, что увеличить расстояние подъема штанги.

4) В начальной фазе подъем таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямление корпуса в конечной фазе.

5) В основной фазе, если при активном выпрямлении ног движения плечевого корпуса отстает по скорости от подъема таза, то спину загибает соответствующими последствиями. К этому также может привести удаление грифа штанги от ног.

6) В конечной фазе согнутая спина может стать препятствием для завершения движения. Частая ошибка в конце движения - подъем плеч перед тем, как отвести их назад. Это приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

Системы тренировок спортсменов становой тяги могут быть различными. Их даже надо периодически менять. Главное, чтобы в них соблюдался принцип постоянного прогрессирования тренировочных весов в подходах. Системы должны длиться 8-12 недель и завершаться проверкой на максимальный результат (примерно на 104 - 108%).

Предлагаю Вам, дорогие читатели, ознакомиться с одной из моих систем, которую я применяю в качестве базовой. За основу расчета тренировочных весов берется максимальный результат, показанный непосредственно перед тем, как применить эту систему. Предварительно, на каждой тренировке выполняется общая подготовительная разминка к тяге, в основном, это растяжки ног, гиперэкстензии и наклоны без веса, подседы и переносы тела с ноги на ногу в широкой расстановке. Затем выполняется 4-5 разминочных подходов в тяге, начиная примерно с 30%-го веса и, равномерно увеличивая его до основных подходов, одновременно уменьшаем количество повторений с 6 до 3. Например, если ваш максимальный результат в тяге 200 кг, то разминка выглядит так:

а) для нечетных тренировок: 60x6, 85x5, 110x4, 135x3;

б) для четных тренировок: 60x6, 90x5, 120x4, 150x3.

Основная часть:

1 тренировка. 70% 5 повторов в 5 подходах;

2. 81% 3x1, 85% 2x1, 88,5% 1x3;

3. 72,5% 5x5;

4. 81% 3x1, 85% 2x1, 88,5% 2x3;

5. 75% 5x5;
6. 82,5% 3x1, 87,5% 2x1, 94% 1x3;
7. 77,5% 4x4;
8. 82,5 % 3x1, 87,5% 2x1, 94% 2x3;
9. 80% 4x4;
10. 84% 3x1, 94% 2x1, 100% 1x3;
11. 82,5% 4x4;
12. 84% 3x1, 94% 2x1, 100% 2x3;
13. 85% 3x3;
14. 85,5% 3x1, 97,5% 2x1, 105% 1x3;
15. 87,5% 3x3;
16. 85,5% 3x1, 97,5% 2x1, 105% 2x3;
17. 90% 2x2;
18. проходка на максимум.

Перерыв между тренировками должен быть не менее 3-5 дней. Лучше будет, если между нечетной и четной тренировками делать перерыв в 5 дней, а между четной и нечетной - 3 дня.

В качестве дополнительных упражнений, в основном используются: тяга верхнего блока широким хватом за голову и к груди, тяга нижнего блока сидя к животу узким хватом, гиперэкстензия. Они выполняются в 3-4 подходах по 8-10 повторений. Могут применяться и другие упражнения (подтягивание на перекладине, тяга штанги в наклоне узким и широким хватом и т.д.). Но на одной тренировке не рекомендуется делать больше 3 дополнительных упражнений. Когда в ходе подготовки выявляются слабые места в исполнении движения, то в тренировку необходимо включать специальные упражнения, например, для увеличения силы, необходимой при отрыве штанги от помоста, используется тяга из более низкого положения, стоя на подставках высотой примерно 10 см в той же позиции ног - с широкой расстановкой. Выполняется обычно сразу после основной тяги в 4-5 подходах по 5-6 повторений с повышением веса от подхода к подходу.

Часто возникают трудности в выпрямлении тела при завершении тяги. Это бывает связано с тем, что мышцы спины жестко не удерживаются и ее чересчур загибает в средней части. Для усиления работы мышц на этом участке движения хорошо помогает дотяга штанги с подставок также в "сумо"-стиле. Высота подставок должна быть такая, чтобы гриф штанги находился чуть ниже колен. Вес ставится на 10-30 кг больше максимального и выполняется 3-5 подходов по 1-3 повторения. Дотяга выполняется в четные дни тренировок.

Для закрепления техники исполнения желательно в нечетные дни тренировок становую тягу в каждом подходе выполнять без остановок, то есть не ставить штангу на помост, а лишь коснуться его и сразу делать следующее повторение. Также во всех подходах опускание из верхнего положения со штангой выполнять не за счет наклона спины, а подседанием, стараясь сохранить положение тела таким, какое должно быть при подъеме штанги. Надо сказать, что требуется

огромное терпение в процессе отработки отрыва штанги от помоста. Максимальный разворот коленей создает большое напряжение и болевые ощущения в тазобедренных суставах и в связках приводящих мышц бедра. Этот болезненный процесс длится долго, но его надо пройти, не прерывая тренировок.

И еще одно замечание. Если не хотите иметь проблем с удержанием штанги в руках, то никогда не используете в подходах кистевые лямки. Если руки не держат, то никакая спина не поможет взять вес больше. А тренировки без лямок только развивают хват. И для этого практически не требуется никаких дополнительных упражнений, они могут даже помешать, так как перегрузка предплечий ослабляет хват. А в дотягах с подставок вы будете удерживать вес больше максимального. Так что не нагружайте зря спину и предплечье, берегите силу для основного движения. И последнее, отдых между подходами должен быть: в разминочно части системы 1-3 минуты, а в основной части - 5-10 минут. Спешить не надо, но и особенно затягивать тоже не нужно.

Я постарался подробнее изложить технику становой тяги и систему тренировок. Но все равно будет возникать много вопросов. На практике бывает трудно осуществить полное сочетание всех элементов без особого внимания тренера, понимания и старания спортсмена. Остается только пожелать Вам успехов в достижении лучших результатов, в чем, возможно, поможет и мой опыт.

Заслуженный тренер РФ по пауэрлифтингу Аскольд Суровецкий