

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«Ледовый дворец БУГУРУСЛАН»**

ПАУЭРЛИФТИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

(Методический доклад)

Выполнил: тренер-преподаватель по пауэрлифтингу
Оленников Александр Владимирович

Бугуруслан, 2024

Содержание

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»	2
История вида спорта	3
Как начать заниматься пауэрлифтингом	5
Режим и питание для начинающих заниматься пауэрлифтингом	6
ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	7
Правила выполнения базовых упражнений	8
Средства развития общих и специальных физических качеств	10
Неправильная техника выполнения упражнений	12
Советы и рекомендации и противопоказания для начинающих пауэрлифтеров	13
Список литературы	14

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Квалификация спортсмена определяется выполнением базовых многосуставных упражнений. Оценивается выполнение по параметрам: правильность техники выполнения и суммарно взятый вес. При одинаковом весе, взятом двумя спортсменами, победа достанется тому, чья масса тела меньше.

Пауэрлифтинг является силовым видом спорта, в котором атлеты соревнуются в приседе со штангой, жиме лёжа, и становой тяге. А именно в суммарном весе, который они могут собрать, выполнив каждое из этих упражнений за 1 выполнение. Если занимающийся хочет увеличить свой персональный максимум в разовом повторе в том или ином упражнении, тренировочный цикл необходимо выстраивать так, чтобы, в первую очередь, атлет смог достичь этой цели. Если человек вообще никогда не занимался спортом, начинать надо с предварительной подготовки и офп. Если человек занимался другой спортивной дисциплиной, занимался смежной спортивной дисциплиной или другими похожими спортивными видами, то подготовка может начинаться с технических видов, отработки элементов. Тем не менее, все тренировочные схемы новичков просты, предполагают линейную прогрессию нагрузок, умеренную интенсивность и невысокий объём. Так же, на данном этапе важно научиться вести правильный образ жизни, особенно в том, что касается питания, питьевого режима. Отдельное внимание уделяется одежде и гигиене. Так же внимание уделяется посещению занятий (по расписанию, без перерывов) и отдыха.

История вида спорта

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях.

Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжелой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лежа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лежа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведен первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты. В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

Пауэрлифтинг в СССР и России В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лежа, но и обладать эстетичным телосложением.

Этапы развития пауэрлифтинга в СССР:

- 60-е годы — начало публикаций в журналах, посвященных атлетической гимнастике;
- 70-е годы — на официальном уровне разрабатывались положения нового вида спорта, проводились любительские соревнования;
- 80-е годы — начали проводиться официальные соревнования.

В начале 1979 г. в Шауляе прошел открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, первые официальные соревнования в СССР по этому виду спорта.

На соревнованиях юниоры выступали в трех весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лежа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырех категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лежа и приседания.

Из программы официальных соревнований обычно исключалась становая тяга, как наиболее «буржуазное» упражнение, вместо нее атлеты соревновались в прыжке, подтягивании или другом упражнении. На тот момент не делалось большого различия между пауэрлифтингом и культуризмом, поэтому на неофициальных соревнованиях вместо становой тяги включалось позирование атлетов. В свою очередь, на соревнованиях по «культуризму», атлеты также соревновались в жиме и приседаниях. В 1972 г. на 2-м неофициальном Чемпионате СССР по культуризму, Владимир Дубинин показал в жиме результат 192,5 кг, в приседаниях — 195 кг.

Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. Возглавил федерацию олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов, через год с небольшим его сменил В. Чайковский, доктор медицинских наук, заведующий лабораторией Ленинградского НИИ физкультуры.

В конце января 1988 г. в Красноярске прошел первый Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в феврале этого же года первый Кубок СССР, а летом первая международная встреча СССР-США. Советские зрители были поражены экипировкой американцев — негнувшиеся из-за бинтов ноги, торчащие из зимовых маек руки, общий настрой атлетов.

В 1989 году прошел первый Чемпионат СССР, а в 1990 году мужская сборная СССР приняла участие в Чемпионате Мира, где заняла 3-е место в командном зачете. А в 1990 ее разделили на бодибилдинг и пауэрлифтинг, разница между которыми была признана. В этом же году была образована Федерация пауэрлифтинга СССР, ставшая членом IPF.

Как начать заниматься пауэрлифтингом

Тренерский контроль. Начинать занятия лучше с тренером в секции по пауэрлифтингу или в фитнес-клубе.

Выполнение упражнений в обычном силовом тренинге и в пауэрлифтинге различается, поэтому даже при наличии тренировочного опыта важно обратиться к профессионалу. Тренер поможет освоить корректную технику и подберет оптимальную нагрузку, чем снизит риск травм и увеличит эффективность занятий.

Тренировка – это основная часть подготовки занимающегося. Она представляет собой, организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность занимающегося к достижению результатов в избранном виде спортивной деятельности.

- 1) спортивная тренировка должна строиться, как круглогодичный и много летний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- 3) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов, необходимых качеств, способностей.

В основной части тренировочного занятия решаются главные задачи. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и должна обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

Режим и питание для начинающих заниматься пауэрлифтингом

Питание – одно из важнейших, если не самое важное средство восстановления организма после напряженных тренировок.

При выраженной силовой работе в полную мощь включаются быстросокращающиеся (белые) и промежуточные мышечные волокна, очень важную роль начинает играть белковый обмен.

В пауэрлифтинге хрящевые поверхности суставов подвергаются крайне сильным сдавливающим нагрузкам, а сухожилия и связки – растягивающим. Всё это повышает расходования соединительно-тканного белка, а основным таким белком в теле человека является коллаген.

Огромные сильные мышцы требуют особого питания. Поэтому, составляя программу пауэрлифтинга, тренеры советуют учитывать следующие моменты:

- Употреблять в пищу только натуральные продукты, исключив синтетические полуфабрикаты.
- Исключить постоянное употребление вредных напитков и слишком сладких блюд. Есть нужно сбалансированно, каждые три - четыре часа и за два часа до тренировки и сна. Именно такой график приёма пищи позволит обеспечить максимальный уровень энергии и комфортное состояние.
- В каждый приём пищи нужно употреблять достаточное количество белка. Это может быть постное мясо, а также яйца, творог, сыр, бобовые, молоко, протеиновые добавки.
- Сочетайте в течение дня употребление растительных и животных белков.
- Каждый приём пищи обогащайте сырыми овощами. Это способствует ускорению метаболизма, выведению шлаков и повышению общей работоспособности, что в конечном итоге приводит к увеличению силы.
- Быстрые углеводы употребляйте крайне редко и в дни высокообъёмного тренинга.

Вода играет важную роль в процессах обмена веществ и восстановления после тренировок. Новичкам необходимо поддерживать оптимальный уровень гидратации, употребляя достаточное количество воды в течение дня, особенно во время тренировок.

Основная цель занятий пауэрлифтингом

Ключевой целью тренировок в пауэрлифтинге является постепенное увеличение поднимаемого веса до максимально возможного, при этом упора на развитие выносливости нет. Также спортсмен не стремится набрать массу или сделать рельеф.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Упражнения в пауэрлифтинге разнообразием не отличаются, но есть огромный набор офп на снарядах, на тренажёрах. Самое главное, это постепенное увеличение веса и очень чёткое и грамотное соблюдение техники.

Технику необходимо оттачивать до совершенства, потому что работа идёт с большим весом, и нарушения в выполнении упражнений могут повлечь за собой серьёзные травмы. Присед со штангой на плечах Данное упражнение – базовое упражнение лифтеров. Оно задействует мышцы всего тела, но в большей степени ног, ягодиц, корпуса и пресса.

Приседания со штангой на плечах

Приседания со штангой — лучшее упражнение для комплексного развития ног, ягодиц и мышц корпуса. Оно считается одним из самых эффективных способов увеличения общей силы тела.

Жим штанги, лежа на скамье

Жим штанги, лежа - базовое упражнение, которое направлено на развитие силы грудных мышц, плеч и трицепсов. Правильная техника включает в себя установку лопаток на скамью для обеспечения стабильности, а также контроль за траекторией движения штанги и соблюдение оптимальной амплитуды.

Становая тяга штанги

Становая тяга — одно из самых мощных упражнений, которые развивают силу спины, ног, предплечий и запястий. При выполнении становой тяги необходимо обеспечить правильное положение спины, контролировать тягу штанги вверх, и поддерживать ее в тесном контакте с телом.

Правила выполнения базовых упражнений

Становая тяга

Техника выполнения:

- Встаньте перед грифом, разведите ноги на ширину плеч, а пятки прочно прижмите к полу.
- Согните колени и отведите таз назад, сохраняя прямую спину и руки.
- Возьмите штангу произвольным хватом на ширине бедер и поднимите её, выпрямляя ноги и одновременно потянув снаряд к верхней части бедер.
- Выпрямите колени, и отведите плечи немного назад. Не допускайте никаких движений вниз до достижения этой позиции.
- Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды, а затем медленно опустите штангу, следя за её движением.
- Упражнение считается выполненным только после того, как штанга коснется пола.

Основная ошибка, которую допускают начинающие спортсмены – это резкий «срыв» снаряда. Новички ошибочно полагают, что, резко сдернув штангу можно взять большой вес. Начинать подъем штанги с резкого рывка может помочь лишь на первых нескольких сантиметрах, но потом инерция начнет тянуть штангу вниз, что потребует гораздо больше усилий для выполнения упражнения.

Жим штанги в положении лежа

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, убедившись, что плечи и ягодицы касаются скамьи. Ноги согнуты в коленях, а стопы упираются в пол (можно использовать блоки высотой не более 30 см).
2. Возьмите гриф средним или широким хватом таким образом, чтобы пальцы были сомкнуты «в замок». Расстояние между указательными пальцами не должно быть больше 80 см. В данном упражнении не используйте обратный хват.
3. Сведите лопатки и опустите плечи. Лопатки, ягодицы и ноги должны оставаться на поверхности после начала движения.
4. Снимите штангу со стойки, убедившись, что руки прямые.
5. По сигналу судьи опустите штангу, делая это на вдохе, и прижмите её к груди с паузой в 1-2 секунды.
6. Затем, на выдохе, выжмите штангу вверх на прямые руки. Выпрямляйте обе руки одновременно, без рывков.
7. Когда руки полностью выпрямлены, судья даст команду вернуть штангу на стойку. После этого подход считается выполненным.

Частая ошибка всех новичков – это отведение локтей в сторону во время выполнения упражнения. Это вызывает дополнительное напряжение и нагрузку на суставные капсулы плечевого и локтевого суставов.

Правильное положение локтей во время выполнения жима лежа, при опускании штанги - это 45 градусов относительно туловища. Такая позиция помогает не только предотвратить травмы, но и эффективно развить грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы.

Присед со штангой

Техника выполнения:

1. Встаньте под штангу, возьмите гриф удобным хватом и установите его на плечах;
2. Разведите ноги чуть шире плеч;
3. Снимите штангу со стоек и сделайте шаг назад;
4. Встаньте, выпрямите ноги, и когда будете готовы, у вас будет пять секунд для принятия стойки;
5. После команды судьи выполните присед из этого положения;
6. Перенесите центр тяжести на ступни и отведите таз назад. В нижней точке ваш тазобедренный сустав должен быть ниже коленного;
7. Затем вернитесь в исходное положение, полностью выпрямив ноги;
8. Важно помнить, что при подъеме запрещены скачки и рывки. Спина должна оставаться прямой;
9. После полного выпрямления и сигнала судьи сделайте шаг вперед и верните штангу на стойку. Только после этого упражнение может быть засчитано.

Это упражнение новички часто выполняют неправильно. И основная ошибка – это недостаточно ровная спина. При выполнении приседа основной принцип заключается в том, чтобы сохранить ровную спину, отводя таз назад, и при этом обеспечить вертикальное движение. Поэтому нужно следить за тем, чтобы спина не округлялась.

Средства развития общих и специальных физических качеств

В качестве средств для развития общих и специальных физических качеств пауэрлифтеров применяются классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения.

Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные. Основная тренировка идет со средними и большими весами.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общие развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Езда на велосипеде.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками;
- эстафеты;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной

ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной эмоционального напряжения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой.

Экипировка в пауэрлифтинге

Комфорт и безопасность спортсмена во время тренировок во многом зависит от выбора одежды. Правила, которые нужно знать новичку пауэрлифтеру:

1. Стоит выбирать спортивные комплекты одежды. Они обычно изготавливаются из синтетических тканей. Это могут быть футболки и шорты, лосины, штаны. Вариантов одежды для занятий тяжелой атлетикой много;
2. Оптимальная обувь для пауэрлифтера – это штангетки. Они имеют небольшой каблук, позволяющий удерживать пятку во время подъема. Подошва жесткая, плоская. Это позволяет предотвратить скольжение или покачивание стопы во время упражнений;
3. Размер. Обычно выбирают обтягивающие комплекты одежды. Они обеспечивают хорошую поддержку мышц, а также поддерживают красоту тела спортсмена. Но при этом сильно сдавливать одежда не должна. Слишком широкие штаны, футболки, выбранные не по размеру, могут мешать выполнению упражнений и стать причиной травмы.

Сделать тренировки более комфортными помогут ремни, наколенники, пояса и другая спортивная экипировка.

Новичку в троеборье нужно изучить технику выполнения «золотой тройки» упражнений. Это жим штанги лежа, присед со штангой и становая тяга. Чтобы изучить все тонкости такого вида спорта как пауэрлифтинг, лучше всего обратиться за помощью к профессиональному тренеру.

Советы и рекомендации и противопоказания для начинающих пауэрлифтеров

Занятия пауэрлифтингом в домашних условиях не рекомендуются, даже если упражнения выполняются правильно. Вес, с которого следует начинать на тренировке всегда должен быть наименьшим. Но необходимо ориентироваться на свой комфорт и возможности, вполне допустимо начинать с 20 кг. В процессе тренировки раз в две недели вес нужно увеличивать на 5 кг для приседа и тяг и на 2,5 кг для жимов. Не нужно спешить и пытаться сразу выжать на 10 – 15 кг больше, чем в прошлый раз. Сила будет расти постепенно. И даже если вы выжмете больший вес, не факт, что на следующей тренировке сможете повторить и закрепить результат. Возможно, перетренировавшись результат будет хуже.

Также для занятий пауэрлифтингом существуют строгие противопоказания. Категорически нельзя заниматься, если у вас:

- артериальная гипертензия (высокое внутричерепное давление);
- позвоночные грыжи или грыжи внутренних органов;
- онкологические заболевания;
- геморрой.

С осторожностью подходить к тренировкам стоит в случае, если у вас:

- остеохондроз;
- сколиоз;
- болезни суставов – в этом случае стоит предварительно проконсультироваться с врачом;
- заболевания сетчатки глаза также требуют предварительной консультации.

Самое главное в пауэрлифтинге – это строгое выполнение техники упражнений и постепенное увеличение веса. Это поможет избежать травм и проблем со здоровьем. Более того, регулярные тренировки способствуют увеличению общих физических показателей и даже способны избавить от некоторых заболеваний, например, лёгочных.

Список литературы:

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 8 (42). - С.9-11.
3. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012-155с.
4. Правила выполнения в пауэрлифтинге [Электронный ресурс]: – Режим доступа :<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pauerlifting/> (дата обращения : 12.04.2020).
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И.Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО БАМ Спорт Сервис, 2014