

Пяткин Е.В. Особенности подготовки спортсмена к соревнованиям по пауэрлифтингу // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 414-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК - 796.8

Е. В. Пяткин

преподаватель кафедры физической культуры
Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н. И. Лобачевского,
Арзамасский филиал,
г. Арзамас, Россия
evgeen4@rambler.ru

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

Аннотация: В статье рассмотрены особенности подготовки спортсмена пауэрлифтера, показан план и таблица с общими силовыми показателями атлета, полученной посредством выполнения норматива мастера спорта России, объективно отражающего его силовую подготовленность.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовое троеборье, подготовка, программа, спортсмен.

E.V. Pyatkin

teacher of the Department of Physical Culture
National research Nizhny Novgorod state University.
N. I. Lobachevsky, Arzamas branch,
Arzamas, Russia

FEATURES OF TRAINING AN ATHLETE FOR THE COMPETITION IN POWERLIFTING

Annotation: The article deals with the features of training a powerlifter athlete, shows a plan and table with the overall strength of the athlete, obtained by fulfilling the standard of the master of sports of Russia, objectively reflecting his strength preparedness.

Keywords: powerlifting, power triathlon, preparation, program, athlete.

Актуальность. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) особый и интересный вид спорта, во время занятий которым формируются такие качества, как сила, выносливость, умение совладать морально с собой в трудной соревновательной обстановке. Пауэрлифтинг помогает и позволяет воспитывать у спортсменов, характер, упорство, волю и уверенность в своих силах [4].

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, характеризуют сложные, многофункциональные силовые упражнения: приседания со штангой, жим, лёжа и становая тяга, которые требуют и задействуют большинство мышечных групп во время их выполнения.

Цель статьи: показать особенности предложенной программы для спортсмена пауэрлифтера и подготовки к сдаче норматива.

Прежде всего, нужно понимать отличие и сходство упражнений силового троеборья. Приседания со штангой и становая тяга, являются базовыми упражнениями, которое обеспечивает включение в работу большинство мышечных групп. Основными задействованными группами являются ноги и спина. Спортсмен, стоя со штангой на плечах, опускается в сед и затем выполняет вставание, при этом сильно нагружаются ноги, а спина атлета обеспечивает правильное положение корпуса и незначительно динамически включается в работу. Становая тяга же предполагает включение ног на старте и активную тяговую работу спиной после прохождения уровня колен. Жим лежа – упражнение, которое задействует грудные мышцы, и весь плечевой пояс [1].

Техника всех движений троеборья соответствует цели увеличение и максимально поднимаемого веса, следственно целью обуславливается необходимость привлечение в движение максимальное количество мышечных групп, тем самым облегчив выполнение базового движения, и чтобы атлет смог справиться с большим весом. Важно правильно соблюдать все аспекты подготовки, что бы она была менее травмоопасной, обеспечивая не только максимизацию результата, но и минимизацию травм в тренировках. Спортсмену нужно постоянно работать над собственной техникой и доводить ее до идеального состояния, тем самым минимизировав травмы и увеличив результат [2].

Разработка методики силовой подготовки пауэрлифтера зависит и от учета различного уровня спортивной квалификации на основе индивидуального подхода. У разрядников план подготовки более щадящий в отличие от КМС, МС и выше. В основе статьи представлен план и схемы

собственной подготовки (автора статьи) к соревнованиям, которые помогли выполнить норматив Мастера Спорта России [3].

Гипотезой исследования является предположение о том, что инновационная программа предсоревновательной подготовки спортсменов пауэрлифтеров помогает плавно войти в соревновательный период на пике спортивной формы и способствует сдаче спортивного норматива.

Содержание и направленность инновационной программы подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. В первую очередь нужно наметить план работы спортсмена с тренером на определенный цикл подготовки. В инновационной программе (таблица 1, таблица 2) он рассчитан на 12 недель (12 недель в пауэрлифтинге, многие зарубежные и российские тренера считают оптимальными для подготовки спортсмена). В данный цикл тренер со спортсменом определяют с весами, которые они должны выполнить на соревнованиях. На начальном этапе подготовки 1,2 неделя – тренировки вступительные, то есть спортсмен постепенно начинает привыкать к весам, что бы лишней раз не получить травму, далее с 3 по 8 основные максимальные тренировки (объем работы намного выше чем на 1 и 2 неделе). 9-10 недели подводящие непосредственно к самим соревнованиям (прикидка веса). 11-12 недели – восстановительные перед соревнованиями, пополнения запаса сил, для того что бы подойти к соревнованиям максимально отдохнувшим и сконцентрированным (таблица 1).

Цель инновационной программы подойти спортсмену к соревнованиям в наилучшей форме и выполнить обязательно запланированные (100 %), а в дальнейшем и все 110–115 % от общей суммы. Весь тренировочный процесс в предсоревновательный период делится на малые, средние и большие тренировки (таблица 1). Малые (3 по 5 повторений с 60–75 % по плану) тренировки позволяют поработать над

выносливостью спортсмена и обеспечить более хорошее восстановление. Средние (3 по 3 повторений с 70–85 % по плану) помогают подвестись к будущим большим (2 по 2 повторений с 80–95 % по плану) тренировкам, которые разовьют необходимую силу у спортсмена. Не стоит забывать и о важности вспомогательных упражнений, которые позволяют уделить различным другим подводящим мышцам и стабилизаторам атлета. На заключительном этапе за 2–3 недели уделяется внимания только базовым упражнениям, все подсобные упражнения постепенно исключаются из программы, для того что бы подойти максимально готовым, в хорошей форме и непереутомленным.

Таблица 1

**Подготовительный период спортсмена пауэрлифтера
 сроком на 12 недель**

Дни тренировочной недели	Упражнения	Недели подготовительного периода												
												0	1	2
1 день (пн.)	Присед													
	Жим													
2 день (ср.)	Тяга													
3 день (пт.)	Присед													
	им													

Примечание: м – маленькая тренировка (3x5), с – средняя тренировка (3x3), б – большая тренировка (2x2).

Таблица 2

**Подготовительный период спортсмена пауэрлифтера
 сроком на 12 недель (% составляющая)**

Дни недел и	Упражнени я	Недели подготовительного периода (%)											
												0	1
1 день	Присед	0- 62	2- 72	0- 84	4- 66	6- 78	4- 88	8- 70	0- 82	2- 95	4- 76	0- 72	0- 62
	Жим	0- 72	2- 64	4- 76	0- 84	6- 68	8- 80	8- 92	0- 72	2- 84	2- 84	8- 70	2- 64
2 день	Тяга	0- 74	0- 64	0- 84	4- 78	4- 68	6- 90	8- 82	8- 72	2- 96	2- 86	2- 76	0- 62
3 день	Присед	0- 72	2- 64	4- 76	0- 84	6- 68	8- 80	8- 92	0- 72	2- 84	2- 84	8- 70	0
	Жим	0- 62	2- 74	0- 84	4- 66	6- 78	4- 88	8- 70	0- 82	2- 95	4- 76	0- 72	0

Вся подготовка расписывается от 60 % (от максимального веса), до 95 % (от максимального веса), что позволяет спортсмену не перегружать себя во время тренировок и подходить отдохнувшим и непереутомленным (таблица 2).

Таблица 3

Пример % по одному из трех упражнений - приседания

%	кг.
100	270
98	264,6
95	259,2
94	253,8
92	248,4

90	243
88	237,6
86	232,2
84	226,8
82	221,4
80	216
78	210,6
76	205,2
74	199,8
72	194,4
70	189
68	183,6
66	178,2
64	172,8
62	167,4
60	162

(Примечание: в первой колонке представлен процент тренировок запланированный на 12 недельный период, во второй колонке представлены необходимые веса для подготовки спортсмена, рассчитанные от максимального веса : $270/100\% * 60\%$ и так далее.)

После мы обращаемся к таблице 1 – смотрим какая тренировка (м,с,б), далее переходим к таблице 2 – смотрим сколько %, а уже после это переходим на таблицу 3, где определяем количество нужных для тренировки килограммов.

Во время подготовки важно уделить внимание правильному питанию. Оно должно быть систематизированным и питательным. Стоит выделить 6 разовое белково-углеводное питание, так как каждому спортсмену, нужно оставаться в своей определенной весовой категории, тем самым не затрачивая лишних сил на сгонку веса перед соревнованиями. Например: завтрак – куриная грудка/ рис/салат/бобы, обед – суп/греча с мясом, полдник – банан/йогурт, ужин – рис/семга, поздний ужин – овощи, прием пищи перед сном – обезжиренный творог с ягодами. (Это приблизительный перечень продуктов, который я использовал в подготовке к соревнованиям. Продукты могут варьироваться по состоянию и нужде). Особую роль в подготовке является спортивное питание, которое помогает атлету восстанавливаться после тренировок и позволяет восполнить тот запас нужных микроэлементов, которые он не смог получить из обычной пищи (например я использовал базовые препараты из спортивного питания: ВСАА 2-1 – незаменимые аминокислоты для восстановления спортсмена во время подготовки, принимал перед и после тренировки в тренировочные дни, в обычные дни вечером после ужина. Витаминно-минеральный комплекс Daily Formula – принимался в начале подготовки и в конце курсом по 1 неделе для восполнения нужных витаминов и укрепления иммунитета, так как во время подготовки организм ослаблен от тяжелых тренировок и он был незаменим. Протеин использовался лишь в случаях, когда не успевал перекусить. Настойки женьшеня и элеутеракока использовались так же как восстановители. Именно тандем правильного питания и спортивного питания является определенной особенностью подготовки спортсмена пауэрлифтера.

Вывод: Если учесть все составляющие и особенности подготовительного периода спортсмена пауэрлифтера (питание, сон, грамотный подход к тренировкам) спортсмен подойдет максимально готовым к соревнованиям и покажет свои лучшие результаты.

Список использованной литературы:

1. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: метод. Пособие. М.: Terra-Спорт, 2003. – 225 с.
2. Остапенко, Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
3. Перов, П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. СПб., 2005. – 24 с.
4. Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства. – Омск, 2000. – 134 с.

Дата поступления в редакцию: 05.12.2018 г.

Опубликовано: 12.12.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Пяткин Е.В., 2018