

Система подготовки юного спортсмена в соответствии с тенденциями развития современного пауэрлифтинга

Спорт сопутствовал человечеству на протяжении всей его истории. Спортивный стиль жизни, занятия физической культурой и спортом представляют безусловную ценность и в современном обществе. Основа здорового, красивого и сильного тела – развитая мускулатура. Достижению этой цели способствуют занятия силовыми видами спорта, наиболее популярным из которых среди нашей молодежи является сейчас пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Российские троеборцы считаются одними из сильнейших в мире, чему способствует применение эффективных методик организации тренировочного процесса по воспитанию силовых способностей спортсменов.

Занятия по пауэрлифтингу я веду 8 лет. За это время накоплен некоторый опыт проведения учебно-тренировочного процесса, основной задачей которого является воспитание достойного гражданина, полноценного члена нашего общества, уверенного в своих возможностях человека.

Тренировка атлета строится в виде тренировочных циклов, цель которых - достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительный, соревновательный и переходный.

Задача подготовительного периода: создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит становление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный уровень подготовленности спортсмена. В подготовительный период спортсмен выполняет большой объем тренировочной нагрузки с постепенным ростом интенсивности. Продолжительность тренировочного периода зависит от индивидуальных способностей атлета, его спортивной формы. В среднем он может длиться от 2 до 4 месяцев. Попытка решить эти задачи в более сжатые сроки может привести к их невыполнению.

Задачей соревновательного периода является достижение наивысшей спортивной формы и реализация ее на соревнованиях. Состояния тренированности, позволяющее спортсмену успешно участвовать в соревнованиях, принято называть спортивной формой. Естественно желание достигнуть уровня высшей спортивной формы во время участия в наиболее ответственных соревнованиях. Она обычно совпадает с наиболее высоким спортивным достижением.

В этом периоде снижается объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности, это достигается за счет уменьшения числа подъемов разминочных весов и увеличения максимальных весов в соревновательных упражнениях.

Оценить состояние спортивной формы помогают прикидки в отдельных упражнениях и в троеборье. Они помогают определить начальные подходы к штанге в предстоящих соревнованиях.

Продолжительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого атлет может сохранить спортивную форму, а также от календаря соревнований. Соревновательный период может длиться от 1 до 4 месяцев.

Задача переходного периода состоит в том, чтобы подвести спортсмена к новому циклу с новыми силами. Для этого надо обеспечить организму активный отдых. В этот период сокращается объем и интенсивность нагрузки. Чаще проводятся тренировки ОФП на свежем воздухе. Продолжительность переходного периода равна от 1 до 4 недель и зависит от степени утомления после напряженных тренировок и следующих соревнований.

Группа начального обучения.

При проведении занятий с юношами используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер-преподаватель показывает ошибки одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что воспитанники сами уже указывают на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения.

При обучении новичков обязательно нужно применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его, например, иногда бывает, что спортсмен долго не может понять, как держать спину и колени. А стоит ему сделать приседания на скамейку нужной высоты, то спортсмен сразу все понимает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, можно просто подложить под спину валик. И постепенно в течение месяца спортсмен привыкает занимать нужное положение тела. То же самое касается становой тяги. Легче научить правильному движению, если начинать движение с плинтов. Причем первую неделю гриф должен быть на 10см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению, с помоста. А в

сочетании с приседаниями на плинтах техника становой тяги закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называется “приседание в глубину”. Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60см стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовых приседаний.

Юноши часто переоценивают свои возможности, у них сильно развито чувство соперничества. На каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Еще один важный момент: надо стараться, чтобы в группы набирались дети одного возраста или с разницей в один год (13-14 или 15-16 лет). Тренер-преподаватель всегда должен помнить, что во время разучивания техники классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику необходимо со снарядами среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные, так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса. Только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшим физическим качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса.

В конце второго месяца учебно-тренировочных занятий проводятся соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений в строго соревновательном порядке: приседания, жим, становая тяга. Эти соревнования помогают выявить эффективность обучения, выявить ошибки выполнения техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения, влияющие на исправления ошибок. Таким образом, главной задачей для группы новичков является:

1. Обучение технике классических упражнений.
2. Усиление общей физической подготовки.
3. Ученик должен научиться читать планы тренировок, дозировку, разбираться в терминологии, знать названия упражнений.

Примерный план тренировок на неделю по пауэрлифтингу для группы новичков.

КОМПЛЕКС 1

Понедельник

1. Приседания на скамейку – 2х6 , 6х5
2. Разводка лежа – 6х8,
3. Подтягивание на перекладине 6х6
4. Жим лежа – 2х6, 5х5
5. Пресс 5х10

Среда

1. Жим сидя под углом – 2х6 5х4

2. Отжимания от пола – 6х10
3. Тяга с плинтов – 2х5, 2х5, 5х4
4. Жим ногами – 2х5, 5х5
5. Гиперэкстензии – 5х10

Пятница

1. Приседания на скамейку – 1х6 2х5 5х5 1х6
2. Жим лежа узким хватом – 2х6 5х5
3. Разводка лежа – 5х10
4. Наклоны стоя – 5х5
5. Кросс – 3 км

Примечание: первая цифра число подходов к каждому весу. Вторая цифра количество повторений в подходе. В планах для новичков не указывается дозировка т.к. спортсмены еще не знают свой максимальный результат. Первые подходы разминочные, выполняются с минимальным весом, для новичков это гриф штанги весом 20 кг. Далее прибавляется по 10 кг, достигает оптимальных величин.

После проведения первых соревнований в планы добавляется дозировка, в процентах от максимального результата, и ребята по таблице определяют вес штанги в данном подходе. Например: если максимальный результат в приседаниях равен 60кг, то 50% = 30 кг; 60% = 35 кг; 70% = 42,5 кг и т.д. С этого времени тренировочный процесс переходит на качественно другой уровень. Начинается повышение спортивных результатов.

Юные спортсмены занимаются по планам, составленным индивидуально для каждой группы определенной подготовленности. Приучаю ребят к самостоятельности, рекомендую всегда тренироваться в парах. Один спортсмен выполняет упражнение, второй подстраховывает его. Сам всегда контролирую, исправляю ошибки, даю рекомендации. Также приучаю к этому более продвинутых старших спортсменов.

Для каждого спортсмена принципиально важно, перед тем как начать выполнять тренировочный комплекс, выполняется разминка без отягощения 15-20 минут, это: прыжки со скакалкой 150-200 раз, выпрыгивание из глубоко приседа, общеразвивающие упражнения на каждый сустав 2-3 упражнения по 20-30 повторений, обязательны упражнения на растягивания. После выполнения комплекса и даже после тяжелых подходов обязательно выполняется вис на перекладине, чтобы растянуть позвоночник, расслабить мышцы.

При трехразовых тренировках в неделю упражнения распределяются следующим образом:

1. день: приседание, жим;
2. день: жим, тяга;
3. день: приседания, жим.

Приседания выполняются два раза в неделю, при этом сначала включаются интенсивные приседания с двух - трехразовыми подъемами, а в конце недели - объемные с подъемами от 4 до 6 в подходе или наоборот. Жимовые

упражнения выполняются на каждой тренировке, потому что мышцы рук и плечевого пояса успевают восстановиться.

Основной задачей у старшей группы спортсменов является дальнейшая работа над освоением техники классических упражнений, и развитием силы. Примерный план тренировки для спортсменов старшей группы, подготовительный период.

Понедельник

1. Присед – 50% - 1x5; 60% - 1x4; 70% - 2x3; 80% - 5x3.
2. Жим лежа – 50% - 1x5; 60% - 1x4; 70% - 2x3; 80% - 6x3.
3. Разводка лежа – 5x10;
4. Отжимание от брусьев с весом – 5x6;
5. Пресс – 4x10.

Среда

1. Жим лежа – 50% - 1x5; 60% - 1x4; 70% - 2x3; 80% - 5x3;
2. Становая тяга – 50% - 1x5; 60% - 1x4; 70% - 2x3; 80% - 5x2;
3. Жим лежа – 50% - 1x5; 60% - 1x5; 70% - 4x4;
4. Разводка лежа – 5x10;
5. Гакк присед – 5x5.

Пятница

1. Присед – 50% - 1x5; 60% - 1x4; 70% - 2x3; 80% - 2x3; 85% - 2x2;
2. Жим лежа – 50% - 1x5; 60% - 1x6; 70% - 2x3; 80% - 3x3;
3. Разводка лежа – 5x10;
4. Жим ногами – 5x6;
5. Наклоны стоя – 5x5.

Воспитательный компонент обучения

Все обучающиеся отделения «пауэрлифтинг» обязаны соблюдать следующие правила:

-соблюдать регулярность тренировок;

-проделять весь комплекс упражнений от начала до конца.

Если по какой-то причине, ты, не выполнил план тренировки, значит, ты не был на учебной тренировке. Во время тренировки должна царить доброжелательная атмосфера. Если товарищ что-то делает не так, любой вправе поправить его, помочь, не унижая его достоинства. Все должны соблюдать чистоту и порядок. После того как проделана вся работа, юные спортсмены обязаны собрать после себя блины, гантели в отведенное место. Спортсмены обязаны уважать, свой спортзал, своих товарищей, тренера-преподавателя. У нас считается дурным тоном перешагнуть через штангу. Инвентарь нужно уважать. Во время тренировок ребята подбадривают друг друга, подзадоривают. Никогда не пустует стол для армреслинга, беговая дорожка, боксерский мешок.. Кто-нибудь да старается “завалить” товарища под одобрительные возгласы друзей. Учебная тренировка закончена, ребята расходятся по домам, рассказывая, друг другу, что сегодня особенно удалось, а что немного огорчило.

Хотелось бы отметить пользу силовых показателей в других видах спорта. Силовые тренировки способствуют повышению физических качеств

спортсмена, и это может помочь в реализации успеха и в других подвижных видах спорта как: футбол, волейбол, баскетбол, мас-рестлинг, кроссфит, легкая атлетика, сдача нормативов ГТО и т.д. В нашей школе уже традиционными стали соревнования по мас-рестлингу и кросфиту, где базовые упражнения из пауэрлифтинга (приседания со штангой, жим лежа, становая тяга) повышают силовые показатели и взрывную силу.

Хочу отметить, что в комплексе ВФСК ГТО – для сдачи нормативов ГТО так же силовые тренировки будут очень полезны, так как в нормативах комплекса ГТО не мало тестов на силу такие как рывок гири, отжимания, подтягивания, бег, плавание, метание гранаты и т.д. без силовых тренировок нетренированный человек не сможет сдать норматив на ЗОЛОТО.

Таким образом, силовые тренировки полезны для всех подвижных видов спорта, силовых, контактных, а также всех видов единоборств. Для поддержания физической формы и здоровья оказывает большое значение.

Силовые тренировки так же дают рост мышечной массы при соблюдении правильного питания. При таком тренинге увеличивается Уровень тестостерона в организме, что дает сосредоточенность и уверенность в своих силах в соревновательном процессе.

Из опыта работы
Головченко М.В
тренера-преподавателя
по пауэрлифтингу