

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Гродненский
государственный
университет имени Янки Купалы»

Подготовка спортсмена в пауэрлифтинге

Разработчик: студента 4 курса
Лука В.Г.
Гродно, 2016



Содержание:

1. Из истории паурлифтинга
2. Паурлифтинг как вид спорта
3. Паурлифтинг для начинающих
4. Средства технической подготовки:
 - Средства ОФП
 - Средства СФП
1. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнения в паурлифтинге.
2. Питание в паурлифтинге
3. Экипировка в паурлифтинге
4. Литература



Из истории пауэрлифтинга

- Пауэрлифтинг стал формироваться в современном его виде в конце 50-х и начале 60-х годов под весьма скромным руководством известных авторитетов в области тяжелой атлетики США. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований, и стали проводиться регулярно чемпионаты национального уровня. Именно этот период истории пауэрлифтинга наиболее выразительный.
- Пауэрлифтинг был близок к официальному признанию перед олимпиадой 1968 года в Мехико. Однако МОК лишь недавно в порядке эксперимента признал пауэрлифтинг спортом. Это решение было затем отозвано по настоянию руководителей Международной Федерации тяжелой атлетики (ИВФ). Конечно, признание МОК не означает, что пауэрлифтинг тотчас же появится в программе Олимпиад, однако это важный шаг перед получением официального статуса олимпийского вида спорта.

Из истории пауэрлифтинга

Наибольшего развития пауэрлифтинг достиг на своей родине - в США. Соединенные Штаты могут похвастаться тремя федерациями пауэрлифтинга: Федерация пауэрлифтинга США, Американская Ассоциация бездопингового пауэрлифтинга и Американская Федерация пауэрлифтинга, не осуществляющая допинг - контроля на своих соревнованиях. В Международной Федерации пауэрлифтинга (ИПФ) представлена лишь одна - Федерация Пауэрлифтинга США (ЮСПФ), которая посылает своих атлетов на чемпионаты мира.

В СССР только в 70-х годах начали разрабатываться положения пауэрлифтинга и проводиться первые любительские соревнования, а в 80-х – официальные. Признанным видом спорта в СССР тяжелая атлетика стала 1987 году, 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.

Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта

- **Пауэрлифтинг** (Силовое троеборье) состоит из 3 упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета.
- В результате развивается большая сила в плоскости оптимального развития мышц для выполнения силовых упражнений с большими весами. Заниматься им можно начинать как в юном, так и в зрелом возрасте, главное - с умом. Но при грамотном подходе можно отлично развить свой организм.
- Тренировка лифтера, как и в любом спорте ставит целью повышение именно требуемых качеств. А это - именно сила, причем важна сила ног, спины, груди, рук (и бицепса и трицепса и мышц предплечья) и дельтовидных мышц.
- В результате, хорошо подготовленный лифтер, в смысле силового развития мышц выглядит достаточно гармонично. Тренировки в пауэрлифтинге в связи с целью развить именно максимальную силу протекают в режиме работы с большими весами и значительными паузами между подходами (иногда до 10 минут).

Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта

- Пауэрлифтеры тренируются ради того, чтобы взять один раз максимальный вес на соревновании. Поэтому они часто нагружают штангу до предела и выполняют тройные, двойные или одинарные повторения с большими паузами между подходами, чтобы подготовить организм к подъему огромной тяжести на спортивном помосте.
- В связи с прямой связью между силовой и скоростной работой, в современном пауэрлифтинге, много внимания уделяют скоростной, взрывной работе. Как фундамент силовой базы, мощи, развития скоростносиловых качеств. В ментальном плане - борьба с экстремальным весом помогает развить умение мобилизовать себя, выложиться до конца в короткий промежуток времени.

Классический пауэрлифтинг

- это тяжелый вид спорта, требующий полной самоотдачи, правильной диеты, изнуряющих тренировок, развития выносливости и силы, готовности к серьезным травмам. Для поднятия больших весов необходимо развивать дельтовидные мышцы, ноги, руки, грудь и спину, а это означает, что в пауэрлифтинге путь от новичка до мастера включает множество разнообразных упражнений наряду с тремя обязательными: становой тягой, приседанием со штангой и жимом штанги в горизонтальном положении.



Три упражнения паурлифтинга



Приседание со штангой на плечах

Приседания со штангой на плечах

В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать.

При этом необходимо выполнить ряд условий:

Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей

Штанга должна неподвижно покоиться на плечах.

Необходимо встать с первой попытки. Повторные попытки не допускаются.

Ступни должны быть неподвижны.

Правильное выполнение приседаний

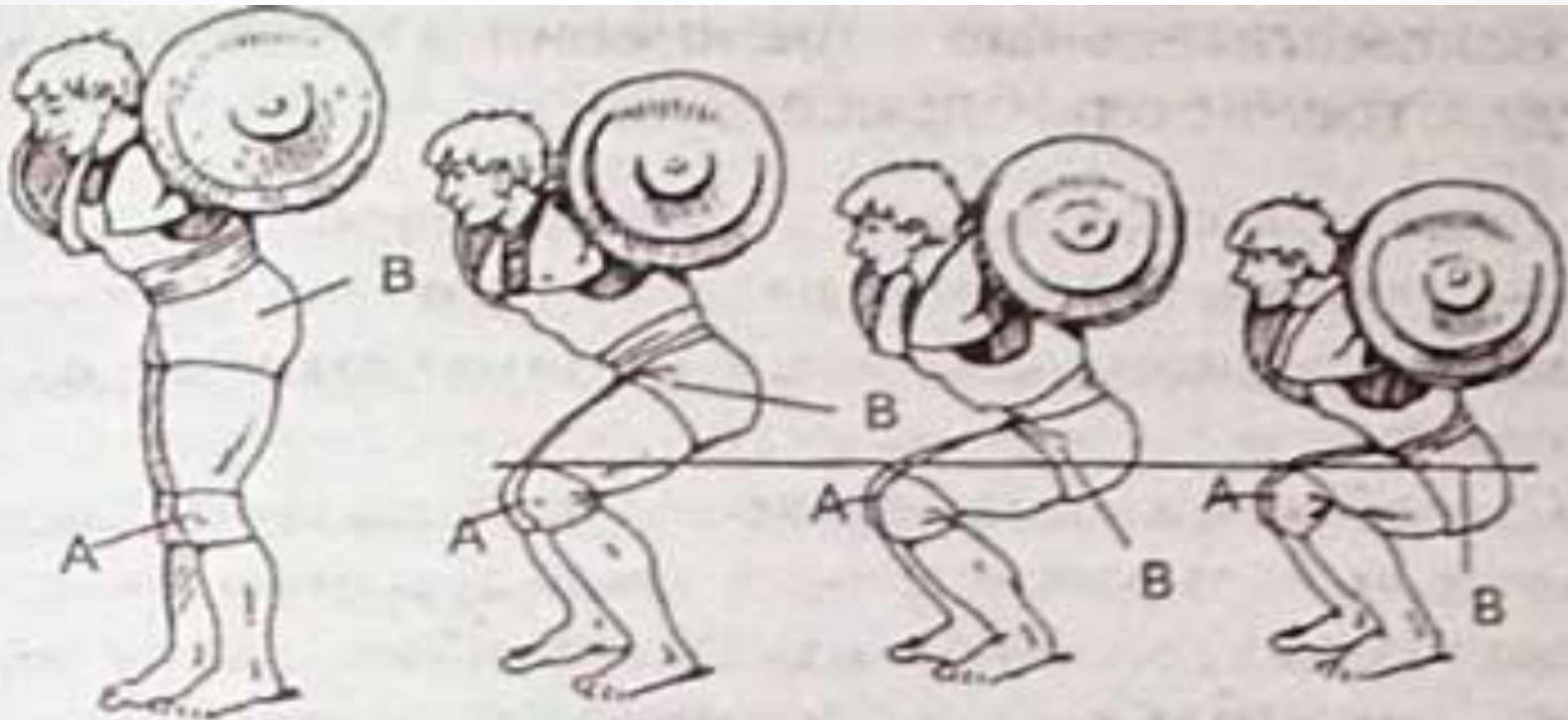


Рис. 10. Правильное выполнение приседания. Позиции атлета в приседании. Точка «В» — верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов ниже точки «А» — верхушки коленей

Техника выполнения приседаний

Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному.

Вот некоторые из них:

При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения.

Стараться "держать колени". Т.е не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

Жим штанги лёжа

- Необходимо, лёжа на скамье, снять штангу со стоек, зафиксировать в положении когда руки выпрямлены, затем по команде судьи опустить штангу на грудь, выдержать её в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой и выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. При этом атлет должен лежать на спине, головой плечами и ягодицами соприкасаться с поверхностью скамьи.
- Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены "в замке" вокруг грифа. Такое сцепление пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Основные правила жима лёжа

- *Помимо этого, движение не засчитывается если:*
- При выполнении жима штанги было движение вниз.
- При выполнении жима руки выпрямились неравномерно.
- Жим выполнен "без паузы". Т.е. отсутствие полной видимой остановки штанги в нижней точке движения.



Становая тяга штанги

- Становая тяга - самое простое в исполнении и одновременно самое "тяжёлое" упражнение. Необходимо оторвать штангу от помоста и распрямиться с ней. В конечном положении ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
- Как и в других движениях, в тяге существует ряд правил: **Движение не засчитывается, если**
- Было совершено движение вниз штанги, прежде, чем она достигла финального положения.
- Во время подъёма штанга поддерживалась бёдрами.
- В конечном положении плечи не отведены назад или ноги не полностью выпрямлены в коленях.
- Это основные правила становой тяги.

Техника выполнения тяги

- Пауэрлифтерская тяга имеет 2 основных стиля: классический (ноги стоят узко) и "сумо" стиль тяги (широкая постановка ног). Классическая тяга более подходит тяжеловесам, однако есть исключения (Максим Гурьянов 390 тянет в сумо-стиле). Для классической тяги необходимы сильная спина и по возможности не очень длинные ноги.
- Сумо стиль требует развития приводящих и в принципе эффективней классики, так как сокращается амплитуда движения. Почти все легковесы тянут в сумо - стиле.
- Основной закон любой тяги - необходимо оторвать штангу от помоста ногами, и стараться "держат" спину на протяжении всего движения. Чем больше работают ноги тем лучше. В начальном положении спина должна быть почти прямой, а ноги согнуты. Отрыв штанги от помоста осуществляется ногами при прямой спине. Если ноги слабые они автоматически распрямятся, перенося нагрузку на спину. При работе с большими весами необходимо стремиться к идеальной технике!

Пауэрлифтинг для начинающих

- Пауэрлифтинг для новичков должен начинаться с базовых тренировок, направленных на развитие своих мышц, их подготовку к серьезным и регулярным нагрузкам. Этот период должен длиться не менее 3-х месяцев, чтобы вы сами поняли, во что ввязались и каково вам будет дальше – стоит ли продолжать эту гонку за силой Атланта и славой Зевса.
- Изначально ваши тренировки должны помимо 3-х базовых упражнений включать и многие другие с большим количеством повторов, чтобы прорабатывать каждую мышцу тела, иначе впоследствии ваша «ахиллесова пята» сорвет вам соревновательное выступление. Методика в пауэрлифтинге строится на технике выполнения каждого упражнения – ее нужно четко соблюдать при работе с любыми весами, поэтому в самом начале занятий тренинг должен основываться на устранении ошибок при выполнении «базы» и не только. Именно это ускорит ваши положительные результаты и уменьшит риск получения травм.

Программа тренировок для начинающих

Рассмотрим 2 тренировки в пауэрлифтинге. Сразу отметим, что в каждой из них должны присутствовать упражнения общефизического развития (выбираются на ваше усмотрение). Первая цифра после названия упражнения обозначает количество подходов, а вторая – количество повторов.

Программа для новичков №1:

- Тренировка первая. Жим лежа (широкий хват) – 3*15. Жим с груди сидя – 3*15. Подъем штанги на бицепс стоя (с прямым грифом) – 3*15;
- Тренировка вторая. Присед (штанга на плечах) – 3*10. Присед (штанга на груди) – 3*10. Сгибание ног в тренажере – 3*15;
- Тренировка третья. Жим лежа (узкий хват) – 3*15. Жим гантелей (лежа на горизонтальной скамье) – 3*15. Подъем штанги на бицепс (гриф прямой, хват обратный) – 3*15;
- Тренировка четвертая. Становая тяга – 3*8. Тяга штанги к поясу в наклоне – 3*15. Тяга вертикального блока к груди – 3*15.
- Начинать этот цикл нужно с понедельника и выполнять через день. Третья тренировка происходит в пятницу, после чего 2 дня отдыха, а четвертую выполняете в понедельник. Второй цикл начинается уже со среды. Что касается используемых весов, то их подбирает тренер – важен не вес, который вы можете поднять, а количество повторов, которое можете совершить, соблюдая правила техники.

Программа пауэрлифтинга для начинающих № 2:

- Тренировка первая. 1. Присед с минимальным отягощением – 1*5. Увеличить вес штанги и выполнить 2*4. Если с техникой все в порядке, то добавьте еще веса и выполните 5*3. 2. Жим лежа с легким весом (средний хват) – 1*6. Увеличьте отягощение и выполните 2*5. Добавьте еще веса и выполните 2*4. 3. Возьмите легкие гантели и выполните их разведение, лежа на горизонтальной скамье. Прорабатывайте этим упражнением грудные мышцы 5*10. 4. Отжимания на брусьях – 5*8. 5. Наклоны со штангой – 5*5. 6. Жим ногами – 5*5;
- Тренировка вторая. 1. Становая тяга с минимальным весом – 1*5. Увеличьте отягощение и выполните 1*4. С еще большим весом сделайте 2*3. Рабочие подходы сделайте 4*3. 2. Подъем на трицепс – 3*10. 3. Приседания в тренажере – 5*5;
- Тренировка третья. 1. Присед с начальным весом – 1*6. Увеличьте отягощение и выполните 2*5. Упражнение с рабочим весом выполните 5*5. На первой тренировке тоже были приседания, но там должен быть вес больше, чем сейчас – здесь упор на количество повторов. 2. Жим лежа – 1*5. Увеличьте отягощение и выполните 2*5. Добавьте еще веса и сделайте 5*4. 3. Разводка гантелей – 5*10. 4. Скручивания на пресс – 3*10. 5. Наклоны через козла – 4*10.
- Под минимальным отягощением подразумевается не 1 кг, а тот вес, с которым вам достаточно легко выполнять то или иное упражнение – для кого-то это 30 кг, а для кого-то и 50. Увеличивать этот вес нужно сначала на 10 кг, в последних подходах – на 5. После месяца занятий стоит выполнить «проходку» – определить свой максимальный вес в каждом выполняемом упражнении. Тренировки пауэрлифтинга для начинающих обязательно должны выполняться со страховкой!

Питание в пауэрлифтинге

- Не стремитесь подгонять свой рацион под вес – он должен увеличиваться. Если вы хотите оставаться в одной весовой категории, то мировой чемпионат по пауэрлифтингу вам не светит, так как вы очень быстро станете не интересны сами себе. Разнообразное питание и спортивные добавки помогут не просто увеличивать массу, но и дадут ту энергию и силу, которые позволят преодолеть сопротивление еще больших весов. Ни в коем случае не пренебрегайте качественными продуктами – помогайте своему организму справляться с нагрузкой.
- Часа за пол до тренировки съешьте немного сложных углеводов, сразу после нее выпейте гейнер с аминокислотами, а через час плотно и сбалансированно поешьте. Не забывайте соблюдать режим дня: спать минимум 8 часов, регулярно питаться, отдыхать, придерживаться четкого [графика тренировок](#) – мотивация в пауэрлифтинге начинается с самодисциплины и первых результатов.

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

- Для всех учебных групп. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. - Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине; - Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга). Обще развивающие упражнения с предметом: - упражнения со скакалкой; - с гимнастической палкой; - с набивными мячами Упражнения на гимнастических снарядах: - на гимнастической скамейке; - на канате; - на гимнастическом козле; - на кольцах; - на брусьях; - на перекладине - на гимнастической стенке Упражнения из акробатики: - кувырки; - стойки; - перевороты; - прыжки на мини-батуте; Лёгкая атлетика: - бег на короткие дистанции (30,60,100 м); - прыжки в длину с места и разбега; - прыжки в высоту с места; - метание диска, гранаты, толкание ядра, гири; Спортивные игры: - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; - спортивные игры по упрощённым правилам; Подвижные игры: - игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты; Плавание: 38 38 - для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; - прыжки, ныряние; - приёмы спасения утопающих

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА

- Для всех учебных групп: ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники

выполнения упражнения в пауэрлифтинге

- Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа. Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и 39 39 подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально- вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Изучение и совершенствование техники

выполнения упражнения в пауэрлифтинге

- Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Жим лежа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Экипировка в пауэрлифтинге

- **Бинты для приседаний и чем они отличаются.**
- Основная функция бинтов - защита коленных суставов от травм. Кроме этого при выполнении приседаний бинты помогают вставать. Помощь зависит от техники движения, а также от качества и типа бинтов. Бинты производятся, основными производителями экипировки для пауэрлифтинга. Это Inzer, Titan и Marathon. Inzer и Marathon производят только один вид бинтов, Titan - несколько видов. Лучшие бинты это Черные Titan Red Devil, Marathon Double GoldLine и Inzer.
- Принцип действия бинтов: Titan жестче, больше дает. НО! Титан плохо держит колени, проваливает внизу (если мотать не очень жёстко "в тряпку"), от него больше затекают ноги. Marathon не так тянется как Титан, его легко растянуть "в тряпку". Маратон дает поменьше чем Титан, но держит колени, держит внизу, с ним не затекают ноги. И Marathon и Titan широко используются на мировых и региональных соревнованиях. Бинты Inzer появились относительно недавно и поэтому не так распространены. Однако на них обязательно стоит обратить внимание, поскольку отзывы о них самые лестные и многие атлеты уже отдали им предпочтение.

Комбинезон для приседаний И ТЯГИ

- Комбинезон для приседаний представляет из себя трико, сделанное из специальной эластичной материи. При приседаниях он растягивается, и стремясь стянуться обратно "выталкивает" вверх в нижней точке движения. Комбинезон сшит специальным образом и обладает таким расположением швов, которое обеспечит наибольшую жесткость. Одевается комбинезон с усилием, и для одевания лямок необходим помощник. Комбинезоны производят фирмы Titan Marathon и Inzer.
- Комбинезоны Inzer самые простые, они легко одеваются, почти не искажают технику движения. Titan и Marathon более сильные, чем Inzer, дают большие прибавки в приседаниях. Надеваются они значительно труднее, чем Inzer, и влияют на технику движения. Titan мягкий комбинезон, из мягкого эластичного материала, Marathon наоборот, жёсткий; материал из которого он сделан напоминает брезент.

Майка для жима лёжа

- Это специальная майка, сделанная из специальной эластичной материи. Кроме этого, обладает дополнительными укрепляющими швами. Принцип действия - она растягивается, и стремясь стянуться обратно помогает. Одевается долго, при помощи нескольких (минимум-1) человек. Одеть самому - невозможно. Руки в жимовой майке не опускаются, а висят параллельно полу и друг другу. Одевать такую майку должен человек хорошо в этом разбирающийся!

Обувь

- Специальная обувь не является необходимой, однако при достижении атлетом достаточно высокого уровня техники и результатов обувь может играть важную роль. Так, для приседаний могут использоваться специальные ботинки.
- Для становой тяги критичным является положение штанги относительно коленей (по высоте). Чем выше штанга - тем легче её поднимать. Следовательно, подошва обуви для тяги должна быть максимально тонкой и жёсткой (иначе тяжело будет держать равновесие). Фирма Adidas выпускает специальные тапки, которые отвечают всем правилам пауэрлифтинга и являются максимально удобной обувью для тяги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арутюнян С.С. Определение оптимальных режимов тракции позвоночника тяжелоатлетов методом компромиссного решения ряда нормированных показателей // Материалы XVII Республиканской науч.-мет. конф. "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1999, с. 44-45.
2. Богачев В.Р. Хорсенс -92: точка отсчета // Олимп 2002г., - 36с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1997г. 53с.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: ФиС, 1987. 54-80 с.