

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

ПАУЭРЛИФТИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

(Методические рекомендации)

Выполнил(а)

А.В. Подзорова инструктор-методист СШ «Сибиряк»,
О.С.Стужин тренер по пауэрлифтингу

Анжеро – Судженск, 2020

Пауэрлифтинг для начинающих. Методические рекомендации. / А.В. Подзорова инструктор-методист СШ «Сибиряк», О.С.Стужин тренер по пауэрлифтингу, МС РФ – Анжеро-Судженск.: МБ ФСУ СШ «Сибиряк». 2020. – 31 с.

Методические рекомендации предназначены для занимающихся, тренеров и работников МБ ФСУ СШ «Сибиряк». В краткой форме изложены основные требования и правила занятий по пауэрлифтингу. Знакомясь с материалами тренер спортивной школы, начинающий, занимающийся нашей школы, может взять на вооружение для себя: как правильно, распределить тренировочную нагрузку, грамотно выполнять основные упражнения и на какие отдельные элементы техники обратить внимание. В брошюре представлены материалы тренировки по пауэрлифтингу и даны рекомендации по выполнению.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка		4
ГЛАВА 1.	ТРЕНИРОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	5
ГЛАВА 2.	РЕЖИМ И ПИТАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	8
2.1.	Основная цель занятий пауэрлифтингом	8
2.2.	Режим работы в пауэрлифтинге	9
2.3.	Режим питания для начинающих пауэрлифтеров	11
ГЛАВА 3.	ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	14
ГЛАВА 4.	ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПАУЭРЛИФТЁРА	17
	Заключение	29
	Список литературы	30

Пояснительная записка

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.

Пауэрлифтинг – это вид спорта, суть которого заключается в развитии силовых показателей спортсмена, а результатом является поднятие максимально возможного 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.

ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

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 [2, с.20].

Тренировочное занятие – это структурное образование тренировочного процесса с целью совершения двигательных навыков и достижения максимально возможного уровня подготовленности. Основной задачей тренировочного процесса является не только освоение техники и тактики, но и развитие физических качеств, например силы. «Силу человека можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий» (В. М. Зациорский, 1966).

Совершенствование системы подготовки спортсменов и ее эффективность, как на ранних стадиях развития, так и на современном этапе обеспечивались преимущественно за счёт качественных характеристик тренировочного процесса. Так, ряд авторов (Г. Семенов и В. Чудинов, 2013; В. Петров, 2016) считали, что для дальнейшего повышения спортивных результатов необходимо применение комбинированных режимов мышечной деятельности на тренировках [14, с.120]. Ю. Ф. Курамшин (2014) характеризует принцип тренировочного процесса тремя основными положениями:

- 1) спортивная тренировка должна строиться, как круглогодичный и многолет 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.

Отдельное тренировочное занятие имеет три типичные части: вводно-подготовительную, основную и заключительную (ТиМ спорта).

В вводно – подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка занимающегося к выполнению программы основной части занятия. Проведение в разминке способствует оптимальной подготовке занимающегося к предстоящей работе.

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.

В заключительной части занятия осуществляется приведение организма занимающегося в состояние, по возможности близкое к рабочему. Создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов, напряженность работы постепенно снижается. Тренировка строится в виде циклов, имеющих различную продолжительность.

В 1964 году П. Матвеев разделил общую структуру многолетнего тренировочного процесса на микро – (малые), мезо – (средние), макро – (большие) циклы (части) тренировки [20, с.120].

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки [2, с.10]. Как правило, продолжительность микроцикла составляет одну неделю. Структура микроцикла:

- упражнение;
- тренировочное задание;
- часть тренировочного занятия;
- тренировочное занятие;
- несколько тренировочных занятий.

Количество тренировочных занятий в микроциклах может колебаться от 2 до 10-12 занятий. Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной целью является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач технико-тактической и интегральной подготовки.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку занимающегося к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения занимающегося к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и особенностей подготовки на заключительном этапе.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой.

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности [3, с. 62].

ГЛАВА 2. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

2.1. 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. Чтобы эффект был по-настоящему впечатляющим, стремиться к результату нужно, соблюдая следующие принципы:

- Вариативность тренировок. Это значит, что интенсивность тренировок должна чередоваться. Например, после тренировки с высокой интенсивностью идет не очень интенсивная тренировка с малым весом, а затем снова тренировка с большим весом и высокой интенсивностью нагрузки. Это необходимо для того, чтобы мышцы успевали восстанавливаться.
- Не увеличивать внепланово вес, даже если кажется, что текущий поднимать легко. Важно чётко следовать подобранной программе тренировок. Рабочий вес должен оставаться на одном и том же уровне хотя бы в течение двух недель. Это позволит мышцам сохранить и увеличить свою силу.
- Отсутствие необходимости в форсированных повторениях. Форсированные повторения – это те самые последние жимы, которые делаются уже через силу. Так как в пауэрлифтинге выносливость необязательна, а вес используется очень большой, форсированные повторения не только не помогут, но и могут привести к травме. Выполнять их не стоит.
- Отсутствие дополнительных упражнений и строгое следование программе.

2.2. Режим работы в пауэрлифтинге

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. Но, чтобы эффект был по-настоящему впечатляющим, стремиться к результату нужно, соблюдая следующие принципы:

- Вариативность тренировок. Это значит, что интенсивность тренировок должна чередоваться. Например, после тренировки с высокой интенсивностью идет не очень интенсивная тренировка с малым весом, а затем снова тренировка с большим весом и высокой интенсивностью нагрузки. Это необходимо для того, чтобы мышцы успевали восстанавливаться.

- Не увеличивать внепланово вес, даже если, кажется, что текущий поднимать легко. Важно чётко следовать подобранной программе тренировок. Рабочий вес должен оставаться на одном и том же уровне хотя бы в течение двух недель. Это позволит мышцам сохранить и увеличить свою силу.

- Отсутствие необходимости в форсированных повторениях. Форсированные повторения – это те самые последние жимы, которые делаются уже через силу. Так как в пауэрлифтинге выносливость необязательна, а вес используется очень большой, форсированные повторения не только не помогут, но и могут привести к травме. Выполнять их не стоит.

- Отсутствие дополнительных упражнений и строгое следование программе.

Для развития силы мышц важно уделять много времени их росту и восстановлению. Как известно, мышцы эффективно восстанавливаются во сне и во время отдыха. Поэтому сон спортсмена должен быть полноценным и составлять не менее восьми часов.

Режим работы «лифтёра» у всех начинающих атлетов, прежде всего, ассоциируется с малым количеством повторений в подходе. Не стоит, придя в зал сразу пытаться заняться пауэрлифтингом. Вначале надо немного «позаниматься».

Программа пауэрлифтинга для начинающих спортсменов должна быть достаточно разнообразна, т.е. поработать в каждом упражнении, включая базовые упражнения, с большим количеством повторений. Диапазон работы должен варьироваться от 6 до 15 повторений в зависимости от упражнения. Что касается базовых упражнений, то здесь раскладка выглядит следующим образом – в приседе тренировочный цикл начинать с 10 повторений, в жиме лежа с 15, в становой тяге с 8 повторений.

В пауэрлифтинге не должно быть слабых мест. Хотя со временем у каждого атлета проявляются свои сильные и слабые стороны. В этом случае применяется специализация. Так же необходимо обратить внимание на технику выполнения упражнений. От того как вы освоите технику упражнений, будет зависеть рост результата и минимизация травм. Не пытайтесь гнаться за весами.

Еще один важный фактор успеха начинающих атлетов пауэрлифтинга – необходимо привыкнуть к режиму работы. На первый взгляд все может показаться намного проще, чем есть на самом деле: увеличенные паузы между подходами, маленькое количество упражнений. В пауэрлифтинге огромное значение имеет психологический настрой перед подходом. Вам очень часто придется сталкиваться с психологическим давлением. Работа в таком режиме дает усталость не от количества проделанной работы, а именно от поднимаемых весов, но это все в недалеком будущем. Для начала следует усвоить все азы пауэрлифтинга.

2.3. Режим питания для начинающих пауэрлифтеров

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.
- Избегайте трансжиров.
- Употребляйте полезные жиры, такие как растительные масла прямого отжима, красную рыбу, орехи. Также можно ввести в свой рацион пищевые добавки, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты омега-3-6-.

Слово диета не обязательно означает низкую калорийность питания. Люди, в своем большинстве, хотят похудеть, поэтому, обращаясь к организации питания, они ищут способы удовлетворить свои желания, в связи с чем, популярные СМИ пишут, как правило, про диеты для похудения.

У пауэрлифтеров задачи гораздо более сложные, чем обыкновенная редукция подкожно-жировой клетчатки. Атлетам приходится скрупулезнее подходить к вопросам организации рациона питания. С одной стороны, питание должно поддерживать анаболизм, позволяя прогрессировать в силовых показателях, с другой стороны, атлетам необходимо оставаться в определенной категории.

Самый верный способ – контроль. Доступен не всем, требует дисциплины и определенной генетики. Наиболее одаренные пауэрлифтеры – это люди с большим количеством мышечных клеток и длинными сухожилиями, как правило, это эндоморфы, поэтому жировых клеток у них так же достаточно много, в связи с чем, набирать «чистую мышечную массу» пауэрлифтерам сложно. Мышечная масса пауэрлифтерам нужна. При прочих равных, мышечное волокно сильнее, чем толще её поперечник. В плане питания это означает, что нужно придерживаться избыточной калорийности. Необходимость в пищевых нутриентах обусловлена целым рядом факторов, поэтому сказать, сколько именно нужно съесть тех, или иных продуктов, невозможно. Мы предлагаем использовать саморасчитывающуюся схему тренинга и питания для новичков.

Учитывается огромное количество индивидуальных качеств атлета, и его цели. Поэтому если Вы хотите составить себе диету самостоятельно, тогда мы рекомендуем ознакомиться с базовой схемой диеты для набора массы.

Примерно 1-1.5гр белка на каждый килограмм собственного веса, от 3-4гр углеводов и около 15-20% калорийности рациона должны занимать жиры.

Пауэрлифтерам необходимо периодически использовать те самые низкокалорийные диеты, лучшей из которых, на наш взгляд, является диета углеводного чередования.

Она позволяет нормально тренироваться и худеть, не испытывая истощения. Для пауэрлифтеров это очень важно. В таких условиях первостепенной задачей является сохранение силовых показателей.

Начинающие пауэрлифтеры, конечно, на чемпионаты не ездят, но учиться готовиться к соревнованиям нужно заранее. Здесь же важно отметить, что соревновательная форма пауэрлифтера не подразумевает наличие кубиков на животе и всего прочего. Атлет ставит перед собой задачу вхождения в определенную весовую категорию, при максимальном сохранении силовых показателей. Процент жира в организме, который позволяет увидеть спарацию мышц, не является оптимальным для демонстрации максимальных силовых показателей. Это следует понимать и учитывать при подготовке.

Для развития силы мышц важно уделять много времени их росту и восстановлению. Как известно, мышцы эффективно восстанавливаются во сне и во время отдыха. Поэтому сон спортсмена должен быть полноценным и составлять не менее восьми часов. Соблюдая все эти правила, вы косвенным образом повлияете на свои силовые показатели.

ГЛАВА 3. 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(рис.1). Оно задействует мышцы всего тела, но в большей степени ног, ягодиц, корпуса и пресса.



Рис.1 Присед со штангой на плечах

Техника выполнения:

1. Возьмитесь за гриф двумя руками на уровне плеч, сведите лопатки вместе, уложите гриф на средние пучки трапеций и задние дельты. Встаньте под штангу, равномерно распределив вес на обеих ногах. Снимите штангу со стоек и отойдите на два шага назад, расставив стопы в среднюю стойку носки врозь, или широкую стойку носки врозь. Это будет исходное положение (и.п.).
2. На вдохе, сгибая ноги в коленях, приседаем. Спину сохраняем прямой, не прогибая, остаётся только естественный лордоз в пояснице. Взгляд направляем прямо перед собой. Концентрируемся на напряжении в мышцах

ног. Корпус немного наклоняется вперёд, колени не выходят за линию ног (стоп). Ноги прочно стоят на всей стопе.

3. На выходе разгибаем ноги и встаём.

4. Повторяем нужное количество раз.

Вариацией упражнения является приседание со штангой на груди. Техника выполнения та же, только штангу располагаем на верхней части грудной клетки и дельт. В этом случае акцент делается на проработке квадрицепса.

Жим лёжа

Задействованы мышцы плеч, груди(рис.2). Максимальная допустимая ширина хвата между указательными пальцами 81 см.

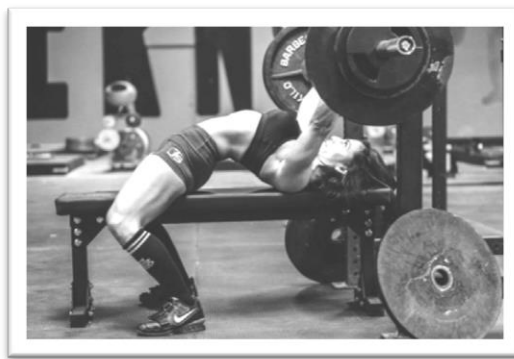


Рис.2 Жим лёжа

Техника выполнения:

1. И.п. лёжа на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются “в замке” вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

2. Снимаем штангу, плавно опускаем на грудь. Медленно поднимаем штангу вверх на выдохе, полностью выпрямляя руки.

3. Повторяем необходимое количество раз.

Становая тяга

Решающее упражнение для выявления лидеров в соревнованиях. Существует два стиля выполнения: «классический» и «сумо» (рис.3,4).

Различие заключается в исходной постановке ног (узкая или широкая). Является базовым упражнением и прорабатывает такие мышцы как:

- разгибатели позвоночника; широчайшие мышцы спины;
- верхние мышцы спины; ягодицы; мышцы бёдер; квадрицепсы; мышцы предплечий.

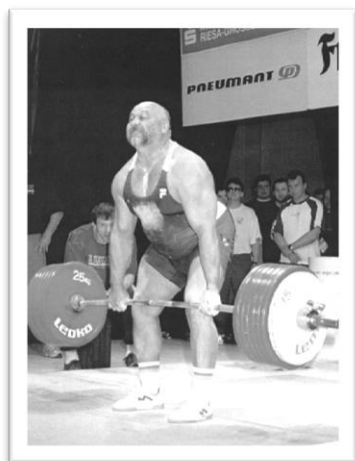


Рис.3 Становая тяга
«классический стиль выполнения»

Техника выполнения:

1. Исходная позиция: стопы на ширине плеч, параллельны друг другу, носки находятся под грифом лежащей на полу штанги. Берёмся за гриф разнохватом (одна рука-пальцы хватом сверху, другая-пальцы хватом снизу) разместив запястья чуть шире плеч, руки перпендикулярны полу, плечи располагаются непосредственно над штангой.

2. На выдохе плавно и равномерно поднимаем штангу, гриф скользит вдоль ног. Поднимая штангу выше коленей, максимально выпрямляем туловище и сводим лопатки вместе, концентрируясь на работе мышц спины.

3. Отводя таз назад, постепенно опускаемся в исходное положение, также скользя грифом вдоль ног.

4. Коснувшись блинами пола, повторить необходимое количество раз. Во время выполнения упражнения поясница должна быть всё время слегка прогнута, а взгляд направлен вверх. Не стоит делать резких рывков, работаем предельно плавно и спокойно.

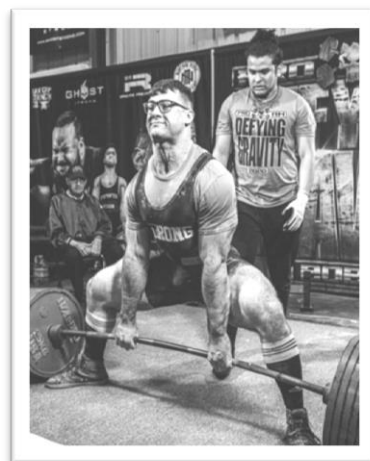


Рис.4 Становая тяга
стиль выполнения «сумо»

ГЛАВА 4. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПАУЭРЛИФТЁРА

Составлением программы тренировок для пауэрлифтера занимается тренер, иногда и сам спортсмен. Тренироваться рекомендовано лучшими тренерами на основе рекомендаций теории и методики спорта через день. Оптимальный график занятий три раза в неделю. Во время тренировки нужно увеличивать рабочий вес по заданному плану и придерживаться общих принципов пауэрлифтинга.

Программа 1 на неделю для новичков

День первый:

- Присед со штангой на плечах. Вес нужно брать в зависимости от вашей физической подготовки – от 20 кг и выше. Выполнить 10 раз по 3 подхода.
- Жим лёжа узким хватом – 3 подхода по 10 раз, начиная с 20 кг и выше.
- Наклоны со штангой на плечах – 10 раз по 3 подхода.
- Гиперэкстензия без веса – 20 раз по 3 подхода.

День второй:

- Становая тяга – 3 подхода по 10 раз.
- Тяга штанги на прямых ногах – по 10 раз 3 подхода.
- Подтягивания – 30 раз без дополнительного веса.
- Прямые скручивания без веса.

День третий:

- Жим штанги лёжа – 3 подхода по 10 раз.
- Отжимания на брусьях без веса – 10 раз.
- Приседания со штангой на груди по той же схеме – 3 подхода по 10–15 раз.
- Гиперэкстензия без веса – 4 подхода по 15 раз.

Программа для продвинутых спортсменов

День первый:

- Подъём ног в висе – 15 раз по 3 подхода. Можно утяжелить ноги.
- Приседания со штангой на плечах – 10 раз по 3 подхода, с каждым подходом увеличивать вес на 10–20 кг.
- Жим лёжа – 4 подхода по 10 раз.
- Наклоны со штангой – 4 подхода по 10 раз.
- Приседания со штангой на груди – 4 подхода по 8 раз.

День второй:

- Скручивания на наклонной скамье – 3 подхода по 15 раз.
- Жим лёжа узким хватом – 10 раз по 4 подхода.
- Обратные отжимания от скамьи без утяжеления – 20 раз 2 подхода.
- Подтягивания обратным хватом – 4 подхода по 8–10 раз.
- Сгибания рук со штангой стоя – 10 раз по 4 подхода.
- Пуловер с гантелью лёжа на скамье – 15 раз по 3 подхода.

День третий:

- Становая тяга – 10 раз, 4 подхода.
- Подтягивания прямым хватом – 8 раз, 4 подхода.
- Жим штанги лёжа – 10 раз по 4 подхода.
- Тяга штанги на прямых ногах — 8 раз, 4 подхода.
- Гиперэкстензия без веса — 15 раз, 4 подхода.

Программа 2 для новичков

Присед с палкой – 5 подходов по максимуму

Румынская тяга – 3 подхода по 10 повторений

Сгибание-разгибание в упоре лёжа – 4 подхода по максимуму

Тяга верхнего блока – 4 подхода по 12 повторений

Тяга нижнего блока – 4 подхода по 12 повторений

Жим гантелей – 4 подхода по 12 повторений

Отдых между подходами 60 секунд; «отказ» недопустим, то есть, Вы должны заканчивать упражнение тогда, когда Вы все ещё способны выполнить 2-3 повторения; тренировки ежедневно или через день; длительность

подготовительной схемы 2 месяца, затем переходите к схеме № 2 для начинающих.

Пауэрлифтинг для начинающих схема №3

Приседания с палкой – 5 подходов по 15

Жим ногами – 4 подхода по 15 повторений

Румынская тяга – 4 подхода по 10 повторений

Отжимания на брусьях – 5 подходов по 20 повторений

Жим штанги лёжа – 5 подходов по 10 повторений

Тяга штанги в наклоне – 5 подходов по 12 повторений

Тяга верхнего блока – 5 подходов по 15 повторений

Отдых между подходами 60 секунд; «отказ» недопустим, то есть, Вы должны заканчивать упражнение тогда, когда Вы все ещё способны выполнить 2-3 повторения; тренировки ежедневно или через день; длительность подготовительной схемы 2 месяца, затем переходите к схеме №3 для начинающих.

Пауэрлифтинг для начинающих схема №4

Тренировка №1

Приседания со штангой – 5 подходов по 6 повторений

Силовой жим – 5 подходов по 6 повторений

Тяга штанги в наклоне – 5 подходов по 6 повторений

Приседания с палкой – 5 подходов по максимуму

Тренировка №2

Становая тяга – 5 подходов по 10 повторений

Отжимания на брусьях – 4 подхода по 8 повторений

Приседания с палкой – 5 подходов по максимуму

Обратная гиперэкстензия – 3 подхода по максимуму

Отдых между подходами в соревновательных движениях 120 секунд, в остальных упражнениях 60 секунд; «отказ» недопустим. Заканчивать упражнение тогда, когда Вы все ещё способны выполнить 2-3 повторения; тренироваться

следует через день; длительность программы 3 месяца, по окончании которой Вы можете переходить к полноценной программе для пауэрлифтинга.

При планировании тренировок в пауэрлифтинге следует придерживаться определенной программы.

Ведущий специалист США по пауэрлифтингу Дуг Даниелс рекомендует:

В первый день – приседания со штангой на плечах и жим лежа, вспомогательные упражнения для рук. Во второй день – становая тяга, упражнения для мышц спины и плеч.

Упражнения для брюшного пресса (на каждой тренировке)

Занимающимся, имеющим определенную подготовку советуем тренироваться три-четыре раза в неделю. Например: понедельник – присед со штангой на плечах и легкая тренировка жима лежа. Среда – тяжелая тренировка для жима лежа и вспомогательные упражнения для рук. Пятница – становая тяга, упражнения для мышц спины и плеч.

Упражнения для брюшного пресса (на каждой тренировке)

При 4-разовых тренировках: понедельник – приседания со штангой на плечах и легкий жим лежа. Вторник – развитие мышц спины и плеч. Четверг – тяжелая тренировка жима лежа, вспомогательные упражнения для рук. Пятница - становая тяга с поднятием плеч.

Частые приседания со штангой на плечах могут тормозить прогресс становой тяги, поскольку в этих упражнениях работают одни и те же группы мышц (хотя и различными способами). Разовые тренировки приседаний и становой тяги, позволят лучше восстанавливаться и не перетренировываться. Тяжелая тренировка в жиме лежа не чаще, чем 1 раз в неделю, даст хорошие результаты. Атлеты, имеющие определенную подготовку (т.е. 3 раза в неделю), могут заниматься несколько иначе, а именно: понедельник – пятница – приседания со штангой на плечах, жим лёжа и вспомогательные упражнения для рук. Среда – становая тяга и упражнения для спины и плечевого пояса.

Второй вариант 3-разовых тренировок: понедельник – приседания со штангой на плечах и вспомогательные упражнения для ног (сгибания, разгибания бедер на тренажерах, упражнения для развития икроножных мышц); среда – тренировка для жима лёжа, вспомогательные упражнения для груди и мышц рук; пятница – становая тяга и упражнения для мышц спины.

Рабочие мышцы в упражнениях пауэрлифтера

Присед

1. Непосредственные движители: большая ягодичная мышца разгибает бедро и изменяет наклон таза (относится к мышцам ног); эректоры позвоночника (или выпрямители позвоночника), расположены вдоль и между позвонками, они удерживают спину и верхний плечевой пояс.
2. Вспомогательные движители: малая и средняя ягодичные мышцы принимают участие во вращении бедра наружу и внутрь; бицепсы бедер (или двухглавые мышцы) лежат на задней поверхности и сгибают ноги в коленях;
3. Стабилизаторы: дельтовидные мышцы – плечевые мышцы, они состоят из трех частей и относятся к мышцам плечевого пояса: трапециевидные мышцы находятся в верхней части спины, они приводят лопатки к позвоночнику, поднимают и опускают их.

Жим штанги лёжа

1. Непосредственные движители: передние доли дельтовидных мышц поднимают руки вперед; ключичная часть большой грудной мышцы находится сверху возле шеи; грудинная часть этой мышцы охватывает большую часть грудной клетки, приводит руку к туловищу и способствует повороту плеча внутрь; трицепсы (или трехглавая мышца) находятся на задней поверхности плеча и являются мощными разгибателями руки.
2. Вспомогательные движители: клюво-плечевая мышца находится в подмышечной области под рукой; подлопаточная мышца относится к мышцам спины, она располагается под лопатками; короткая головка бицепса располагается на передней поверхности плеча, она сгибает руку; широчайшие мышцы спины – это одни из самых крупных мышц человека,

они находятся на задней поверхности спины; широчайшие мышцы спины приводят плечо к туловищу и тянут руку назад, поворачивая ее вовнутрь; большая круглая мышца располагается между широчайшей мышцей спины и трехглавой мышцей плеча.

3. Стабилизаторы – это группы мышц плечевого пояса, мышцы тазового пояса и бедер.

Становая тяга

1. Непосредственные движители: большая ягодичная мышца; средняя ягодичная мышца находится под большой ягодичной, она принимает участие во вращении бедра наружу и вовнутрь; бицепс бедра; квадрицепс (или четырехглавая мышца) лежит на передней поверхности бедра и является одной из мощных мышц человеческого тела, она выпрямляет ноги в коленном суставе; группа эректоров позвоночника.

2. Вспомогательные движители: широчайшие мышцы спины; ромбовидная мышца располагается под трапецевидной и приближает лопатку к позвоночнику; трапецевидная мышца.

3. Стабилизаторы: группа мышц плечевого пояса; группа сгибателей кисти и пальцев, тянущихся вдоль предплечья, они сгибают кисти рук и фаланги пальцев.

Следует подчеркнуть, что вышеприведенный перечень условно выделенных групп мышц, безусловно, не является полным. При выполнении того или иного упражнения происходит неосознанное подключение и других групп мышц, без участия которых невозможна механическая работа опорно-двигательного аппарата.

Классическая программа на 9 недель. Развитие силы ног

	1-я тренировка	2-я тренировка
1 неделя	80% 6x3	80% 6x2
2 неделя	80% 6x4	80% 6x2
3 неделя	80% 6x5	80% 6x2
4 неделя	80% 6x6	80% 6x2
5 неделя	85% 5x5	80% 6x2
6 неделя	90% 4x4	80% 6x2
7 неделя	95% 3x3	80% 6x2
8 неделя	100% 2x2	50% 3x10
9 неделя	105% 1x1	-

Вспомогательные упражнения для развития силы ног

1-я тренировка

1. Приседания классические (по плану).
2. Полуприседы со штангой на плечах с весом 90-100% , 3/6.
3. Упражнения на тренажере для передней и задней поверхностей бедра 3/10 на каждую группу мышц соответственно.
4. Упражнения для мышц голени – 3/15.

2-я тренировка

1. Приседания классические (по плану).

Комментарии:

1. Основная цель этой программы – развитие общей силы ног в подготовительном периоде «базы». Расчёт процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого занимающегося по лучшим (на данный момент) результатам в приседаниях (от максимального веса на 1 раз);
2. Трико и бинты рекомендуется применять в случае, когда рабочий вес превышает 85–90% от максимума (если в этом есть необходимость);
3. Если вы сможете присесть 80% – 6x6 без экипировки, то ваш результат с экипировкой может составить 110-115% от максимума без экипировки на 1 раз.

Программа Тэда Арсиди. Недельный цикл

1-3 неделя 3x6

4-6 неделя 3x5

7-9 неделя 3x3

10-11
неделя комбинировать подходы по 2 и 3 повторения

12 неделя соревнования: 1-й подход должен быть вес, который Вы могли сделать на 4 повторения

Понедельник	Жим лёжа	60% 3x5
	Жим из-за головы	средний вес, 3x5
	Французский жим лежа (к носу)	2x6
	Бицепс стоя со штангой	3x6
	Тяга вертикального блока	4x10
Четверг	Жим лежа	по недельному циклу
	Жим из-за головы	легкий вес, 3x6
	Французский жим лежа (к носу)	2x6
	Бицепс стоя со штангой	3x6
	Тяга вертикального блока	4x10
Суббота	Присед	по выбору
	Тяга	по выбору
	Жим из-за головы	тяжелый вес, 2x3

С максимальным весом (для этого количества повторений). Отдых составляет 5-6 мин. между подходами в жиме и 2-3 мин- между подходами во вспомогательных упражнениях. Последний тяжёлый жим должен быть сделан за 10 дней до дня соревнований. По мнению Тэда Арсиди, одним из основных секретов его успеха является сон. Ночью он старается спать 9-10 часов. Обязательно спит днем. По его мнению, сон основной ключ к восстановлению организма.

Программа Криса Конфессоре (Chris Confessore) 10 - недельный цикл

1 неделя	2x5	60% 1x8-10 раз
2 неделя	2x5	60% 1x8-10 раз
3 неделя	2x4	65% 1x8-10 раз
4 неделя	2x4	65% 1x8-10 раз
5 неделя	2x4	65% 1x8-10 раз
6 неделя	2x3	65% 1x8-10 раз
7 неделя	1x3	65% 1x8-10 раз
8 неделя	1x2	65% 1x8-10 раз
9 неделя	1x2	65% 1x8-10 раз
10 неделя	соревн. 1-й подход установить 93% от намеченного максимума	

Все тяжелые подходы нужно выполнять с максимальным весом.

«Проценты» необходимо брать от намеченного максимума.

Если Вы используете рубашку для жима. Её нужно одевать в течение всей программы. После 9-й недели – отдых.

Понедельник	Жим лежа	по 10-недельному циклу
	Жим гантелей лежа	3x6-8
	Статический жим лежа (изометрия)	3x6
	Разводка лежа	3x8-10
	Бицепс в скамье Скотта	4x8
	Бицепс с гантелями	3x6-8
	Концентрации с гантелями	3x8-10
Вторник	Тренировка ног по выбору	
Среда	Жим лежа узким хватом	3x6-8
	Жим стоя/сидя	3x6
	Трицепс у блока	4x6-8
	Трицепс у блока одной рукой обратным хватом	3x6-8
	Махи гантелями вперед	3x6-8
	Любое упражнение для заднего пучка дельт	3x6-8
Пятница	Тяга по выбору	
	Тяга вертикального блока обратным хватом	3x8
	Тяга горизонтального блока	3x6-8
	Тяга вертикального блока	3x6-8

Последняя программа принадлежит Людмиле Старовой, харьковчанке. двукратной вице-чемпионке мира по пауэрлифтингу среди женщин (жим лёжа - 105 кг).

1 неделя	60% 1x15
2 неделя	65% 1x12
3 неделя	70% 1x10
4 неделя	75% 1x8
5 неделя	80% 1x6
6 неделя	85% 1x5
7 неделя	90% 1x4
8 неделя	95% 1x3
9 неделя	100% 1x2
10 неделя	Начальный вес - тот, что был на 8 неделе

Все тяжёлые подходы нужно выполнять с максимальным весом. «Проценты» необходимо брать от намеченного максимума. «Проценты» следует считать от предыдущего максимума. Таким образом, прибавка может составить 3-5%.

Понедельник (тяжелый день)	Жим лежа	по 10 - недельному циклу
	Перегрузка 120 - 130%	1x10 сек.
	Негативы 95 - 110%	3x1
	Жим сидя в наклоне	3x10
	Жим гантелей сидя	3x15
	Французский жим лежа	3x8-10
	Бицепс стоя со штангой или гантелями	3x12
Вторник	Приседание	по выбору
Четверг (легкий день)	Жим лежа узким хватом	3x15
	Жим лежа обратным хватом	3x15
	Жим гантелей лежа. Жим штанги сидя/стоя	3x8-10
	Трицепс в блоке. Бицепс (любое упражнение)	3x8-10
Пятница	Тяга	по выбору
	Тяга вертикального блока к груди	3x10
	Тяга Т-штанги Тяга горизонтального блока сидя	3x10

В «тяжелый день» необходимо увеличивать вес во всех упражнениях с приближением к соревнованиям. В «легкий день» веса не должна меняться с первой недели. Этот приём позволяет не менять время восстановления организма. Закономерности тренировок можно уловить уже по этим примерам. Тяжелый (рабочий) жим лежа выполняется 1 раз в неделю. Если даже Вы хорошо себя чувствуете в конце недели и хотите сделать второй тяжелый жим, не делайте этого. Данное повторение негативно скажется на общем ходе программы в целом;

- в течение недели выполняется еще один легкий или средний жим лежа;
- естественно, что с приближением соревнований Ваша форма улучшается и веса в жиме лежа растут, во вспомогательных упражнениях веса увеличивать не следует. Помните, что основная цель – это максимум в жиме лежа и на ней следует сосредоточиться. В противном случае резко возрастет время восстановления между тренировками;
- все программы в той или иной степени предлагают тренировочный процесс из нескольких начальных циклов. Это сделано для того, чтобы пик формы соответствовал по времени именно неделе соревнований;
- в предложенных программах присутствуют вспомогательные упражнения для всех групп мышц, потому что «цепь не надежнее самого слабого её звена», а значит, все «звенья цепи» должны быть сильными.

Тренировка 1

1. Жим лежа широким хватом 3 подхода по 15 повторений
2. Жим сидя с груди 3 подхода по 15 повторений
3. Подъем штанги на бицепс стоя (гриф прямой) 3 подхода по 15 повторений

Тренировка 2

1. Присед со штангой на плечах 3 подхода по 10 повторений
2. Присед со штангой на груди 3 подхода по 10 повторений
3. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 15 повторений

Тренировка 3

1. Жим лёжа узким хватом 3 подхода по 15 повторений
2. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье 3 подхода по 15 повторений
3. Бицепс обратным хватом (гриф прямой) 3 подхода по 15 повторений

Тренировка 4

1. Становая тяга 3 подхода по 8 повторений
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 3 подхода по 15 повторений
3. Тяга вертикального блока к груди 3 подхода по 15 повторений

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.

Заключение

Пауэрлифтинг – это интересная спортивная дисциплина для сильных мужчин и женщин. Это программы тренировок с чётким планом и систематическая работа над своим телом. Занимаясь данным видом спорта, многие, помимо изменения физических показателей, также отмечают увеличение силы воли и способности к концентрации.

Если вы хотите развить в себе мышечную силу и жать большие веса, быть здоровым, подтянутым, просто сильным духом и телом, добро пожаловать в мир пауэрлифтинга. Позволяйте методично увеличивать силовые показатели, поднимая всё больший вес. Выбирайте программу тренировок и тренируйтесь правильно.

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. Вайнбаум, Я.С. Гигиена спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 384 с.
6. Доронин А.М. Совершенствование биомеханических структур двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения / А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 2019. - 174 с.
7. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
8. Павлов В. И. Экспериментальная модель отбора и подготовки новичков для занятий пауэрлифтингом среди студентов вуза //3 – 2009, 15 июля 2009. 48-51.
9. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений, 2006-210с.
10. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 2000. - 336с.
11. .Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. - К.: № 1 (2), 1997. - с.25.

12. .Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 469 с.
13. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И.Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО БАМ Спорт Сервис, 2014.
14. Современная спортивная тренировка[Электронный ресурс]: – Режим доступа : <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/pauehrlifting-что-это-вид-sporta.html> (дата обращения : 02.04.2020).
15. Правила выполнения в пауэрлифтинге [Электронный ресурс]: – Режим доступа :<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pauerlifting/> (дата обращения : 12.04.2020).