

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Супрунович Д.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)*

*Научный руководитель – Н.А. Зинченко, преподаватель*

Силовые виды спорта всегда были популярны среди молодых людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта среди студентов, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Можно выделить некоторые методические аспекты, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1–2-х недельных тренировочных микроцикла. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки). Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных спортсменов эффективна так называемая раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется

возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы. Подготовка спортсмена – это целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.