

## МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*В.Ю. Мицура, В.А. Горовой*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Пауэрлифтинг – это тот вид спорта, в процессе занятий которым развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье характеризуют сложные силовые упражнения: приседания со штангой, жим лежа и становая тяга, которые требуют больших мышечных усилий во время их выполнения.

Кратковременные силовые напряжения при проведении технических действий со штангой сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания. Соревновательный процесс требует проявления мощных силовых усилий. При этом недостаточная силовая подготовка опорно-двигательного аппарата, мышц и связок занимающихся приводит к неоправданному травматизму. Анализ силовой подготовки в пауэрлифтинге свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с индивидуализацией тренировочного процесса и управлением физическим состоянием студентов [1–2].

Вопросы, связанные с индивидуализацией тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям, являются одной из наиболее актуальных проблем в пауэрлифтинге.

Полученные нами данные свидетельствуют о необходимости разработки методики применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров включает четыре этапа:

– на первом «прогностическом» этапе – прогнозирование роста показателей силы и улучшение их физического состояния, разработку цели и задач тренировки, исходя из особенностей силовой подготовки и индивидуального уровня их подготовленности;

– на втором «побудительном» этапе – изучение индивидуальных особенностей переносимости силовой нагрузки, образа жизни и на основе этого побуждение к саморазвитию для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге;

– на третьем «деятельностном» этапе – использование всего многообразия средств, форм и методов воздействия на спортсмена с целью стимулирования его к достижению высоких результатов; определение оптимального соотношения тренировочных нагрузок с учётом индивидуального характера энергообеспечения двигательной деятельности; разработку индивидуальных тренировочных программ;

– на четвертом «корректировочном» этапе – изучение результатов каждого спортсмена, достигнутых в тренировочном процессе, корректировку и оказание помощи спортсменам в планировании тренировочного процесса и результатов в развитии силы.

Методика применения индивидуального подхода к развитию силы должна применяться в многолетнем процессе подготовки пауэрлифтеров от новичков до мастеров спорта.

Рассмотрим особенности применения данной методики для спортсменов разного уровня подготовленности.

Спортсмены I разряда, КМСи МС тренируются четыре раза в неделю. Примерное распределение месячной нагрузки в недельных циклах будет следующим (см. таблицу).

Таблица – Распределение нагрузки в недельных циклах

Дни тренировок	Неделя тренировочного цикла / Величина нагрузки			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
понедельник	средняя	большая	большая	средняя
среда	большая	средняя	малая	малая
пятница	средняя	большая	большая	большая
суббота	малая	малая	малая	малая

*Примечание – Величина нагрузки до 60 % от максимального веса – «малая» нагрузка; от 60–80 % – «средняя», более 80 % – «большая».*

В отличие от планирования тренировочной нагрузки в группе разрядников, где объем нагрузки определяется по количеству подъемов штанги за одну тренировку, неделю, месяц, год, в группе спортивного совершенствования этого уже недостаточно. Необходимо знать общее количество килограмм или «тоннаж» и средний вес штанги как в каждом соревновательном упражнении, так и общий за тренировку, неделю или месяц.

Когда в тренировке планируются два «приседания» или два «жима лежа», то первое приседание (жим лежа), делается, в зависимости от планируемой нагрузки, в основном на 80–85 % по 2–3 подъема в 5–7 подходах.

Если в тренировке планируются две «тяги», то они обязательно должны быть разного характера интенсивности и разной направленности. Например, первым упражнением может быть отработка «срыва штанги с помоста» (тяга, стоя на подставке), вторым упражнением – отработка заключительной фазы (тяга с «плингов»). Или другой вариант: первое упражнение – «тяга до колен», второе – «тяга станова». Но обязательно между этими упражнениями делается жимовое» упражнение.

Во время «прикидок», непосредственно перед соревнованиями, спортсменам нужен эмоциональный подъем, и задача тренера в этот момент состоит в том, чтобы он сумел создать соответствующее эмоциональное состояние у своего подопечного, при котором каждый спортсмен чувствовал бы, что от него ждут маленького чуда. Это должно положительно сказаться на результате выступления.

Полезно снимать все подходы на видео с последующим обязательным просмотром со спортсменами.

Таким образом, разработанная методика применения индивидуального подхода к развитию силы в пауэрлифтинге является универсальной и может использоваться спортсменами разного уровня подготовленности.

#### Литература

1. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5–7.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов / Ю.В. Верхошанский, А.С. Медведев. – М.: РГАФК, 1997. – 75 с.