

*Кондратенко П.П.*  
*доцент «Кафедры спортивных дисциплин»*  
*Белгородский государственный национальный исследовательский*  
*университет*  
*Россия, г. Белгород*  
*Косилов Е.О.*  
*студент*  
*1 курс, факультет «Физической культуры»*  
*Педагогический институт*  
*Россия, г. Белгород*

## **СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ПАУЭРЛИФТЕРА**

***Аннотация:** В статье описана система тренировочного процесса и методика развития взрывной силы рук и ног, гибкости позвоночника на начальном этапе подготовки подростков пауэрлифтеров. Отражены данные о результатах тестирования пауэрлифтеров разной квалификации.*

***Abstract:** The article describes the system of the training process and the methodology for the development of explosive strength of arms and legs, flexibility of the spine at the initial stage of training teenage powerlifters. The data on the results of testing of powerlifters of different qualifications are reflected.*

***Ключевые слова:** пауэрлифтинг, методика тренировки, юные спортсмены, силовые виды спорта, взрывная сила, гибкость.*

***Keywords:** powerlifting, training methods, young athletes, power sports, explosive strength, flexibility.*

«В настоящее время пауэрлифтинг (силовое троеборье) является распространенным видом спорта среди всех возрастных категорий, в том

числе и подростков. Этот вид спорта включает в себя три базовых упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. Выполнение соревновательных упражнений требует максимальных мышечных усилий. Проявление максимальной силы возможно только при наличии основательной базовой подготовки и определенного уровня развития, как общих физических качеств, так и специальных» [1]. «Наиболее важным является развитие специальных физических качеств на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров [2, 3]. Развитие этих качеств формирует основу достижения высоких результатов в соревновательной деятельности по мере роста мастерства спортсмена» [4].

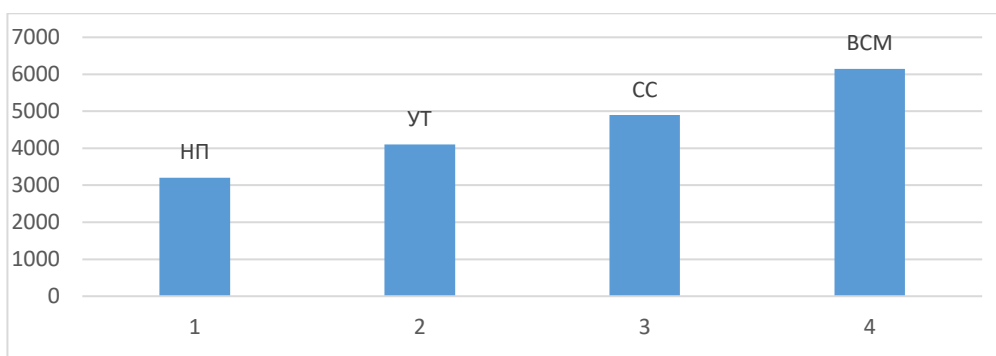
«Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов-новичков является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. В основном внимание уделяется развитию собственно силовых способностей [5], а ряду важнейших для пауэрлифтинга специальных физических качеств: специальной гибкости, координации движений, взрывной силе должного внимания на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров не уделяется» [6, 7].

Исследование проводилось на базе НИУ «БелГУ» в спортивном комплексе «Буревестник». Для выявления мнения тренеров о необходимости развития разных специальных физических качеств пауэрлифтеров были проанкетированы 10 человек. Протестировано 20 спортсменов разной квалификации и тренировочных групп. Тестирование физических качеств пауэрлифтеров проходило в предсоревновательный период подготовки, были протестированы такие качества, как взрывная сила рук и ног, а также гибкость позвоночного столба.

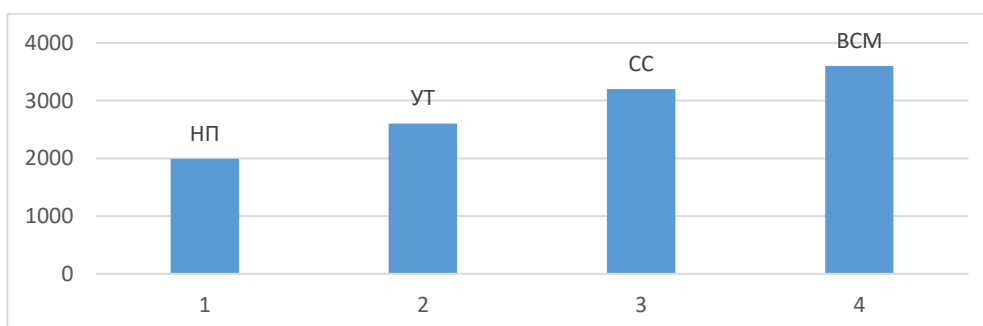
Наиболее значимым качеством на начальном этапе подготовки считают специальную гибкость, которая помогает освоить технику соревновательных упражнений, а также избежать в дальнейшем тренировочном процессе различных травм. На второе место по степени необходимости развития на

начальном этапе подготовки было выбрано такое качество, как взрывная сила. Способность справляться с максимальным и околосмаксимальным весом в условиях ограниченной опоры, а также координировать свои мышечные усилия тренеры поставили на 3-е место.

Результаты исследования взрывной силы рук (рис. 1) и ног (рис. 2), гибкости позвоночного столба (рис. 3) у пауэрлифтеров разных тренировочных групп выявили, что показатели взрывной силы рук и ног отличаются у разных тренировочных групп, значительно увеличиваясь по мере роста спортивной квалификации, что свидетельствует о большой роли развития не только медленной силы (собственно силовых способностей), как считалось ранее, но и взрывной силы (скоростно-силовых способностей) в результативности пауэрлифтеров.

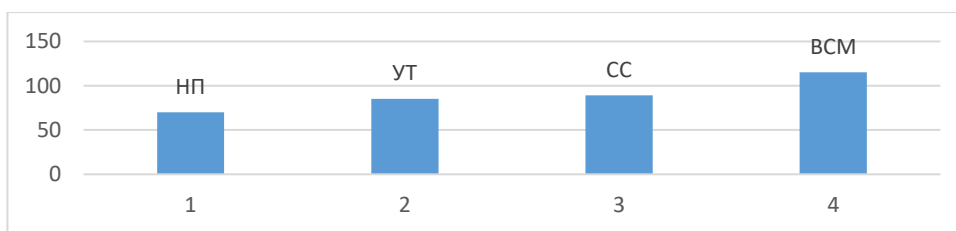


**Рис. 1. Показатели взрывной силы ног у пауэрлифтеров разных тренировочных групп (ВСМ — группа высшего спортивного мастерства, СС — группа спортивного совершенствования, УТ — учебно-тренировочная группа, НП — группа начальной подготовки).**



**Рис. 2. Показатели взрывной силы рук разных тренировочных групп (ВСМ — группа высшего спортивного мастерства, СС — группа спортивного совершенствования, УТ — учебно-тренировочная группа, НП — группа начальной подготовки).**

спортивного совершенствования, УТ — учебно-тренировочная группа, НП — группа начальной подготовки)



**Рис. 3. Показатели гибкости позвоночного столба разных тренировочных групп (ВСМ — группа высшего спортивного мастерства, СС — группа спортивного совершенствования, УТ — учебно-тренировочная группа, НП — группа начальной подготовки).**

«Результаты тестирования спортсменов пауэрлифтеров доказывают, что возникла необходимость создания методики развития взрывной силы ног и рук, а также гибкости позвоночного столба на начальных этапах занятий пауэрлифтингом. При разработке методики специальной физической подготовки для развития взрывной силы рук и ног, а также гибкости позвоночного пауэрлифтеров учитывались их возрастные особенности» [2, 7].

Были подобраны специфические упражнения, которые могли бы применяться и как подводящие, а также могли бы быть использованы в блоке специальной разминки, для подготовки мышечных групп к выполнению сложных соревновательных упражнений (таблица 1).

Таблица 1

**Специфические подводящие упражнения для разминки**

Упражнения	Взрывная сила рук/ упражнения	Взрывная сила ног/ упражнения	Гибкость позвоночного столба/ упражнения
<b>Жим лежа</b>	Отжимания с выпрыгиванием, отжимания от скамьи с		мостик с грифом (с-д), накаты на скамье (д), наклоны с грифом на пояснице

	выпрыгиванием (д), отжимания от скамьи с выпрыгиванием и изменением хвата (д), жим лежа с эспандером, кроссоверы (д).		назад (д), мостик с упором о гимнастическую стенку (д).
<b>Приседания</b>		Выпрыгивания на одной ноге со скамьей (д), выпрыгивания со скамьи (д), приседания с гантелями (с-д), разгибания ног (д), жим ногами (д), выпады со степа (д).	рывок (с-д), наклоны вперед с грифом (д).
<b>Становая тяга</b>	тяга Т-грифа (д) , лесоруб (д), тяга нижнего блока в положении лежа (д).		гиперэкстензии (с-д), наклоны вперед со степа с гантелями пружинящие (д).

Предложенные упражнения по структуре сходны с соревновательными и, главным образом, решают задачу развития ключевых качеств юного пауэрлифтера. Вспомогательные упражнения главным образом должны быть направлены на закрепление полученных умений, а также на развитие слабых мышечных групп.

«Общефизические упражнения формируют мышечный корсет атлета, укрепляют суставы, развивают общие физические качества. Спортивные игры помогают развить такие качества, как ловкость, быстрота, а также нагрузка аэробного характера оказывает положительное влияние на жизненно важные системы организма» [4].

В соответствии с разработанной методикой главным методом выполнения упражнений является серийно-повторный. Все упражнения условно разделены на две фазы в зависимости от режима работы мышц: преодолевающая и уступающая.

В упражнениях, направленных на развитие взрывной силы рук и ног, в преодолевающей фазе — взрывной характер выполнения двигательного действия; в уступающей фазе — быстрый и медленный характер выполнения двигательного действия.

Оптимальным соотношением ОФП со СФП для групп начальной подготовки, по мнению большинства тренеров, является 70/30, при этом необходимо развивать специальные физические качества уже на начальном этапе.

## Литература

1. Холопов, В. А. Построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов / В. А. Холопов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 62–64.
2. Дворкин, Л. С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, В. В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. – 2001. – № 4. – С. 34–38.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.

4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – 2-е изд., испр. и перераб. – Минск : Вида-Н, 2003. – 351 с.

5. Рыбальский, П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. И. Рыбальский. – М., 2000. – 22 с.

6. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг : настольная кн. пауэрлифтера / Б. И. Шейко. – Б. м. : Изд. исслед. отд. ЗАО ЕАМ спортсервис, 2004. – 531 с.

7. Перов, П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. В. Перов. – СПб., 2005. – 151 с.