

И.А. Коваленко
О.А. Шубина

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые изменения в методике тренировки по пауэрлифтингу для мальчиков-подростков. Изменения касаются уменьшения времени затраченного на общую физическую подготовку и его увеличения на специальную физическую подготовку. Представлен пример микроцикла с включением дополнительных специальных упражнений. Даны общие рекомендации для тренеров по реализации методике силовой подготовки для подростков.

Ключевые слова: спортивные дисциплины, пауэрлифтинг, силовая подготовка, подростки.

Kovalenko I. A.
Shubina O.A.

FEATURES OF STRENGTH TRAINING FOR TEENAGE BOYS ENGAGED IN POWERLIFTING

Annotation. The article discusses some changes in the powerlifting training methodology for teenage boys. The changes relate to reducing the time spent on general physical training and increasing it for special physical training. An example of a microcycle with the inclusion of additional special exercises is presented. General recommendations are given for trainers on the implementation of strength training methods for teenagers.

Keywords: sports disciplines, powerlifting, strength training, teenagers.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье является силовым видом спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого веса для спортсмена [3]. Пауэрлифтинг постоянно набирает популярность и находит новых поклонников среди молодежи. К занятию пауэрлифтингом мотивирует желание совершенствовать свое физическое развитие, совершенствовать свои силовые способности.

Основные спортивные дисциплины, которые входят в пауэрлифтинг: приседание со штангой на спине; жим штанги лежа; тяга штанги [2]. Согласно соревновательному регламенту, каждое упражнение выполняется в три подхода. В случае если спортсмен не сумел выполнить подход с заявленным весом, то он выбывает из соревнований. Помимо троеборья отдельно проводятся соревнования по каждому виду из троеборья.

Согласно возрастной периодизации в жизненном цикле человека подростковым возрастом у мальчиков называется период с 13 до 16 лет [1]. Профессиональные занятия пауэрлифтингом с отягощением возможны не ранее 11-13 лет. Специализация должна начинаться с 14 лет [2]. В связи с тем, что подростковый этап онтогенеза характеризуется активным ростом и развитием, серьёзными гормональными перестройками, сенситивным периодом развитие

силы [4] тренировочная нагрузка в этот период должна быть максимально адаптирована к особенностям организма.

Соблюдая принцип «возрастной адекватности» в тренировочный процесс (в структуру занятий) подростков пауэрлифтеров предлагаем включить дополнительные упражнения, направленные на специальную физическую подготовку (СФП).

Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «пауэрлифтинг» №962 от 09 ноября 2022 г. допускает изменение содержания в тренировочном плане группы начальной подготовки третьего года обучения [5]. В данном документе предусматривается вариация тренировочного времени закрепленного на физическую подготовку: на общую физическую подготовку (ОФП) – от 41% до 50%; на специальную физическую подготовку – от 30% до 35% тренировочного времени.

Предложенная нами модуляция программы тренировки отвечает требованиям ФССП. На ОФП нами было выделено минимум времени – 41%; на СФП максимально возможное время – 35%. Уменьшение время на ОФП стало возможно за счет сокращения упражнений на тренажерах и исключение упражнений с элементами армрестлинга.

Остальное время учебно-тренировочного процесса (20%) было посвящено технической и практической подготовкой, а также медико-биологическим средствам восстановления.

Так же совершенствование учебно-тренировочного процесса заключалось в специализации на базовых (т.е. соревновательных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга) и специально-подготовительных упражнениях (работа со свободными весами).

В упражнениях для юных пауэрлифтеров подбирался большой процент рабочего веса от максимального веса. Максимальный вес – это тот вес (масса снаряда), который спортсмен может поднять всего один раз при выполнении того или иного упражнения в каждой тренировке. Основная работа происходила в диапазоне 80-90% от максимального веса. В процессе занятий соблюдалось обязательное условие: увеличение прогрессии рабочего веса в каждом упражнении.

Представленный ниже пример тренировочного микроцикла с направленностью на развитие силовых способностей подростков отражает описанные особенности модернизации тренировочного процесса мальчиков пауэрлифтеров (проценты указывают на количество веса от максимального веса; п. – количество повторений, которые необходимо выполнить):

Понедельник:

1. Приседания со штангой на плечах: 50%*10 п., 65%*8 п., 70%*5 п., 80%*3 п., 80%*3 п., 80%*3 п., 85%*2 п., 90%*1 п.
2. Разгибание и сгибание ног на тренажере 5 подходов по 5 п.
3. Прыжки со штангой на плечах 5 подходов по 10 п.
4. Жим ногами лежа 5 подходов по 5 п.
5. Подъем на носки сидя (подъем на икры) 5 подходов по 12 п.
6. Пресс 5 подходов по 20 п.

Среда:

1. Жим лежа: 50%*10 п., 65%*8 п., 70%*5 п., 75%*4 п., 80%*3 п., 80%*3 п., 80%*3 п., 85%*2 п., 90%*1 п.
2. Жим штанги на тренажере Смита 5 подходов по 5 п.
3. Жим гантелей на горизонтальной скамье 5 подходов по 5 п.
4. Разводка гантелей на вертикальной скамье 5 подходов по 8 п.
5. Жим стоя от груди 4 подхода по 8 п.
6. Пресс 5 подходов по 20 п.
7. Кардио упражнение: бег на беговой дорожке или «велосипед» 10-12 мин. в среднем темпе.

Пятница:

1. Становая тяга: 50%*15п., 65%*8 п., 75%*5 п., 75%*5 п., 80%*3 п., 80%*3 п., 85%*2 п., 90%*1 п.
2. Тяга верхнего блока на тренажере 5 подходов по 10 п.
3. Гиперэкстензия с весом 5 подходов по 10 п.
4. Шраги со штангой 5 подходов по 10 п.
5. Подъем штанги на бицепс стоя 5 подходов по 8 п.
6. Французский жим стоя 5 подходов по 10 п.
7. Пресс 5 подходов по 20 п.

Отметим общие рекомендации для тренеров по реализации методике силовой подготовки для подростков, занимающихся пауэрлифтингом:

Начинать необходимо с основных базовых упражнений (приседание, жим лежа и становая тяга). Эти упражнения развивают многие мышцы тела и укрепляют основные группы мышц. Важно научить подростков правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать возможных повреждений и получить максимальную пользу от тренировки. Реализовывать индивидуальный подход с направленностью на эффективное выполнение упражнений.

Соблюдать прогрессию нагрузки. Начинать с легкой нагрузки и с течением времени постепенно ее увеличивать. Необходимо давать подросткам возможность постепенно увеличивать веса и интенсивность тренировки, оперативно оценивая их возможности и реакцию организма.

Соблюдать регулярность тренировок. Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю, давая организму время на восстановление между тренировками.

Использовать вариативность тренировки: включать различные упражнения, чтобы разнообразить нагрузку на мышцы и предотвратить монотонность тренировочного процесса. Это поможет развить силу и выносливость в различных группах мышц и снять однообразную нагрузку с суставов и связок.

Целесообразно обращать внимание на качество отдыха и питания подростков, чтобы поддерживать энергетический баланс и достичь максимальных результатов.

Предложенная нами модификация этапа начальной подготовки подростков пауэрлифтеров с включением дополнительных упражнений на специальную физическую подготовку будет способствовать качественному

формированию силы у юных пауэрлифтеров, что позволяет рекомендовать данные изменения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Еремина Л.В., Рыков С.С. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура». – Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2014 – 108 с.
3. Пауэрлифтинг. SPORTWIKI. Спортивная энциклопедия. [Электронный ресурс]. – URL: <http://sportwiki.to/Пауэрлифтинг> (дата обращения: 20.03.2024).
4. Перепелюкова Е.В. Физические качества. Сила: методические рекомендации. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 59 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865467/> (дата обращения: 21.03.2024).

Информация об авторах

Коваленко Игорь Алексеевич	Шубина Ольга Александровна
Ученое звание: -; Ученая степень: -	Ученое звание: -; Ученая степень: канд. биол. наук
заместитель председателя комитета по спорту администрации города Славгорода Алтайского края; тренер по ОФП МБУ СП «Спортивная школа»	доцент кафедры физическая культура и здоровье, АГГПУ им. В.М. Шукшина
658828, Алтайский край, г. Славгород, 2 микрорайон, д. 6.	659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д.53
8-923-168-02-09; igorkovalenko2022@mail.ru	8-913-237-88-85; o.shub@rambler.ru
Особенности силовой подготовки мальчиков-подростков, занимающихся пауэрлифтингом	Особенности силовой подготовки мальчиков-подростков, занимающихся пауэрлифтингом
Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта	Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта