Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска

**«Особенности организации занятий в объединении “Пауэрлифтинг”»**

Автор-составитель:

Алексеев А.А.,

педагог дополнительного образования

первой категории

2013

**Пауэрлифтинг** или силовое троеборье, как его еще иногда называют, происходит от английского слова «**Powerlifting**» которое  переводится как: **power** - сила, **lifting** - поднятие. Как понятно из названия этот спорт ставит перед собой задачу поднятия тяжестей, то есть спортсмен тренирует свое тело, чтобы стать максимально сильным.

Прежде чем начать заниматься - надо понять: хочет ли ваш ребенок заниматься пауэрлифтингом серьезно или нет. В зависимости от этого и подход к делу должен быть соответствующим. Спорт - это тяжелый труд с большими весами, травмы, аскетический образ жизни - все во имя победы.

Для себя - укрепление мышц и всего организма, хороший тонус, уверенность в своих силах, хорошая физическая подготовка. И в том и другом случае в начале пути обязательно нужен специалист - профессионал, который обучит технике, поможет составить график тренировок и тренировочный план. Самостоятельно можно только учиться на своих ошибках - это не нужно никому.

Силовое троеборье имеет большую популярность во всем мире, рождением его можно назвать первый чемпионат США по пауэрлифтингу в 1964 г. В России юноши и девушки, мужчины и женщины, ветераны спорта - активно тренируются и довольно успешно выступают на соревнованиях различного масштаба и занимают одну из высоких ступеней на пьедестале почета в мире.

**В объединении пауэрлифтинг** (Силовое троеборье) занятия строятся на разминке, на основных 3 упражнениях: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета.

В результате развивается большая сила в плоскости оптимального развития мышц для выполнения силовых упражнений с большими весами. заниматься им можно начинать как в юном, так и в зрелом возрасте, главное - с умом. Но при грамотном подходе можно отлично развить свой организм.

Тренировка лифтера, как и в любом спорте, ставит целью повышение именно требуемых качеств. А это - именно сила, причем важна сила ног, спины, груди, рук (и бицепса и трицепса и мышц предплечья) и дельтовидных мышц.

В результате, хорошо подготовленный спортсмен, в смысле силового развития мышц выглядит достаточно гармонично. Тренировки в пауэрлифтинге в связи с целью развить именно максимальную силу протекают в режиме работы с большими весами и значительными паузами между подходами (иногда до 10 минут).

Пауэрлифтеры тренируются ради того, чтобы взять один раз максимальный вес на соревновании. Поэтому они часто нагружают штангу до предела и выполняют тройные, двойные или одинарные повторения с большими паузами между подходами, чтобы подготовить организм к подъему огромной тяжести на спортивном помосте.

В связи с прямой связью между силовой и скоростной работой, в современном пауэрлифтинге, много внимания уделяют скоростной, взрывной работе. Как фундамент силовой базы, мощи, развития скоростно-силовых качеств - на мой взгляд очень хороши. В ментальном плане - борьба с экстремальным весом помогает развить умение мобилизовать себя, выложиться до конца в короткий промежуток времени.

**Правила выполнения упражнений на соревнованиях**

**Приседания со штангой на плечах**

В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать.   
При этом необходимо выполнить ряд условий:

* Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей
* Штанга должна неподвижно покоиться на плечах.
* Необходимо встать с первой попытки. Повторные попытки не допускаются.
* Ступни должны быть неподвижны.

Это основные правила приседаний.

***Техника выполнения приседаний***

Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному.

Вот некоторые из них:

* При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения.
* Стараться "держать колени". Т.е. не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

**Жим штанги лёжа**

Необходимо, лёжа на скамье, снять штангу со стоек, зафиксировать в положении когда руки выпрямлены, затем по команде судьи опустить штангу на грудь, выдержать её в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой и выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. При этом атлет должен лежать на спине, головой плечами и ягодицами соприкасаться с поверхностью скамьи.

Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены "в замке" вокруг грифа. Такое сцепление пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

*Помимо этого, движение не засчитывается если:*

* При выполнении жима штанги было движение вниз.
* При выполнении жима руки выпрямились неравномерно.
* Жим выполнен "без паузы". Т.е. отсутствие полной видимой остановки штанги в нижней точке движения.

Это основные правила жима лёжа.

**Становая тяга штанги**

Становая тяга - самое простое в исполнении и одновременно самое "тяжёлое" упражнение. Необходимо оторвать штангу от помоста и распрямиться с ней. В конечном положении ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

Как и в других движениях, в тяге существует ряд правил: Движение не засчитывается, если

* Было совершено движение вниз штанги, прежде, чем она достигла финального положения.
* Во время подъёма штанга поддерживалась бёдрами.
* В конечном положении плечи не отведены назад или ноги не полностью выпрямлены в коленях.

Это основные правила становой тяги.

***Техника выполнения тяги***

Пауэрлифтерская тяга имеет 2 основных стиля: классический (ноги стоят узко) и "сумо" стиль тяги (широкая постановка ног). Классическая тяга более подходит тяжеловесам. Для классической тяги необходимы сильная спина и по возможности не очень длинные ноги.

Основной закон любой тяги - необходимо оторвать штангу от помоста ногами, и стараться "держать" спину на протяжении всего движения. Чем больше работают ноги тем лучше. В начальном положении спина должна быть почти прямой, а ноги согнуты. Отрыв штанги от помоста осуществляется ногами при прямой спине. Если ноги слабые они автоматически распрямятся, перенося нагрузку на спину. При работе с большими весами необходимо стремиться к идеальной технике!

Некоторое время пауэрлифтинг оставался в стороне и был даже под запретом. Первые официальные крупные соревнования по пауэрлифтингу в СССР были проведены в 1988г. На данный момент этот спорт набирает обороты и это ярко видно по увеличивающемуся потоку спортсменов, участвующих в соревнованиях по этому виду спорта.

И напоследок: пауэрлифтинг - спорт, который не принесет денег, а наоборот - требует вложений: покупка экипировки, питания, восстановителей.

Если Вы готовы и ваши дети, пауэрлифтинг ждет вас!