

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МО ДУБЕНСКИЙ РАЙОН**

Утверждена на заседании  
педагогического совета

МКУ ДО ДЮСШ

от 30.8 Протокол № 2

Директор \_\_\_\_\_

А.В.Молотков



**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

Срок обучения: для групп начальной подготовки 1-3 года.

Составитель:

тренер-преподаватель Соломатов В.С.

п.Дубна

2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы .....	4
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
2.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей.....	8
2.2. Учебный план .....	8
2.2.1. Этап начальной подготовки .....	9
2.3. План-схема годового цикла подготовки .....	11
2.4. Педагогический и врачебный контроль .....	12
2.4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности .....	13
2.4.2. Медицинское обследование .....	13
2.5. Теоретическая подготовка.....	14
2.6. Воспитательная работа .....	15
2.7. Восстановительные средства и мероприятия.....	17
2.8. Программный материал для практических занятий .....	20
2.8.1. Общеподготовительные упражнения.....	20
2.8.2. Общая физическая подготовка.....	21
2.8.3. Специальная физическая подготовка.....	23
2.8.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	24
Список литературы.....	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для групп начальной подготовки (НП) по пауэрлифтингу детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) «Юность» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 с изм., внесенными письмом Росспорта от 21.03.2008г. № ЮА-02-07/912).

Учебная программа ДЮСШ для групп начальной подготовки (НП) рассчитана на 2-3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники выполнения упражнений;
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы – нормативная, включающая количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях.

2-я часть программы – методическая, включающая учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена для групп начальной подготовки. Максимальный состав групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов (30 человек), с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст зачисления в группы НП 13 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

### **1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

<b>Наименование этапа</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число учащихся в группах</b>	<b>Максимальное кол-во учебных часов</b>	<b>Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>
<b>НП-1</b>	один год	13-14 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП
<b>НП-2</b>	один год	14-15 лет	14	9	Выполнение нормативов ОФП, III юношеский разряд
<b>НП-3</b>	один год	15-16 лет	14	9	Выполнение нормативов ОФП II юношеский разряд

Примечание: а) в таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп. б) в отдельных случаях, по решению тренерского совета, учащиеся не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года, в) в том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для групп  
начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м (с)	8,4- 8,8	8,9- 9,3	9,4- 10,0	8,8- 9,3	9,4- 9,9	10,0- 10,5-
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-5	4-3	2	-	-	-
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	-	-	-	10-8	7-6	5-4
Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	180	165	140
<b>Техническая подготовка</b>						
Приседание	100%	85%	70%	100%	85%	70%
Жим лежа	100%	85%	70%	100%	85%	70%
Тяга	100%	85%	70%	100%	85%	70%

Примечание: в группах НП-1 и НП-2 за сто процентов в технической подготовке принимаются нормы, установленные для присвоения III юношеского разряда, а группах НП-3 - II юношеского разряда, в единой всероссийской спортивной классификации в каждой весовой категории.

Таблица 3

**Соотношение общей физической подготовки и  
специально-физической подготовки по годам обучения (%)**

№ п\п	Подготовка	Этап подготовки (НП)	
		до года	свыше года
1.	Общая физическая подготовка	55	55
2.	Специальная физическая подготовка	45	45

**Учебный план подготовки на 46 недель  
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№ п\п	Разделы подготовки	Этап подготовки (НП)	
		до года	свыше года
1.	Теоретическая подготовка	16	25
2.	Общая физическая подготовка	132	186
3.	Специальная физическая подготовка	116	178
4.	Соревнования	6	8
5.	Контрольные испытания	6	8
6.	Восстановительные мероприятия	-	9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>414</b>

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, просмотр учебных фильмов, участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая подготовка.

## **2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития. Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь размеров тела. Одной из актуальных задач служит выяснение отличий роста и развития детей разных типов конституций. Результаты длительных наблюдений используются для прогнозов сроков наступления полового созревания, роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Биологический возраст ребёнка определяется степенью приближённости организма в целом, его органов и систем к так называемому дефицитному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости. При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желёз у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 1 раз). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет – у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 6 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков в 14-15 лет. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных и физических качеств.

## **2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути



(общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии т.д.). В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы значительно изменяются.

Методические и организационные особенности тренировки юных спортсменов:

- в первые годы тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма;

- с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП, из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

### **2.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки

юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Основная цель этапа** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития (представленные в таб. 5).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Таблица 5

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных (физических) качеств**

Морфофункциональные показатели, физические (двигательные) качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в пауэрлифтинге. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На

данном этапе подготовки ещё существует опасность перегрузки детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием активного отдыха.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике пауэрлифтинга на этом этапе осуществляется на основе обучения базовых элементов: приседание, жим лёжа, тяга.

**Особенности обучения на этапе НП.** Обучение осуществляется на основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений повторный и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки, особое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного развития. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами целостных упражнений, а не отдельных элементов.

Таблица 6

**План-график распределения учебных часов для этапа НП до года**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	16
Общая физическая подготовка	11	11	12	13	13	13	13	13	12	11	10	132
Специальная физическая подготовка	8	9	10	11	12	12	12	12	11	10	9	116
Соревнования	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	6
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	6
Всего за месяц	21	22	24	28	27	27	28	28	30	22	19	276
Всего за год	276 часов											

Таблица 7

**План-график распределения учебных часов для этапа НП свыше года**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	16	17	17	18	18	18	18	18	16	16	14	186
Специальная физическая подготовка	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	14	178
Соревнования	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Всего за месяц	34	37	37	42	38	38	42	42	39	35	30	414
Всего за год	414 часов											

**2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Задачи педагогического контроля:

- учёт тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности спортсменов;

- оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основные методы педагогического контроля: педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты). Тестирование общей и физической подготовленности осуществляется 1 раз в год - в конце учебного года.

Педагогический контроль включает и показатели тренировочной и соревновательной деятельности – исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, количество тренировочных дней.

#### **2.4.1. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- Прыжки в длину с места. Учащийся встаёт у стартовой линии и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется по последней крайней точке и из трёх попыток записывается лучший результат;

- Челночный бег 3x10м выполняется с максимальной скоростью. Разрешается одна попытка;

- Подтягивание из положения виса на перекладине хватом сверху - выполняется максимальное количество раз. Упражнение выполняется согласно правилам (подбородок выше перекладины, запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах);

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) – выполняется максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных суставах (девушки);

#### **2.4.2. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Два раза в год все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В общем случае медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых

лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

## 2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных пауэрлифтеров. Она должна иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Задача - научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы, спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, морально-волевой подготовками, как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов уважительное отношение к товарищам, соперникам, тренеру, судьям и зрителям.

*Таблица 8*

### План теоретической подготовки для этапа начальной подготовки

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

	отягощениями на организм занимающихся	
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня)
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.
7.	Правила соревнований, их организация и проведение	Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

## 2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных

заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий, всё более важное значение, приобретает интеллектуальное воспитание. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Оно во всех случаях должно быть доказательно, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Важным методом нравственного воспитания так же является поощрение – выражение положительной оценки. Спортивный коллектив тоже очень важный фактор нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом это постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

*Воспитание смелости.* Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха.

Методические приёмы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнений и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить предел;

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения;

- применение метода «пример товарищей».

*Воспитание выдержки.* Под выдержкой понимают способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целей установки, определяющей направленность деятельности. Система упражнений:

- упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей;

- устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма;

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:



- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;
- упражнения на задержку дыхания;
- парная баня, купание или погружение в холодную воду;
- тренировки в душном помещении и на открытом воздухе;
- упражнения на преодоление чувства усталости;
- преодоление чувства боли при выполнении упражнений;

*Воспитание настойчивости.* Под настойчивостью понимают способность человека добиваться поставленной цели, несмотря на неудачи.

*Воспитание решительности.* Под решимостью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

## **2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, гигиенические, медико-биологические.

### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетомэтапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

3. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательныхнагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

4. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклови тренировок.

5. Обязательное использование после напряженных соревнованийили соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким

включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

б. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления* и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

**Медико-биологические средства восстановления** повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства.

Самостоятельное их применение спортсменамисовершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительныхпроцессов и повышения спортивной работоспособности применяютсяследующие виды кислородотерапии.Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки срастворенным в них кислородом.Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые иозокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широкоприменяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц иособенно в случаях их значительного перенапряжения.Электростимуляция способствует повышению работоспособностимышц, ускорению восстановительных процессов, улучшениюреабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппаратаспортсменов.

## **2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Всё многообразие средств обучения и тренировки пауэрлифтеров нашло своё отражение в системе упражнений. Доступность и простота позволяет представить сущность системы, использовать её для распределения материала по занятиям.

### **2.8.1.ОБЩЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Строевые упражнения.** Строевые приёмы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!», «На первый-второй – рассчитайся!». Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «интервал», «дистанция».

**Построения:** в колонну по одному, по два, перестроения из одной шеренги в две и обратно.

**Передвижения.** Движение бегом, в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание

прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,
- с гимнастической палкой,
- с набивными мячами,
- на гимнастической скамейке.

## 2.8.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решающую и основополагающую роль в подготовке пауэрлифтера играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Система физической подготовки включает в себя два элемента: общую и специальную подготовку. *Общая подготовка* направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение функциональных возможностей. *Специальная подготовка* имеет цель добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

**Развитие общей силы.** Общая сила – зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

*Метод «до отказа».* При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно. Выполнение этого метода рекомендуется проводить в заключительной части тренировки.

*Метод меняющихся нагрузок.* Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и с предельным (предусматриваются

различные варианты последовательности). Этот метод применяется когда комбинируются различные упражнения для развития силы.

*Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц разгибателей плеча.

**Развитие выносливости.** Общая выносливость – это способность организма переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Выносливость пауэрлифтера – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочном процессе и соревнованиях.

*Метод увеличения времени выполнения упражнений* – предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на выполнение одного и того же упражнения. Этот метод имеет цель выработать способность дыхательной системы выполнять работу определённой интенсивности более длительное время.

*Метод увеличения интенсивности (темпа).* Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

*Переменный (повторный) метод.* Отдых в процессе упражнений происходит периодически за счёт снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых).

*Метод увеличения нагрузки.* Упражнения выполняются с нарастающим отягощением.

Развитие общей выносливости достигается и другими средствами – бег, плавание, игровые виды спорта.

**Развитие быстроты.** Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота пауэрлифтера зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения сил мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- совершенства выполнения технических действий.

**Развитие ловкости.** Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

*Совершенствование работы различных анализаторов* – общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты). *Совершенствование способности координировать движения* – развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

*Занятия разнообразными видами спорта* – гимнастика, акробатика, спортивные игры и т.д.

**Развитие гибкости.** *Общая гибкость* – способность совершать движения с большей амплитудой. *Специальная гибкость* – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

### **2.8.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### ***Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.***

- ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

- Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

- ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

- ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

#### ***Упражнения специальной физической подготовки.***

- ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

- ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук

лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

- ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтвов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

#### **2.8.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для реализации образовательной программы используются:

1. Штанги;
2. Скамья для жима лёжа;
3. Стойка для приседаний;
4. Вспомогательные тренажеры;
5. Гири;
6. Разборные гантели;
7. Подставки
8. Эластичные бинты;
9. Жимовые майки и комбинезоны;
10. Ремни;
11. Специализированный помост.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьев А.Н., Сорокин М. Анатомия Силы. - М.: ФИС, 1987.
2. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. - М. 1999.
3. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2. - М. 2000.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - М.: Серия «Хит сезона», 2001.
5. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания, том 1. - М. 1997.
6. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг - путь к силе. - М. 1998.
7. Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. - Красноярск: 1992.