

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ
ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Составители
Д.И. АЛЁХИН
Н.Д. СУСЛОВ



Владимир 2013

УДК 796.8
ББК 75.712
М54

Рецензент

Олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта по тяжелой атлетике, президент федерации по тяжелой атлетике Владимирской области, директор Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (г. Владимир)

П. В. Кузнецов

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Методика и организация самостоятельных занятий М54 пауэрлифтингом по индивидуальной программе / Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых ; сост.: Д. И. Алехин, Н. Д. Суслов. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – 22 с.

Содержат указания к самостоятельным занятиям. Приведены основные теоретические сведения, необходимые для их выполнения, требования по подготовке студентов к занятию и список литературы.

Предназначены для студентов 1 – 3-го курсов всех специальностей дневного обучения. Способствуют формированию у студентов сознательного отношения к своему здоровью, увеличению двигательного режима в период учебы, экзаменационных сессий и каникул.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 10. Табл. 2. Библиогр.: 10 назв.

УДК 796.8
ББК 75.712

Введение

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power – сила, и lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении спортсменом веса максимально тяжелого отягощения. Другое название пауэрлифтинга – троеборье. Такое название связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения:

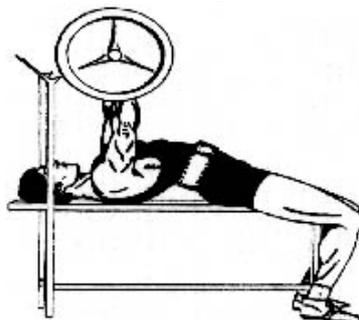
Приседания со штангой на плечах



Тяга штанги



Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье



Основная цель самостоятельных занятий пауэрлифтингом – увеличение двигательной активности студентов и вовлечение широких масс в регулярные занятия. Задачи, которые ставят перед собой занимающиеся по индивидуальной программе, могут быть различными. Это увеличение мышечной массы тела и развитие отдельных групп мышц, уменьшение жировой прослойки и просто поддержание всех групп мышц в хорошем тонусе. В соответствии с этими задачами и по-

строены индивидуальные программы по пауэрлифтингу. Основное оборудование: скамья для жимовых упражнений, стойки для приседаний и жимовых упражнений. Дополнительно, если позволяют территория и средства, можно сделать гимнастическую стенку, кронштейны для отжиманий и подтягиваний и оборудовать помост.



Стойка для приседаний



Скамья для жимовых упражнений + штанга

1. ПРОСТЕЙШИЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. ЭКИПИРОВКА

Помещение для занятий лучше всего располагать на первом или цокольном этажах зданий. Оно должно быть сухим, теплым, хорошо проветриваемым, высота потолка 2,35 – 2,50 м. Инвентарь: 1 – 2 штанги с набором дисков, 2 – 3 пары разборных гантелей по 15 – 20 кг. Оборудование: станок для жима лежа, стойки для приседаний, перекладина, шведская стенка и наклонная доска.

Экипировка – это одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги, которые разрешены федерациями для использования на соревнованиях. Функция экипировки – уменьшение вероятности травм.

Используемая экипировка

Специальная обувь – штангетки



Штангетки – это обувь, которую применяют штангисты для тренировок и выступлений. Особенность штангеток состоит в том, что это жесткая кожаная обувь, которую туго шнуруют по всей длине, обязательно жесткая подошва и небольшой каблук. Это идеальная обувь для приседаний: нога жестко зафиксирована и не наклоняется в сторону, каблук позволяет держать равновесие. Функция штангеток – повышение устойчивости, уменьшение возможности травм.

Пояс



Специальный пояс для пауэрлифтинга представляет собою кожаный широкий многослойный ремень (фиксированная ширина – 10 см). Функция пояса – страховка спины (пояс не даёт ей прогибаться слишком сильно). Существуют два вида поясов: с автоматической застёжкой и с обычной застёжкой (более удобен, нет риска расстёгивания пояса).

Бинты для колен



Функции бинтов:

1. Снимают часть нагрузки со связок колена и сводят возможность травмы к минимуму. Чем жестче намотаны бинты, тем ниже эта вероятность.
2. Облегчают приседания за счет своих эластичных качеств, сжимаются и растягиваются как пружины, позволяя поднять больший вес.

ся как пружины, позволяя поднять больший вес.

Трико



Функции трико: страховка спины и паховой области (трико жестко обхватывает верх бедра, таз и спину, подвижность тазобедренного сустава снижается, и в случае "просаживания" кроме силы спортсмена начинает действовать сила упругости материала, что несколько облегчает положение).

Напульсники (разрешённая длина до 50 см)



При приседаниях штанга располагается несколько ниже плеч и часто она сползает – приходится удерживать ее руками, что увеличивает нагрузку на кисти. Причем наиболее опасно это не на большом весе, где движение повторяется 1 – 2 раза, а на средних тренировочных весах, где приседания выполняются несколько раз. Длительность нагрузки возрастает, и в последних повторениях она увеличивается дополнительно из-за сползания штанги. Чтобы избежать болей в запястьях, используют напульсники. Это такие же бинты, как и бинты, используемые при приседаниях, но более короткие.

Также спортсмены используют спортивную магнезию – белый порошок или раствор, представляющий собой соль магния и предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

При построении самостоятельных занятий необходимо разработать программу подготовки с учетом уровня квалификации занимающегося. Программа подготовки представляет собой сложный целостный объект, возведенный из отдельных элементов, которые, будучи рационально организованы на единой системно-структурной основе, представляют программу подготовки как многоуровневую сложную систему, которая значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Поэтому программа тренировки выступает в роли главной движущей силы – превращения целевой установки в реальность.

Программы составляются на оптимальном минимуме тренировочной нагрузки, который в большинстве случаев подходит всем атлетам в зависимости от их спортивной квалификации. Помните, оптимизация – это достижение цели с минимальными затратами. Если вы этого достигнете, то названный фактор будет создавать (увеличивать) реальные потенциальные возможности спортсмена для дальнейшего развития. В связи с этим не надо ставить задачу перевыполнения нагрузки как самоцель, это должно определяться естественной потребностью. Эффективность программы повышается, если проводится индивидуальная коррекция. Нагрузки оптимальны как по объему, так и по интенсивности. Поскольку принципы построения спортивной тренировки учитывают закономерности адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной деятельности, способствующей повышению функциональных возможностей, то чем однообразнее и монотоннее нагрузка и ее компоненты, тем быстрее организм адаптируется к ней, т.е. тем менее она эффективна. Создание условий для активизации процесса адаптации организма спортсмена к периодически меняющимся компонентам тренировочного процесса (на оптимальном уровне) способствует постоянному и наиболее эффективному (активному) совершенствованию функциональных возможностей организма спортсмена на всем цикле подготовки.

В связи с этим периодизацию тренировочного процесса следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы.

Целенаправленное и планомерное воздействие на группы мышц упражнений пауэрлифтинга делает тело занимающегося гармонично развитым.

Предлагаются следующие упражнения для развития определенных групп мышц:

Для развития плечевого пояса:

- жим штанги (стоя и сидя с груди и плеч, лежа);
- подъем гантелей вперед и в стороны;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре;
- специальные упражнения на тренажере.

Для мышц груди:

- жим штанги лежа (на горизонтальной скамье под углом 30 и 45°);
- разводка гантелей лежа;
- отжимание от пола.

Для мышц рук:

1. Взятие на бицепс (сидя, стоя, на тренажере, с упором).

2. Подтягивание на перекладине, хват снизу:

- французский жим;
- жим лежа;
- специальные упражнения на тренажерах;
- жим штанги (с груди и плеч);
- разводка гантелей в наклоне вперед;
- отжимание в упоре.

Для мышц спины:

- наклоны со штангой (стоя, через козла);
- тяги со штангой (становая, стоя на подставке).

Для брюшного пресса и косых мышц:

- прогибы назад (сидя на лавке, козле, тренажере с поворотами);
- подъемы ног из виса на перекладине, в упоре.

Для мышц ног:

- приседание со штангой (на плечах, на груди);
- восхождение со штангой на плечах (на лестницу, подставку);
- выпрыгивание со штангой на плечах;
- упражнения на тренажерах (сгибание, разгибание, жим ног).

Используя в тренировках одни и те же упражнения, можно решать различные задачи, изменяя вес отягощения, количество подходов и повторе-

ний, время отдыха между подходами, интенсивность выполнения упражнений.

Для увеличения мышечной массы рекомендуется 4 – 6 подходов по 8 – 12 повторений с интервалом 1 – 2 мин с весом 70 % максимального.

Для развития силы – 3 – 5 подходов по 1 – 3 повторений с весом 80 – 100 % максимального.

Для уменьшения жировой прослойки – 4 – 6 подходов по 12 – 20 повторений в быстром темпе с весом 40 – 60 % максимального.

Для начинающих занятия не должны превышать 40 мин 3 раза в неделю. После регулярных занятий в течение месяца время тренировок увеличивается до 1,5 ч с 4-разовыми занятиями в неделю.

3. БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

В силу разнообразия средств пауэрлифтинга, благодаря гибкости их применения при точном дозировании нагрузок пауэрлифтинг поистине универсален. Этот вид физических упражнений позволяет мужчинам и женщинам совсем разных возрастов, людям самых разных физических данных, даже имеющих определенные заболевания, тренироваться активно и с большой отдачей. При этом атлетизм не изолируется от мира большого спорта.

Пауэрлифтинг, пожалуй, как никакой другой вид спорта, богат комплексом упражнений, методиками и различными системами тренировок. Для того чтобы добиться гармоничного развития своего тела, надо объективно определить физиологическую специфику своего организма, что в значительной мере будет диктовать стратегию занятий атлетической гимнастикой. При всем разнообразии человеческих индивидуальностей по наиболее важным признакам различают три основных типа конструкции – эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный.

1. *Эндоморфный* тип отличает мощный костяк, приземистость, склонность к накоплению подкожного жира, за счет чего формы кажутся сглаженными.

2. *Эктоморфный* тип имеет тонкий костяк, длинные тонкие кости, мышечная система развита относительно слабо.

3. *Мезоморфный* тип – атлетический, правильные пропорции тела, хорошо развитая мышечная система, отсутствие излишних жировых отложений.

На основе таких кратких характеристик можно сделать следующие заключения:

- 1) предпочтительным для пауэрлифтинга является мезоморфный тип;
- 2) атлеты, относящиеся к эктоморфному типу, будут постоянно находиться в сложной ситуации, когда наращивание мышечной массы будет даваться им с большим физическим трудом;
- 3) эндоморфный тип в процессе тренировки столкнется с проблемой снижения лишнего веса и жировой массы.

Следует особо подчеркнуть, что спортсмены, решившие заниматься силовыми упражнениями, могут иметь отклонения от описанных выше типов в обхватных размерах. Это обстоятельство предполагает осуществлять занятия пауэрлифтингом конкретно под разные пропорции тела и их соотношения для каждого индивидуума, что делает тренировку творческим процессом.

Из трех названных типов телосложения мезоморфный тип находится в более предпочтительном положении, когда можно ставить и решать самые смелые задачи. Мышечная масса хорошего качества активно "лепит" фигуру. Однако нельзя ждать однозначной реакции разных групп мышц на нагрузку. Нередко генетически predetermined свойства заставляют какую-либо группу мышц развиваться с опережением, нарушая гармонию. Надо уметь вовремя уловить эту тенденцию и скорректировать развитие всех групп мышц. Иначе дисгармония в развитии может закрепиться, и потом ее не просто будет исправить.

Тем, кто относится к эндоморфному типу, прежде всего приходится решать проблему уменьшения жировой прослойки. С самого начала им надо настроиться на тяжелую, не обещающую скорых успехов работу. Зато у них сила начнет расти достаточно быстро. Характерная для эндоморфного типа сравнительно большая сила – надежная база для активного формирования мышечной массы, а также смелого экспериментирования с целью достижения большей пропорциональности и освобождения от жировых отложений. Как показывает опыт, этому типу необходима такая система, когда должны применяться комплексы упражнений с малыми и средними

весами, при выполнении упражнений по 15 – 20 раз в одном подходе и чередовании их с повторением "до отказа". При этом крайне важно сочетать силовую тренировку с рациональным питанием, использованием средств восстановления (баня, массаж), постоянным применением кроссового бега, спортивных игр, велосипеда, плавания.

Тем, кто относится к эктоморфному типу, следует знать, что его тренировки должны существенно отличаться от занятий спортсменов эндоморфного типа; силовые результаты у них не будут расти так быстро, как хотелось бы. Следует помнить о том, что тренировки в этой группе не должны затягиваться. Перерывы между подходами удлиняются до более полного восстановления. Число повторений обычно до 8, иногда меньше. Преодоление веса отягощений более динамично с подключением к работе мышц, на которые не падает основная нагрузка при выполняемых движениях, но которые могут помочь ее выполнить (различные "читинги" или "швунги"). Возможно включение в тренировку упражнений с большим количеством повторений, но лишь как дополнение к воздействию на тренируемую группу мышц. Пища для атлетов с эктоморфным типом сложения должна быть более калорийной.

Так как комплекс рассчитан на три занятия в неделю, а студенты занимаются два раза, то им предлагается один раз в неделю заниматься дополнительно в качестве факультативных занятий.

Далее предлагается один из базовых комплексов, который наиболее приемлем для начинающих атлетов. Годится он и для тренировок более опытных спортсменов. Дело в том, что этот комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела; более того, анализируя свои ощущения, можно определить, какие мышцы лучше справляются с нагрузками, а какие отстают в развитии.

1-й день

1. Жим штанги широким хватом лежа на спине - 4 подхода.
2. Разведение рук с гантелями лежа на спине - 4 подхода.
3. Тяга штанги к животу стоя в наклон - 4 подхода.
4. Подтягивание на турнике широким хватом - 4 подхода.
5. Жим штанги широким хватом из-за головы стоя - 4 подхода.
6. Разведение рук с гантелями в стороны сидя - 4 подхода.
7. Приседания со штангой на плечах - 4 подхода.

2-й день

1. "Приседания Гаккеншмидта" (ноги на подставке, руки за спиной держат груз) - 4 подхода.
2. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах - 4 подхода.
3. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя - 4 подхода.
4. Сгибание рук с гантелями к плечам сидя - 4 подхода.

3-й день

1. "Французский жим" (из-за головы разгибание рук в предплечьях при неподвижном поднятом плече) - 4 подхода.
2. "Французский жим" одной рукой попеременно лежа - 4 подхода.
3. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье при закрепленных ногах - 4 подхода.
4. Подъем ног в положении лежа на наклонной доске - 4 подхода.

Первый год тренировок состоит из четырех этапов: подготовительного, основного, силового и повышенной трудности.

Подготовительный этап рассчитан на 2,5 месяца и состоит из вспомогательного комплекса (без снарядов) и комплекса с гантелями.

Основной этап – 5 – 6 месяцев, состоит из двух полуэтапов. На первом этапе проводится (2 месяца) по одному комплексу, на втором (3 – 4 месяца) – по трем комплексам.

Силовой этап – 2 – 2,5 месяца. Направленность комплекса упражнений на основные группы мышц с переменной интенсивностью в разные дни. Начинает применяться принцип пирамиды.

Этап повышенной трудности (2 месяца) завершает первый год тренировок. Занятия проводятся по четырем комплексам в неделю.

Вспомогательный комплекс

1. Отжимание в упоре, 3×20.
2. Подтягивание на перекладине, 3×12.
3. Приседание на одной ноге, 3×15.
4. Попеременные выпады вперед каждой ногой, руки на поясе, 3×15.
5. Упражнения для мышц поясницы (лежа на животе, руки за головой – разгибание туловища), 3×15.
6. Упражнения для мышц живота (лежа на спине, руки за головой – подъем ног до прямого угла), 3×30.
7. Упражнения на координацию и выносливость (упор присев, упор лежа, упор присев, встать), 3×20.
8. Упражнения для укрепления силы пальцев и силы хвата – вращение палки с подвешенным грузом.

4. РАСЧЁТ ВЕСА ОТЯГОЩЕНИЯ

Комплекс упражнений с гантелями

1. Жим попеременно, $3 \times 8 - 10$.
2. Подъем на бицепс, $3 \times 10 - 15$.
3. Приседания, гантели в руках, $3 \times 12 - 15$.
4. Разводка гантелей в стороны лежа, $3 \times 8 - 10$.
5. Стоя согнуться, руки с гантелями внизу, сгибание рук $3 \times 8 - 10$.
6. Лежа на скамье, ноги закреплены, руки с гантелями за головой, подъем туловища, $3 \times 10 - 15$.
7. Упражнения для мышц живота (сидя на скамье, руки с гантелями согнуты в плечах. Опускание и поднимание туловища), $3 \times 10 - 15$.
8. Упражнения для предплечий (сидя на стуле, локти на бедрах, сгибание и разгибание предплечий рук), $3 \times 10 - 12$.
9. Стоя, руки с гантелями внизу, подняться на носки, $3 \times 15 - 25$.
10. Наклоны вперед (гантели за головой), $3 \times 10 - 12$.

Основной курс. Комплекс первой части

1. Жим штанги стоя с груди, $3 \times 8 - 10$.
2. Подъем штанги вдоль туловища до уровня плеч (хват узкий), $3 \times 8 - 10$.
3. Подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье, $3 \times 8 - 10$.
4. Приседание со штангой на плечах, $3 \times 8 - 10$.
5. "Пулловер", $3 \times 8 - 10$.
6. Подъем на носки, $3 \times 12 - 15$.
7. Тяга штанги к груди в наклоне, $3 \times 8 - 10$.
8. Жим лежа, $3 \times 8 - 10$.
9. Наклоны вперед со штангой на плечах, $3 \times 8 - 10$.
10. Упражнения для мышц живота, $3 \times 12 - 15$.
11. Упражнения для мышц шеи, $3 \times 8 - 10$.

Основной этап силовой подготовки. Комплекс 1-й

1. Жим лежа.
2. Стоя развести гантели в стороны.
3. Подъем штанги на бицепс узким хватом.
4. "Французский жим".
5. Приседания со штангой между ног.

6. "Пулловер".
7. Отжимания с весом.
8. Подтягивание грудью к перекладине.
9. Подтягивание штанги к подбородку, хват узкий.
10. Наклоны вперед, штанга на плечах, ноги прямые.
11. Упражнения для мышц живота.
12. Упражнения для предплечий.

Комплекс 2-й

1. Попеременный жим гантелей под углом.
2. Разводка рук с гантелями, стоя в наклоне.
3. Подъем штанги на бицепс обратным хватом.
4. "Французский жим".
5. Приседание со штангой на груди.
6. Разводка рук с гантелями лежа на скамье.
7. Отжимание в упоре сидя, отягощения лежат на бедрах.
6. Тяга штанги стоя в наклоне (хват средний).
9. Вращение плечами с весом в руках.
10. Упражнения для прямых мышц спины.
11. Наклоны туловища в стороны, отягощение за головой.
12. Упражнения для икроножных мышц.

Комплекс 3-й

1. Жим штанги из-за головы широким хватом.
2. Подъем штанги прямыми руками вперед-вверх выше прямого угла.
3. Попеременный подъем на бицепсы лежа на горизонтальной скамье (в конце движения скручивание).
4. Разгибание рук в локтевом суставе с гантелью назад.
5. Приседание со штангой на плечах.
6. "Пулловер".
7. Отжимание от пола с весом на спине.
8. Подтягивание широким хватом до касания затылком перекладины.
9. Становая тяга с прямыми ногами.
10. Подъем ног в висе на перекладине до углом 45° с задержкой в верхнем положении.
11. Подъем на носках стоя на брусе 7 – 10 см.
12. Наматывание шнура с весом на палку.

Силовой этап тренировки (табл. 1, 2)

Понедельник

1. Жим лежа – пирамида.
2. Приседание со штангой на плечах (55 – 80 % от максимального).
3. Подъем штанги на грудь (55 – 80 % от максимального).
4. Подъем штанги на бицепс (55 – 80 % от максимального).
5. Упражнения для икроножных мышц – до утомления.
6. Упражнения для мышц живота – до утомления.
7. Бег 3 км в равномерном темпе (пульс 120 – 130 уд/мин).

Среда

1. Жим штанги с груди – пирамида.
2. Жим штанги лежа (55 – 80 % от максимального).
3. Подъем штанги на бицепс – пирамида.
4. Выпады со штангой на плечах 3×10 раз на каждую ногу.
5. Упражнения для предплечий (предплечья на коленях) 15 - 20 - 10 повторений.
6. Упражнения для мышц живота – до утомления.

Пятница

1. Приседание со штангой на плечах – пирамида.
2. Становая тяга – пирамида.
3. Жим штанги от груди (55 – 80 % от максимального).
4. Упражнения для мышц живота – до утомления.
5. Бег 2 – 3 км (пульс 120 – 130 уд/мин).

Таблица 1

Примерная пирамида

Количество подходов	Масса, % от максимального веса отягощения
1×10	55
1×6	70
1×4	80
1×2	90
1×1 – 2	95
2×1	95
1×6	75
1 до утомления	70

Этап повышенной трудности

1. Подъем штанги на бицепс узким хватом.
2. "Французский жим".
3. Подъем гантели с дисками посередине грифа или штанги узким хватом с небольшим наклоном вперед.
4. Выпрямление рук не меняя положения локтей и туловища. В верхнем крайнем положении задержать вес на 2 с и медленно возвращаться в исходное положение.
- 5 Жим штанги из-за головы широким хватом.
6. Подъем прямых рук со штангой вперед-вверх до 45°.
7. Отжимание в упоре, сидя с отягощением на бедрах.
8. Подъем плеч со штангой или гантелями в опущенных руках.
9. Стоя согнуться, притягивание штанги к груди, хват 60 – 70 см.
10. Становая тяга с прямыми плечами с вися, "разнохватом".
11. Сгибание кистей, в положении сидя, опираясь предплечьями о бедра, хват штанги ладонями вверх.

Таблица 2

Расчет веса отягощения

Кг %	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260
40	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104
45	90	92,25	94,5	96,75	99	101,25	103,5	105,75	108	110,25	112,5	114,75	117
50	100	102,5	105	107,5	110	112,5	115	117,5	120	122,5	125	127,5	130
55	110	112,75	115,5	118,25	121	123,75	126,5	129,25	132	134,75	137,5	140,25	143
60	120	123	126	129	132	135	138	141	144	147	150	153	156
65	130	133,25	136,5	139,75	143	146,25	149,5	152,75	156	159,25	162,5	165,75	169
70	140	143,5	147	150,5	154	157,5	161	164,5	168	171,5	175	178,5	182
75	150	153,75	157,5	161,25	165	168,75	172,5	176,25	180	183,75	187,5	191,25	195
80	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208
85	170	174,25	178,5	182,75	187	191,25	195,5	199,75	204	208,25	212,5	216,75	221
90	180	184,5	189	193,5	198	202,5	207	211,5	216	220,5	225	229,5	234
95	190	194,75	199,5	204,25	209	213,75	218,5	223,25	228	232,75	237,5	242,25	247

5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Спортивная травма – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Основным признаком травмы – боль. По характеру спортивные травмы распределяются:

- на ушибы 40 %;
- на растяжения, надрывы и разрывы связок 27 %;
- ссадины 10 %;
- переломы и трещины костей 3 %;
- вывихи 3 %;
- прочие 17 %.

Основными причинами, приводящими к травматическим повреждениям на занятиях, являются:

1. Нарушение основных педагогических требований к организации и методике проведения занятий и особенно требования постепенности повышения нагрузки и тщательного совершенствования техники движений.

2. Проведение занятий с неисправным спортивным оборудованием и инвентарем (неисправный помост, гриф штанги не вращается, замки не закрепляются, стойки для приседаний не обеспечивают максимальную стабильность; скамья для жима лежа должна быть крепкой для максимальной устойчивости).

Необходим систематический контроль за состоянием спортивного оборудования. Отсутствие магнезии и канифоли, нарушение гигиенических требований к местам занятий (недостаточное освещение, скользкий помост, низкая температура, плохо проветриваемое помещение, отсутствие страховки при поднимании штанги предельных весов) также ведут к травматизму.

Усиление интенсивности тренировки, систематическое применение чрезмерных нагрузок, неумение обеспечить в ходе занятий и после них условия для восстановления функционального состояния организма, недооценка систематической и регулярной работы над техникой упражнений, включение в тренировку упражнений, к которым спортсмен не готов в си-

лу недостаточного развития физических качеств или утомления от предшествующей тренировки, отсутствие или неправильное применение страховки, недостаточная или неправильная разминка – все это может быть причиной спортивных травм.

Основами профилактики спортивных травм, вызываемых причинами, являются:

- строжайшее выполнение всех требований к общей разминке;
- составление планов и выбор методики занятий в соответствии не только с программами, но и с состоянием здоровья, уровнем физического развития и тренированности занимающихся;
- умение быстро перестраивать методику занятий в соответствии с изменением состояния занимающихся, их поведением;
- обеспечение полноценной разминки, сохранение оптимальных перерывов между подходами к штанге, разработка рациональной системы подводящих упражнений и упражнений самостраховки;
- строгая индивидуализация в подборе и дозировке упражнений для отстающих занимающихся или спортсменов, возобновивших занятия после болезни или травм;
- обеспечение страховки, взаимостраховки, самостраховки и помощи;
- обязательное соблюдение строгого порядка самостоятельного проведения тренировок, а также упражнений перед занятиями и тренировками и после них.

В целях предупреждения травматизма на соревнованиях международные правила по пауэрлифтингу предусматривают обязательную страховку при выполнении упражнения "приседания" помощниками (не менее двух и не более пяти помощников). Жим лежа – не менее двух и не более четырех помощников. Тяга выполняется без страховки.

Таким образом, профилактика спортивного травматизма не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван готовить спортсменов и обеспечивать нормальные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: тренеров, врачей, судей, технического персонала, проектировщиков и строителей спортивных сооружений, представителей спортивной науки, прессы.

Профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное

повышение квалификации тренерско-преподавательского состава, неукоснительное соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов подготовки спортсменов, обеспечение планомерного повышения уровня их физической и технико-тактической подготовленности, моральных и волевых качеств, укрепление здоровья.

Профилактика спортивного травматизма – это постоянное совершенствование организационно-методических принципов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому необходимо детально изучать причины травматизма и обстоятельства, их вызывающие.

Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, тренером и самим пострадавшим для того, чтобы своевременно устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.

Библиографический список*

1. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо. – М. : Госкомспорт, 1991.
2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 116 с.
3. Семенов, В. Г. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике / В. Г. Семенов, В. Н. Костюченков. – Смоленск, 1990. – 105 с.
4. Атлетизм: Науч.-метод. реф. сб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 68 с.
5. Тяжелая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
6. Тяжелая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1988.
7. Вейдер, Д. Моя система / Д. Вейдер. – М. : Инспорт, 1992. – 150 с.
8. Шубов, В. М. Красота силы / В. М. Шубов. – М. : Сов.спорт, 1990. – 62 с.
9. Сорокин, Ю. К. Сестры Афродиты / Ю. К. Сорокин. – М. : Сов. спорт, 1989. – 40 с.
10. Петров, В. К. Грация и сила / В. К. Петров. – М. : Сов. спорт., 1989. – 45 с.

* Приводится в авторской редакции.

Оглавление

Введение.....	3
1. ПРОСТЕЙШИЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. ЭКИПИРОВКА.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	7
3. БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН.....	9
4. РАСЧЁТ ВЕСА ОТЯГОЩЕНИЯ.....	13
5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	17
Библиографический список.....	20

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Составители

АЛЁХИН Денис Иванович
СУСЛОВ Николай Дмитриевич

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой доцент С.В. Иванов

Подписано в печать 28.02.12.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 1,39. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.