

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Авангард»
с. Перемышль Перемышльский район Калужской области**

Принята решением
педагогического совета
МКУ ДО СШ «Авангард»
Протокол № ____
от «____» _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ «Авангард»

К.Л. Соболевский
Приказ № ____
от «____» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

ПАУЭРЛИФТИНГ

(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

Возраст обучающихся: 10-18 лет и взрослые
Срок реализации: 1 год

Составитель:
М.В. Амелин – тренер-преподаватель

**с. Перемышль
2023г.**

Пояснительная записка.

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Каждый цивилизованный человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение и взрослых в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело занимающегося в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Одним из самых доступных и демократичных видов спорта является молодой вид спорта пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и тяга штанг, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Причем, стоит отметить, силовые тренировки формируют и красоту тела.

Уже в раннем возрасте физическое и умственное развитие человека определяется главным образом правильной организацией двигательного режима. Организм ребенка бурно растет и стремительно развивается. Для него особенно важна правильно организованная и достаточная двигательная активность, иначе неминуемы нарушения в работе различных систем детского организма.

Занимаясь пауэрлифтингом, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются. Во время занятий с отягощениями, у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одноклассников, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий пауэрлифтингом является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь этот вид спорта не требует особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются, несмотря на свои физические данные.

Пауэрлифтинг – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Положительное влияние пауэрлифтинга умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», (М.: Просвещение, 1986 г.), специальной литературы, является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучение по данной программе прививает обучающимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволят повысить качество уровня физического развития учащихся.

Цель программы – развитие и закрепление у учащихся морально-волевых качеств, гармоничное развитие человека как социально адаптированной личности.

Задачи:

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий пауэрлифтингом;
- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека в ходе занятий пауэрлифтингом;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- развитие чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам – наркомании, курению, алкоголизму.

Нормативная часть программы.**Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся в возрасте от 10 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в физкультурно-оздоровительном центре, желающие заниматься пауэрлифтингом.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Учебный план.

№	Содержание занятий	СОГ
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	65
4	Техническо-тактическая подготовка	60
5	Контрольно-переводные испытания	4
	Общее кол-во часов	276

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Продолжительность занятия	Наполняемость группы (чел)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	6	3	90 мин.	15 - 30	Выполнение нормативов по ОФП

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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 пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по тренировке, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе СО необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям и взрослым гордость за выбранный вид спорта и желание добиться хороших результатов.

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
7. Методика обучения тяжелоатлетов.
8. Методика тренировки тяжелоатлетов.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Структура занятия

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма подростков, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В заключительной специально-силовой части проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Также в занятие, кроме силовой, входит общая физическая подготовка. Это – элементы игровых видов (волейбола, баскетбола, ручного мяча),

элементы единоборств (бокса и борьбы самбо в течение 20 минут), ходьба, бег в переменном темпе и легкоатлетические упражнения в течение 3-20 минут.

Специально-прикладная часть предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке обучающихся.

Методы обучения

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются элементы круговой тренировки (используются упражнения последовательного и легкого характера) и повторно-серийный метод, предусматривающие чередование малых и больших нагрузок.

В качестве средств развития быстроты движений используются скоростно-силовые упражнения, спортивные игры, а также элементы единоборств.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Для развития общей выносливости на занятиях используются упражнения циклического характера: бег в чередовании с ходьбой, бег в переменном темпе и спортивные игры.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В первой части комплекса развиваются, в основном, силовые качества и гибкость, во второй развиваются органы дыхания, улучшается работа сердца и наступает эмоциональная разрядка.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Неопредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;
- средняя нагрузка 70-80% - 10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

2. Околопредельные отягощения:

- околомаксимальная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при

выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении — малая нагрузка;
- 2) 10-8 повторений в упражнении — средняя нагрузка;
- 3) 6-3 повторений в упражнении — большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей подростков (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- понятие о пауэрлифтинге и общеразвивающих упражнениях;
- историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;
- виды тренажеров, спортивный инвентарь и их назначение;
- правила техники безопасности на занятиях, причины и виды травматизма, меры их профилактики;
- правила питания, личной гигиены и закаливания;
- понятие о врачебном контроле и самоконтроле;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- комплексы упражнений, входящих в разминку, основную и заключительную специально-силовую части;

иметь:

- представление о строении и функциях организма человека и влиянии на них занятий пауэрлифтингом;

уметь:

- правильно применять дыхательную гимнастику;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать режим, правила питания, личной гигиены и закаливания;
- проводить антропометрические измерения физического развития своего организма, вести дневник самоконтроля;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- эмоционально настраиваться перед тренировочными занятиями и соревнованиями;
- выполнять комплексы упражнений с увеличенными нагрузками.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднятие 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 вперёд 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;

- прыжки, ныряние;

- приёмы спасения утопающих

Специальная физическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина 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 ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. 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.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Воспитательная работа.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, стремления к преодолению трудностей, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, выдержки и самообладания, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям тяжелоатлетического спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом — изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, телепередачи, культурно-массовые мероприятия, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.

Психологическая подготовка

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

Понятие о предмете психологии физического воспитания и спорта изучает закономерности проявления и развития психики деятельной личности в специфических условиях и при специфических нагрузках.

Специфические условия деятельности в физическом воспитании характеризуются: развитием физических и моральных сил; физическими и психическими напряжениями; предсоревновательным и соревновательным настроением; спортивными достижениями. С этими условиями необходимо соблюдать режим воспитания спортсменов на различных онтогенетических уровнях от юношей до ветеранов.

Эффект управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена находит свое выражение в программе соревновательных действий и изменения в них, в динамике психических состояний спортсмена, во взаимной удовлетворенности и взаимопонимании между тренером и спортсменом, в результативности действия, главным критерием которой служит спортивное достижение.

Состязания по пауэрлифтингу протекают «с глазу на глаз» спортсмена и штанги. Здесь наряду с морально-психологической подготовкой должен сработать навык атлета. Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, взрывной силы, выносливости и т.д. Победителем обычно становится тот, кто знает, как прилагать силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты. Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий, а значит и улучшение результата. Некоторые навыки требуют от спортсмена лишь точности движений всего тела или отдельных его частей.

При освоении какого-либо навыка, мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера

должны сочетаться с внутренними самоприказами спортсмена. После завершения подхода, спортсмену необходимо некоторое время для оценки того, что именно произошло, то есть он должен производить самодвижение и результаты приложенных усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Своевременность указаний тренера спортсмену важно, как и объем передаваемой информации. Иными словами, словесную информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов и других способов воздействий, целесообразно использовать для начинающих спортсменов.

На последующих стадиях формирования навыка, спортсмен должен получать меньше формальных инструкций, больше концентрировать свое внимание на элементах движения. При этом необходимо, с помощью «проб и ошибок» экспериментировать, выбирая различные способы выполнения упражнений, выбирая тот, который наилучшим образом соответствует его двигательным возможностям. Тренер обязан заострять внимание спортсмена на отдельных частях движений, используя такие фразы, как «мощное движение вверх» (в приседании) или «в каждой точке - ускорение» (в жиме лежа), или «сильнее срыв ногами» (в тяге).

Также необходимо включать дополнительные формирующие навыки, упражнения. Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Для того чтобы достигать большего результата в каждом движении, необходима отработка каждого из его элементов.

Для приседания: приседания на лавку; полуприседы; сьемы; приседания с отягощениями на поясе; приседания в «уступающем» режиме; приседания с задержкой в нижней фазе.

Для жима: жим, стоя; отжимания от брусьев; жим узким хватом; дожимы; отжимания на платформе.

Для тяги: тяга с плинтов; тяга из «ямы»; приседания на платформе с отягощениями на поясе; тяга станова (классическая); наклоны со штангой.

Немаловажную роль в ходе подготовки играет идеомоторная тренировка. Были проведены исследования, которые показали, что: идеомоторная тренировка способствует более быстрому освоению движения, чем его простое восприятие; идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка. В ходе такой тренировки, обучающимся предлагается мысленно представить, что они выполняют какое-то движение (желательно проговаривать вслух элементы выполняемых движений); мысленное прохождение на так называемых опорных пунктах - трудных моментах, дает позитивные результаты в дальнейшей физической работе.

Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую).

Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена.

Различают три предстартовых состояния спортсмена.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда и значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиями, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функционально уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться»

Систематические тренировки и участие в соревнованиях (любого уровня) вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив,

усиливать.

На тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом.

Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных – использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями, чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточиться. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образа.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточиванию внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Для большинства спортсменов самый смак именно в преодолении себя, нахождения золотой середины оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований.

Углубленные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО (табл. 12):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации", лимитирующей работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальном работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в СОГ является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Восстановительные мероприятия.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная

напряженность и д.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;
- в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации).
- г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья,

обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу (юноши)

№ п/п	Виды нормативов	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет и старше
1	Бег 30 м. (сек.)	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	7.8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	8	10	11	12	13	14	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	12	16	20	24	28	30	32	34	36
5	Прыжок в длину с места (см.)	155	160	165	170	175	180	190	200	210

(девушки)

№ п/п	Виды нормативов	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет и старше
1	Бег 30 м. (сек.)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
3	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	2	4	6	8	9	10	11	13	15

4	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	10	14	18	20	22	24	26	28	30
5	Прыжок в длину с места (см.)	145	150	155	160	165	170	180	190	200

Список использованной литературы.

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
5. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
6. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999
7. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001
8. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999
9. Швуб И. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980
10. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г