

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

## ПАУЭРЛИФТИНГ – ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА СИЛУ

Выполнил: тренер-преподаватель  
Привалова С.Ю.

Тамбов  
2021

## **Введение**

Основной особенностью, отличающей пауэрлифтинг от других смежных видов спорта, является абсолютное приоритетное значение развития силовых показателей над прочими функциональными возможностями человеческого организма. Соответственно главная цель, стоящая перед любым пауэрлифтером — это поднятие максимально возможного веса в одном повторении в одном из 3-х классических тяжелоатлетических базовых упражнений (напомним, что к ним относятся жим лежа, приседания и становая тяга). Когда-то в перечень соревновательных дисциплин входил еще армейский жим штанги стоя, однако большое количество травм у выступающих атлетов повлекло снятие этого упражнения из списка для соревнований.

Для поднятия максимального веса в пауэрлифтинге спортсмену требуется работать над развитием своей силы. Составление программ тренировок для пауэрлифтера обладает своей спецификой, которая отличает его от тренировочных программ для других силовых видов спорта.

### **Пауэрлифтинг – что такое, его отличия**

Пауэрлифтинг или силовое троеборье представляет из себя вид спорта. Спортсмены, выступающие в соревнованиях по пауэрлифтингу ставят основной целью перед собой преодоление сопротивления максимального для атлета веса. Поднятие предельных весов происходит в трех упражнениях, соревновательные результаты тяжелоатлетов одной весовой категории сравниваются между собой и оцениваются в сумме по взятым весам во всех 3-х упражнениях.

Бодибилдинг направлен прежде всего на развитие мышечной массы, рельефа и пропорций тела, и не требует высокой функциональности, пауэрлифтинг же сориентирован на постоянное увеличение силовых результатов.

Пауэрлифтерам нет необходимости развивать выносливость, в отличие от легкоатлетов, а также спортсменам, выступающим в дисциплине кроссфит.

### **Основные тренировочные принципы для развития силы**

Тренировки в пауэрлифтинге отличаются исключительно силовым характером. Что означает периодическое, но регулярное наращивание интенсивности тренировок и увеличение объема произведенной совокупной нагрузки в виде весов, которые подняты атлетом.

На практике режим тренировок выглядит следующим образом: пауэрлифтер каждую тренировку работают над одним-двумя многосуставными соревновательными движениями в 4-6 подходах, с малым количеством повторений (2-5 повторов).

В этом заключается еще одно отличие от бодибилдинга, в котором атлеты чаще всего за одну тренировку прорабатывают всего одну или две мышечные группы, выполняя по 3-4 рабочих подхода на среднее количество повторений (8-15) повторениях.

### **Составление программы тренировок по пауэрлифтингу**

Тренировочные программы для занятий пауэрлифтингом должны составляться тренерами-преподавателями, которые разбираются в особенностях подходов к силовому тренингу, а также понимают необходимость индивидуального подхода к подбору программы тренировок, зависящая от его личных силовых качеств, опыта, а также особенностей анатомии и физиологии атлета. Каждому начинающему атлету, решившему заниматься силовым троеборьем, обязательно рекомендуется для начала освоить основы правильной техники выполнения классической тройки базовых упражнений.

«Золотая тройка» пауэрлифтинга – это присед, жим штанги лежа и становая тяга. Это классические базовые упражнения. Без их выполнения невозможно добиться значительного развития силы и впечатляющих объемов мускулатуры.

Кроме того, в программе пауэрлифтера должно найтись место для вспомогательных упражнений, призванных работать над слабыми местами при выполнении упражнений, лимитирующих общую работоспособность. К таким движениям можно отнести гиперэкстензию, подтягивания широким хватом, жим ногами в тренажере, наклоны со штангой, а также отжимания на брусьях и т.д.

Пауэрлифтеру требуется большее время отдыха между подходами, нежели чем культуристу. Если в бодибилдинге оно составляет в среднем 1-2 минуты, то в пауэрлифтинге, в виду специфики тяжелой нагрузки, перед выполнением последующего подхода понадобится до 5 минут отдыха и более.

Количество тренировок в неделю: поскольку тяжелые нагрузки требуют достаточно большого времени на восстановление мышц рекомендуется остановиться на 3-х (максимум 4-х) посещениях зала в неделю.

### **Периодизация нагрузок в пауэрлифтинге**

Тренировки в пауэрлифтинге предполагают регулярную прогрессию нагрузок, однако не получится постоянно линейно увеличивать веса на штанге от занятию к занятию, потому что подобная методика обязательно вызовет у атлета такое явление как синдром перетренированности и может привести к потере желания тренироваться вообще. Для предотвращения этого необходимо использовать принцип периодизации нагрузок.

Принцип сводится к чередованию нагрузок, а именно тяжелые занятия сменяются достаточно легкими, а затем легкие заменяют на тренировки со средней нагрузкой.

Такую периодизацию нагрузок можно применять как в рамках одной недели, так и на протяжении месяца, т.е. происходит использование микроциклов и мезоциклов.

На практике это выглядит следующим образом:

- первая неделя (тяжелая) – атлет выполняет жим штанги лежа с весом 100 кг в 5-ти подходах на 5 повторений,
- вторая неделя (легкая) – 60 кг жим штанги в 3-х подходах на 8 повторений,
- третья неделя (средняя) – 80 кг жим штанги в 4-х подходах на 6 повторений,

Как уже отмечалось, тренировочная программа, используемая в пауэрлифтинге, составляется под каждого спортсмена индивидуально. Опытный тренер оставляет ее исходя из ваших личных особенностей, стажа занятий и результатов «проходки» (читайте о ней чуть ниже).

Наиболее распространено составление таких программ на 3-месячный период, поскольку их составление на более длительные периоды приведет к привыканию организма к нагрузке и замедлению темпов вашего прогресса. Следовательно, после занятий на протяжении трех месяцев необходимо заново сделать проходку и внести изменения в план тренировок.

Большинство программ тренировок на силу в пауэрлифтинге рассчитаны на 3 тренировки в неделю. В программе всегда между днем с приседаниями и со становой тягой стоит тренировка с жимом. Так как и в приседаниях и в становой тяге сильно задействованы ноги, то им стоит давать больше времени на восстановление, поэтому между приседом и тягой всегда ставят жим. Иногда, в один тренировочный день ставят 2 базовых упражнения, но в таком случае одно из них выполняют с большими весами, а другое с маленькими.

### **Проходка в пауэрлифтинге**

«Проходкой» в пауэрлифтинге называют определение максимального веса в каждом из трех соревновательных упражнений, который способен поднять атлет. Грамотной составление программы тренировок требует обязательного выполнения проходки. Особенностью тренировочных программ в пауэрлифтинге является использование процентного показателя от одного повторного максимума (1 П.М.), который поднимается спортсменом.

По этому принципу и различают 3 типа тренировок: легкие, средние и тяжелые, на которых выполняется работа с различными весами отягощения (на легкой тренировки нагрузка составляет 50 % от 1 П.М., на средней — 65%, а на тяжелой — 90%).

Выполнение проходки в пауэрлифтинге допустимо произвести на все группы мышц за один день, но необходимо сделать большой временной перерыв между подходами. К примеру, в начале выполните присед, после чего жим штанги, и в завершение становую тягу, однако обязательным условием для проходки является тщательная разминка и разогрев мышц перед каждым сверхтяжелым подходом.

Выполнять проходку необходимо постепенно увеличивая вес на штанге между подходами, вначале он увеличивается по 10 — 20 кг, в последних подходах вплоть до 2-3 кг.

Проходка предполагает выполнение с напарником. Поскольку цель состоит в том, чтобы найти максимальный вес, поэтому последний подход должен сопровождаться мышечным отказом и невозможностью самостоятельно поднять вес. В этот момент вам и потребуется напарник, иначе вас просто задавит при жиме или приседе.

### **Примеры программ тренировок по пауэрлифтингу**

Примеры тренировочных программ по принципу периодизации по недельному циклу, при трех тренировках в неделю:

### Программа тренировок 1

#### Первый день:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. <b><u>Жим штанги лежа</u></b> (80% от 1 П.М.)	5	5
2. <b><u>Приседания со штангой на плечах</u></b> (60 % от 1 П.М.)	5	5
3. <b><u>Французский жим со штангой лежа на гориз. скамье</u></b>	3-4	8

#### Второй день:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. <b><u>Становая тяга</u></b> (80% от 1 П.М.)	5	5
2. Гиперэкстензия	3-4	10-12
3. <b><u>Подъем штанги на бицепс стоя</u></b>	3-4	8-10

#### Третий день:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Жим штанги лежа (60% от 1 П.М.)	5	5
2. Приседания со штангой на плечах (80 % от 1 П.М.)	3-4	10-12
3. <b><u>Махи гантелей в стороны</u></b> (либо в наклоне/перед собой)	3-4	10

Как видно из приведенных планов занятий рабочие веса зависят от итогов проходки с максимальными весами. Это лишь общая методика выполнения, конкретный цикл составляется с помощью опытного тренера, особенно применительно к начинающим атлетам.

### Программа тренировок 2

#### 1 день (грудные мышцы):

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)	5	5
1. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.)	5	5

3. <b>Жим штанги стоя</b> _(армейский жим)	5	8-10
--	---	------

## 2 день (спина):

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)	5	5
2. Шраги со штангой	5	16-20
3. <b><u>Жим штанги узким хватом</u></b>	5	8-10

## 3 день (квадрицепсы и икроножные):

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)	5	5
2. <b><u>Подъемы на носки</u></b>	3	18-20
3. <b><u>Тяга штанги к подбородку</u></b>	4	8-10

Продолжительность этой тренировочной программы не должна быть дольше 3-х месяцев. Тренировки проходят три в неделю, при этом первую неделю нагрузка составляет с 75% от вашего повторного максимума, который был определен с помощью проходки. Вторые 7 дней работа выполняется с 80%, а затем нагрузка повышается на 2.5% с каждой последующей неделей. Как уже говорилось после завершения 3-месячного цикла эту программу необходимо поменять, вновь выполнив проходку.

## Тренировочная программа 3

### День 1:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (75-85 % от 1 П.М.)	5	5
2. Жим штанги лежа (65-75% от 1 П.М.)	5	16-20

### День 2:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Становая тяга (75-80 % от 1 П.М.)	3-4	5
2. <b><u>Тяга штанги в наклоне</u></b>	3	6-8

### День 3:

Упражнение	Подходы	Повторения
1. Приседания со штангой на плечах (55-65 % от 1 П.М.)	5	5
2. Жим штанги лежа (75-85% от 1 П.М.)	5	5
3. <b>Жим штанги узким хватом</b>	3-4	8-10

Занятия происходят так же три раза в неделю. Указанная программа тренировок хорошо подойдет для новичков в пауэрлифтинге. Если после выполнения тяжелых базовых движений остаются силы, то после них можно добавить по одному-два изолирующих для проработки отдельных мышц, однако можно вполне обойтись и без их использования.