

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ  
УЧАЩИХСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ»**

Подготовила:  
тренер-преподаватель – К.М. Кочергина

Тамбов  
2024 г.

## Аннотация.

Пауэрлифтинг является простым, доступным видом спорта. Быстрый рост результатов и благотворным влиянием на здоровье занимающихся, плюс возросшая популярность пауэрлифтинга среди молодежи, привлекает все больше желающих заниматься данным видом спорта. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как, впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка. Выполняя любое физическое упражнение в пауэрлифтинге, обучающийся решает определенную двигательную задачу: жим лежа, приседа со штангой на плечах и становая тяга. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Таким образом, речь идет о технике движения. Техника спортивных упражнений – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата.

Данная методическая разработка представляет собой описание подготовки обучающихся к соревнованиям с учетом их личных достижений, полученных за время занятий в секции. Она предназначена для педагогов дополнительного образования по направлению пауэрлифтинг.

## Пояснительная записка.

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power – сила, и 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 штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В последнее время все чаще проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа.

Одной из проблем подготовки обучающихся в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений.

Особое затруднение у педагогов – тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности обучающихся-пауэрлифтеров. Все это сдерживает прогресс занимающихся.

Поэтому подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу должна быть продуманной для каждого из обучающихся-пауэрлифтеров.

Цель: оказать методическую помощь педагогам дополнительного образования по вопросу повышения уровня техники выполнения соревновательных упражнений.

Ожидаемые результаты:

Опыт практической работы позволяет констатировать, что рост результатов лимитируется, как правило, двигательными ошибками при выполнении соревновательных упражнений, т.е. нерациональной биомеханической структурой двигательного навыка.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки обучающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность обучающихся. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающий режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью.

Правильное выполнение упражнения обеспечивает экономное и оптимальное использование физических способностей. В процессе тренировок по пауэрлифтингу, спортсмен изучает технику и закрепляет ее в условиях соревнования. По мере повышения уровня развития силы, выносливости и быстроты должен повышаться и уровень технической подготовки. Поэтому физическая, техническая и тактическая подготовка постоянно и тесно связана между собой. В процессе обучения уровень владения техникой изменяется от элементарной (упрощенной техники) до высокого спортивного мастерства.

## Содержание

При подготовке к соревнованиям как во всяком педагогическом процессе, в ходе тренировки соблюдаются общие педагогические принципы – активности, сознательности, наглядности, систематичности, последовательности, доступности и прочности.

Вместе с тем, имеются специфические принципы тренировки – единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок. Эти принципы обусловлены закономерностями развития физических качеств и формирования двигательных навыков у человека, особенностями функциональных перестроек в организме, изменением диапазона функциональных резервов занимающихся.

Воздействие физических упражнений на организм человека многогранно. Оно тесно связано с характером, величиной и продолжительностью применяемой тренировочной нагрузки, а также с функциональным состоянием организма спортсмена. Ответ организма на рациональную тренировочную

нагрузку проявляется в совершенствовании соответствующих его функций и систем.

Главное преимущество в подготовке к соревнованиям состоит в том, что упражнения, которые выполняются при этом, направлены практически на все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка упражнений помогает развить силу движений, реакцию и координацию. Происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

Правильная техника – начало всех упражнений. Необходимо постоянное совершенствование техники.

Для выбора оптимальной техники и подбора необходимых вспомогательных упражнений, которые помогут устранить ваши слабые места, можно использовать таблицу.

#### Анализ приседаний

Уровень физических возможностей	Гриф высоко на спине	Гриф низко на спине	Очень широкая стойка	Очень узкая стойка	Выпрямленное туловище	Наклоненное туловище
Слабые мышцы ног	нет	да	нет	?	нет	да
Слабые мышцы спины	?	да	да	нет	да	нет
Слабые мышцы таза	?	?	нет	?	да	нет
Длинный торс	нет	да	да	нет	да	нет
Слабые мышцы плечевого пояса	да	нет	да	?	да	нет
Негибкий тазобедренный сустав	?	нет	?	?	?	?

Рекомендации как пользоваться таблицей. Вы самокритично анализируете свои слабые места, а затем напротив слов «да» отыскиваете в нижней части таблицы соответствующие особенности техники. Пройдясь по всей

вертикальной левой колонке, вы наберете ряд характеристик вашего стиля приседа, который примерно будет соответствовать оптимуму. Примерно, потому что никто, кроме вас самих, не сможет оценить, насколько оптимально эти техника для вас. Встречая слово «нет», знайте, что вам не подойдет наверняка. «Вопросительный знак» – на всякий случай вы должны испытать и этот вариант, вдруг эта особенность как раз и окажется вашей.

Если свою анатомию вы не в состоянии изменить, то слабые места в мышечной системе можно ликвидировать, используя упражнения, рассчитанные как на непосредственные, так и на вспомогательные движители. Эти упражнения должны вводиться в вашу программу главным образом в основной период годового цикла, когда, отдохнув от соревнований, вы начинаете работать с прицелом на очередные соревнования. Определяя свой арсенал вспомогательных упражнений, не забудьте о том, что необходимо предварительно проанализировать все включающиеся на каждом из участков амплитуды движения мышцы. Зная свои слабые места, легко придумать вспомогательное упражнение, которое активно прорабатывало бы это место. Так вы укрепляете свои мышцы и совершенствуете межмышечную координацию.

В этой методической разработке мы остановимся на комплексе вспомогательных упражнений, направленных на корректировку технику выполнения приседаний.

Приседание – это первое упражнение в пауэрлифтинге.

Полуприседания – вырабатывают привычку к большим весам. Техника идентична приседаниям классическим, но с меньшей глубиной приседа (примерно  $\frac{1}{4}$  приседания). Приседания медленные – техника идентична приседаниям классическим а) медленное опускание 3-5 сек – медленно встать 3-5 сек. б) медленное опускание – быстрое вставание. Используются веса примерно 60% от максимального. Низкий темп позволяет контролировать движение, хорошо нарабатывать технику приседаний и исправлять ошибки. Приседания с задержкой. Техника идентична классическим приседаниям, темп обычный, но в движении делаются 3-4 задержки на 1-3 секунды. Цель упражнений та же, что и в медленных приседаниях. Варианты: а) задержки делаются в движениях вниз – вверх быстро; б) задержки делаются в движениях и вниз и вверх. Приседания с задержкой в седе. Темп обычный, но внизу делается задержка 2-3 секунды. Сед максимально глубокий. Положение ног чуть уже. Наклоны-приседания. Сначала наклон со штангой чуть выше горизонтали. Затем таз опускается до нижней точки (плечи и штанга остаются неподвижными). Вставание в обратном порядке. В этом упражнении большая нагрузка на спину и отрабатывается взаимодействие спины и ног. Приседания в «ножницах» – можно выполнять на подставке и без нее. Штанга лежит высоко на трапеции. Хорошо прорабатывается ягодичная и нижняя мышцы, а также квадрицепс бедра. Приседания с узкой расстановкой ног – нагрузка на квадрицепс бедра. Садиться как можно ниже без задержки внизу.

При выполнении вспомогательных упражнений чаще менять исходное положение и ширину хвата. Статические упражнения нежелательны при подготовке детей и подростков. Нежелательно применять упражнения связанные с задержкой дыхания. До 13 лет физические качества подростка развиваются в комплексе с применением разнообразных средств и других видов спорта (акцент делается на развитие быстроты, гибкости, координации) и только после этого возраста развивать акцентировано общую и специальную силу. При подготовке следует отдавать предпочтение плавному росту интенсивности, и строго придерживаться этого и если намеченные тренировочные веса кажутся «легкими», то рекомендуется не увеличивать вес, а затруднять движение введением пауз между подъемами в каждом подходе до 10 секунд. Развивать мышечную систему разносторонне, так как одностороннее развитие резко снижает результативность. Обычно следует тренироваться 3 раза в неделю, так как мышцы не восстанавливают свою работоспособность при более частых занятиях. После каждой тренировки обязательно повисеть на перекладине как можно дольше, чтобы снять напряжение с позвоночника (желательно с лямками). Соревновательная подготовка должна включать только соревновательные упражнения с малым числом повторений 1-3. Неэффективно качать пресс «в общем и целом», лучше на одной тренировке работать над нижней частью пресса и косыми мышцами, а на другой – над верхней. При выполнении разведений угол согнутых локтей не должен меняться в течение всего повтора, иначе в работу включаются трицепсы и снимут нагрузку с грудных мышц. Во вспомогательных упражнениях для спины необходимо использовать различные виды хвата узкий, широкий, обратный, средний. Главное не делать упражнение с одним и тем же хватом на двух тренировках подряд. Вид хвата меняет вектор нагрузки. Применяя в тягах кистевые ремни первые подходы делать без них, а на больших весах (в последних подходах) применять ремни. Нельзя путать базовые многосуставные упражнения и вспомогательные односуставные. Первые растят массу, вторые шлифуют форму мышц. Самые главные упражнения – приседания, становая сила, жим лежа. Ожидая своей очереди к снаряду не следует терять время зря – надо порастягивать рабочие мышцы в течение 15-30 секунд, это повышает эффективность предстоящего упражнения.

В упражнениях для ног – жимах ногами, приседаниях и гакк-приседаниях упоры делать только на пятки (жим носками это ошибка уменьшающая нагрузку на квадрицепсы). Выполняя вспомогательные упражнения для приседаний в один день надо включать упражнения для квадрицепсов, а в другой день для бицепсов бедер и ягодиц. Делая шаги, не вращать плечами, плечи двигаются строго вверх-вниз. Вращение – путь к травме плечевых суставов. Тщательно соблюдать режим питания, отдыха и восстановления. Побуждается рост мышц на тренировке, а растут они дома. Фундамент любого успеха – знания, а без знаний не возможно преуспеть в тренировках

Одной из главных задач при подготовке к соревнованиям является выбор величины веса снаряда.

Рекомендуются следующие методы создания максимальных силовых напряжений: повторное поднятие неопредельного веса до выраженного утомления (с весами 50-60% от максимального результата), использование максимальных усилий в подходе с 1-4 повторениями (с весами 80-90% от лучшего своего результата), поднятие неопредельного веса с максимальной скоростью (вес 40-50% от максимального), при тренировке с весом 70-85% от лучшего результата в упражнении, происходит оптимальное развитие силы (при этом необходимо их сочетать с подъемами меньших (50-60%) и больших (95-100%) весов). Если занимающийся в 5-6 подходах поднимает вес по 3-4 раза, то следует прибавить 3-4 кг и далее тренироваться с этим весом. Работая достаточно долго в этом направлении, определилось, что наилучший прирост силы и мышечной массы дают шестикратные подъемы в одном подходе в медленном темпе. Интервалы отдыха между подходами имеют большое значение. В среднем от 2 до 5 минут, всё зависит от степени тренированности, быстроты восстановительных процессов в организме и величины нагрузки. При использовании изометрического метода изменяется тонус мышцы, она напрягается, но укорочения волокон не происходит. Упражнение выполняется на неподвижно закрепленном снаряде либо с весом более 100% от лучшего результата. Методика выполнения упражнения следующая: 1. Максимальное напряжение 80-100% (от наибольшего в данном исходном положении). 2. Вдох – усилие 6 сек. (задержка дыхания – выдох). 3. Пауза между усилиями 10-30 сек. 4. Нарастив усилие и сбрасывая нагрузку плавно. 5. В тренировку включать до 5-ти упражнений. 6. Каждое упражнение выполнять в 4 подходах. 7. В подходе 5-6 шестисекундных усилий с паузами между ними по 10-30 сек. 8. Отдых между подходами от 30 сек. до 1 минуты. 9. На занятиях делать по два упражнения за тренировку, постепенно довести до 6 упражнений, добавляя по 1 упражнению в месяц. 10. Уступающий метод развития силы заключается в опускании тяжести с сопротивлением. Уступающую работу можно выполнять с весом 110-130% от лучшего результата в упражнении (поднимать с помощью). Метод сокращенного подъема (неполный подъем). Особенно эффективен этот метод при приседании (полуприсед), жиме лежа (жим с груди – отрыв на несколько сантиметров, жим черед доску), тяга (тяга с плитов от середины бедра). Мышцы постепенно привыкают к большому весу и в дальнейшем можно поднять вес на всю амплитуду движения. Метод остановки. Во время подъема и опускания веса делается задержка движения. Метод изоляции. Подбирается такое исходное положение, при котором работа смежных мышц изолирована. Пирамида. Постепенное увеличение веса в первой половине серии и постепенное снижение веса во второй половине данного упражнения.

Идеальная техника приседаний сводится к следующему: штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы ниже ости лопатки. Руки жестко удерживают штангу на месте (наиболее удобное расположение штанги – задняя часть дельты и середина трапеции). Расстановка ног – шире плеч, носки развернуты (конкретная расстановка ног определяется только индивидуально пробным путем). Проекция центра тяжести проходит через пятку. Голень расположена перпендикулярно полу. Спина наклонена

вперед настолько, чтобы обеспечить устойчивое положение спортсмена. Во время приседания вектор направления движения коленей совпадает с направлением стоп.

В становой тяге движения должны выполняться медленно и равномерно, отрыв от помоста должен быть плавным и медленным. Приняв положение, необходимо напрячь все мышцы и прогнуть спину, плавно делать усилие до тех пор, пока штанга не оторвется от помоста. Движение должно быть направлено не вертикально вверх, а вверх назад на пятки. Проекция центра тяжести в тяге должна проходить через пятки. Классический стиль. 1) Спина должна оставаться ровной в течение всего движения. 2) При подъеме положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося. 3) Направление стартового усилия – назад и вверх. 4) Проекция центра тяжести должна проходить через пятку. 5) Темп выполнения тяги – медленный, равномерный. 6) Постановка ног – чуть уже плеч (классическая тяга), стопы параллельно. 7) Хват штанги – обычно используют разнохват на ширине плеч. При широкой расстановки ног штангу необходимо брать чуть уже, между коленями. Техника тяги «сумо». 1) Расстановка ног должна быть максимально широкой. 2) Во время отрыва штанги от помоста голень должна быть вертикальна (или максимально приближаться к вертикале) полу. 3) Линия постановки стопы должна совпадать с линией движения колена. 4) Если у занимающегося более сильная спина – таз надо приподнять, переложив нагрузку на спину, если более сильные ноги – необходимо сесть пониже чтобы спина была как можно более вертикальной. 5) Проекцию центра тяжести должна проходить строго через пятку. 6) Если занимающийся тянет спиной – отрыв штанги плавный, а дальше разгон. 7) Если тянет ногами – мощный отрыв с помоста, а далее тянуть равномерно-поступательно. Для техники выполнения становой тяги характерны, как и для техники приседания, два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (сумо-стиль) и традиционная узкая постановка, а также громадное разнообразие промежуточных стилей.

В приседе категорически не рекомендуется во время вставания округлять спину (увеличивается вероятность травм), расположить гриф штанги не на верхней части трапециевидных мышц, а пониже – рядом с тыльными долями дельтовидных мышц. Это создает преимущество в рычаге, укорачивая его. Чем больше наклон торса вперед, тем больше нагрузка при приседе на мышцы-выпрямители позвоночника, а чем вертикальнее положение торса, тем больше включаются в работу ноги. Для занимающихся достаточно долго, можно нагрузить в равной или оптимальной степени и ноги и спину. Большинство ребят ставят ступни чуть шире плеч, что позволяет распределить нагрузку и на мышцы бедер и на мышцы тазового пояса (чем шире стойка, тем больше включаются мышцы таза; чем она уже, тем больше акцент на мышцы бедер. При прохождении «мертвой точки» при подъеме из приседа (бедра находятся под углом по отношению к параллельной полу воображаемой линии, проведенной через ось коленного сустава) в момент нахождения в этой точке – податать таз вперед, отведя голову назад (невозможно сделать с округлой спиной

и слабой группой мышц квадрицепса). Техника приседания предусматривает медленное опускание в присед (без отбива), что снижает вероятность травмы коленного сустава или нижней части позвоночника. Траектория движения грифа штанги должна быть максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступни атлета.

#### Заключение

В пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность обучающихся-пауэрлифтеров. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами.

Достижение высоких результатов возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники разного рода упражнений. Не имея идеальных данных при упорном занятии пауэрлифтингом можно не только победить себя (ранее слабого и имеющего отклонения и дефекты телосложения), но и преодолеть путь от новичка до Чемпиона.

#### Литература

Аксенов М.О., Аксенова А.В. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпеданского анализа /М.О. Аксенов, А.В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С.74-77.

Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье // Ученые записки им. В.П. Лесгафта. – 2009. – №6. – С.28-32.

Панков В.А. Методы исправления характерных ошибок соревновательных упражнений в пауэрлифтинге // Вестник спортивной науки. – 2009. – №5. – С.13-14.

Тришин Е.С. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С. 25-27.

Шейко Б.И. Пауэрлифтинг : учебное пособие. – М : Физкультура и спорт, 2005. – 504 с.

<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=668607> Методика силовой подготовки юношей-пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки.