

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

## **Особенности подготовки спортсменов -пауэрлифтеров в предсоревновательный период**

Холодов Сергей Константинович преподаватель физической культуры,  
Чубан Светлана Николаевна руководитель физического воспитания, филиал государственного университета  
«Дубна» -Дмитровский институт непрерывного образования

### **Аннотация**

В статье дан анализ и описание тренировок пауэрлифтеров в предсоревновательный период. Описаны объём нагрузок, определен рацион питания и потребления спортивных добавок, даны рекомендации по режиму сна и отдыха.

Ключевые слова: студенческий спорт, тренажерный зал, сила, питание, упражнения.

Основные отличия предсоревновательного периода от межсезонья: в пауэрлифтинг или троеборье включается три основных компонента, таких как жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, становая тяга (классическая или сумо) и приседания со штангой, также проводятся соревнования по двоеборью и отдельно по становой тяге и жиму. Поэтому у спортсменов данного вида спорта проводится большое количество соревнований, а, следовательно, времени на подготовку к каждому из них остается не так много. Предсоревновательный период для каждого из спортсменов может варьироваться, в основном он начинается за полтора - два месяца до начала самих соревнований. В предсоревновательной подготовке основной задачей является выход на пик силы, она одна из самых важных в тренировочном процессе. Пик силы — это когда спортсмен должен показать максимальный результат. Во время подготовки для выхода на максимальный результат необходимо соблюдать предельную осторожность в распределении нагрузок. Выход на пик силы означает работу с максимальным весом в диапазоне 70-90% от максимума и количество повторений в каждом подходе не превышает 4 раз. Когда ставится цель выхода на пик силы, основные упражнения составляют базовые и специальные вспомогательные, другие общеразвивающие упражнения не стоит убирать, но выполнять с небольшими весами и количеством повторений не более 7-8. При приближении соревнований общеразвивающие упражнения нужно полностью исключить, чтобы ни перегрузить мышцы и связки.

## **Программа тренировок предсоревновательного периода (1 неделя):**

### **День 1. Становая тяга**

Тяга штанги классическая или сумо зависит от данных самого спортсмена и, следовательно, выбор стойки определяется произвольно, обычно это происходит от силы определенных мышечных групп (сила ног стойка сумо, сила спины классическая стойка) лично я рекомендую менять стойки для проработки различных мышечных групп.

1) **Тяга штанги с пола.** Для первого подхода вес ставится разминочный и выполняется на 10-12 повторений (необходимо подобрать тот вес, при котором вы не будете испытывать сильной нагрузки), далее вес в каждом подходе увеличивается на 10-30 кг в зависимости от вашей подготовки и скорости разогревания мышечных волокон. Целью данного упражнения является дойти до веса, максимальное поднятие которого будет составлять 2-4 повторения в подходе, количество подходов с данным весом варьируется от 3 до 5 раз.

2) **Тяга штанги с плитов.** В данном упражнении необходимо установить снаряд на возвышенность (плиты) также можно использовать и обычные блины, гриф штанги должен располагаться на уровне нижней точки коленного сустава, вес снаряда в данном упражнении необходимо повысить на 20-30% отталкиваясь от веса, взятого вами в тяге штанги с пола. Количество подходов не превышает 4х, а количество повторений в подходе варьируется от 2 до 3.

3) **Удержание штанги в разнохвате.** В правилах соревнований прописан запрет на использование любого вида лямок для удержания штанги, в связи с этим атлеты часто сталкиваются с проблемой срыва, проще говоря, пальцы не выдерживают нагрузки и разгибаются при попытке взятия максимального веса. Для решения данной проблемы необходимо установить штангу на максимальную высоту, где для полного вашего распрямления будет необходимо преодолеть амплитуду в 3-5см, выполнить хват штанги “разно хватом” и попытаться удерживать ее максимально длительное время, вес штанги снова увеличивается на 20-30% исходя из вышеуказанного упражнения, количество подходов 3-4.

### **День 2. Жим**

#### **1. жим штанги, лежа на горизонтальной скамье**

Принцип разминки в данном упражнении такой же, как и при становой тяге 10-12 повторений, при дальнейших подходах вес штанги увеличивается на 10кг, а количество

повторений в каждом подходе уменьшается на 2-3 раза. Целью данного упражнения является- дойти до максимального веса, количество подходов составит 3-4, количество повторений в подходе 2-4.

## **2. жим штанги, лежа на горизонтальной скамье с использованием бруска**

При жиме штанги атлеты часто сталкиваются с двумя проблемами: **а) срыв штанги от груди** и **б) дожим**. Для решения проблемы «дожимания» штанги часто используется работа с бруском. Атлет располагается на жимовой скамье так же, как и при стандартном жиме, при помощи партнера на грудь устанавливается брусок высотой девять, шесть или три см, вес штанги необходимо повысить на 20-30%, исходя из вышеуказанного упражнения, количество подходов 3-4, количество повторений 3.

### **1. срыв штанги**

В данном упражнении атлет выполняет стандартный жим штанги, но опускает ее не на грудь, а на страховочные поручни жимовой скамьи, после опускания штанги на поручни атлет расслабляет мышцы на 2-5 секунд и затем выполняет жим штанги, вес необходимо снизить на 20-30% исходя из 1го упражнения, количество подходов 3-5, количество повторений от 4 до 6.

## **День 3. Приседания**

Сила ног является наиболее важным компонентом в троеборье, так как они включаются в работу во всех трех упражнениях.

### **1. приседания со штангой на плечах**

Одним из самых важных упражнений является базовый присед, для его выполнения необходимо расположить гриф на трапециевидных мышцах(можно варьировать установку грифа ближе к шее или наоборот сместить ее вниз по направлению к лопаткам), при захвате грифа руками кисти необходимо придвинуть максимально близко к плечам для уменьшения нагрузки на позвоночник, расстояние между ногами выбирается произвольное(можно экспериментировать с разными стойками для нахождения наиболее удобной). В приседаниях со штангой особое внимание необходимо уделять положению спины(необходимо удерживать ее в максимально прямом положении на протяжении всего упражнения), колени не должны выходить за угол носков(этот угол необходимо сохранять для наименьшей нагрузки на коленные суставы), при выполнении приседа необходимо соблюдать правила “доседа” при котором в нижней точке ягодицы должны опуститься ниже уровня коленных суставов и следственно угол будет острее, чем 90 градусов. Упражнение необходимо

начинать с разминки легким весом и выполнять его на 10-12 повторений, далее вес увеличивается на 20кг, при приближении к рабочему весу, максимальное повторение которого не сможет превысить 4-5 раз вес прибавляется по 5-10кг. Количество подходов с рабочим весом варьируется от 3-4.

## **2. приседания со штангой на плечах с использованием цепей**

Данное упражнение выполняется идентично с вышеизложенным, основной и самой значимой разницей является использование утяжелительных цепей. Данные цепи надеваются на концы грифа и спускаются до пола, смысл данного упражнения заключается в том, что при приседании цепи опускаются на помост и следственно вес штанги уменьшается, при выпрямлении нагрузка постепенно увеличивается, данное упражнение развивает взрывную силу. При выполнении упражнения в нижней точке необходимо выполнить так называемый “взрыв”, то есть максимальный толчок, стараясь наиболее быстро распрямиться в коленных суставах. Рекомендуется выполнять 4-5 подходов по 4-6 повторений.

## **3. проработка двух главой мышцы бедра на блочном тренажере**

Упражнение является вспомогательным для дополнительной проработки двух главой мышцы, необходимо выполнить 4-5 подходов с 8-10 повторениями в каждом из них.

При работе с максимальными весами отдых между подходами должен составлять не менее 2-3 минут, обычно спортсмены приступают к выполнению подхода при практически полной нормализации дыхания и сердцебиения.

## **Программа тренировок предсоревновательного периода (2 неделя):**

### **День 1. Становая тяга**

#### **Тяга «из ямы»**

В данном упражнении необходимо встать на возвышенность, составляющую примерно 10-12 см, для этого подойдут блины весом 50кг, ширина стойки снова выбирается произвольно, данное упражнение направлено на максимальное включение ног в тяге и следственно выполняя его необходимо применить максимальный «досед», задача атлета вытянуть штангу за счет усилия ног, упражнение выполняется в количестве 4-5 подходов по 4-7 повторений.

#### **Тяга «из ямы» с задержкой**

Данное упражнение выполняется по принципу вышеуказанного, основное отличие заключается в том, что вы не сразу вытягиваете штангу, а выполняете 8 секундную задержку

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

в районе середины голени, после этого вытягиваете штангу до полного выпрямления, упражнение выполняется в 3-4 подхода с 1-3 повторениями в каждом из них.

### **Тяга штанги на прямых ногах «мертвая тяга»**

Данное упражнение выполняется без применения возвышенности и не требует включения максимальных весов, при вытягивании штанги необходимо стараться не сгибаться в коленных суставах для максимальной работы спинных мышц, упражнение выполняется в 3-4 подхода с 8 повторениями.

### **Жим**

#### **Жим штанги лежа на горизонтальной скамье**

Во второй неделе основная работа также уделяется стандартному жиму штанги лежа, задача остается прежней дойти до максимального веса где количество повторений составит не более 3, количество подходов с данным весом от 3 до 4.

#### **Жим штанги лежа с задержкой**

Данное упражнение выполняется по принципу вышеуказанного, вес штанги необходимо снизить, при выполнении жима, когда штанга коснется груди производится 3 секундная задержка, после чего вы выжимаете штангу вверх. Выполняется данное упражнение в 3-4 подхода по 3 повторения в каждом из них.

#### **Жим гантелей на горизонтальной скамье**

Упражнение выполняется в 4 подхода по 8-10 повторений в каждом из них. Оно может заменяться отжиманиями от брусьев с дополнительным весом, количество подходов и повторений остается неизменным.

### **Присед**

#### **Работа на тренажере «танк»**

Для выполнения данного упражнения необходимо использовать жимовую платформу, работа на которой может выполняться как двумя ногами, так и одной, необходимо дойти до максимального веса, где количество повторений составит от 3-5, количество подходов с данным весом 3-4.

#### **Фронтальный присед**

Данное упражнение необходимо не только для проработки ног, но и укрепления столбовых мышц спины, поэтому при выполнении необходимо постараться удерживать спину в максимально прямом положении, гриф штанги устанавливается на дельтовидные и

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

верхние грудные мышцы, количество подходов не превышает 4 с 6-8 повторениями в каждом из них

### Проработка четырех главой мышцы на блочном тренажере

Упражнение выполняется в 4 подхода по 8-10 повторений.

Необходимо помнить, что отдых между тренировочными днями должен составлять не менее суток, для восстановления мышечных групп, а сон не менее 8-9 часов. Для более интенсивного восстановления можно употреблять спортивные добавки (аминокислоты или БЦА, креатин). При работе с максимальными весами требуется большое количество энергии, а, следовательно, значительно возрастает потребление углеводов. Ниже приведена таблица суточного потребления белков, жиров и углеводов, в предсоревновательный период данные в графе сильные физические нагрузки увеличивается в 2-2,5 раза, при невозможности потребления такого количества калорий, спортсмены часто используют спортивные добавки, такие как (гейнер, протеин).

### Мужчины

Группа	Слаб.физ. нагрузки			Средн. физ. нагрузки			Сильн.физ. нагрузки		
	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59
Возраст	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59
Белки, г	90	88	82	96	93	88	110	106	100
Жиры, г	50	48	45	53	51	48	61	58	56
Углеводы, г	110	105	100	117	114	108	147	141	135
Энергия (ккал)	1670	1550	1520	1850	1790	1700	2350	2260	2160

### Женщины

Группа	Слаб.физ. нагрузки			Средн. физ. нагрузки			Сильн.физ. нагрузки		
	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59
Возраст	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59	18-29	30-39	40-59
Белки, г	77	75	70	81	78	75	87	84	80
Жиры, г	42	41	39	45	43	41	48	46	44
Углеводы, г	90	87	82	99	95	92	116	112	106
Энергия (ккал)	1420	1360	1300	1560	1500	1445	1850	1800	1700

### Межсезонье

Межсезоньем называют период восстановления и поддержания формы спортсмена.

Во многих, если не во всех основных видах спорта есть межсезонье; обычно это период после проведения чемпионатов, таких как Мировая Серия или Супер Кубок, и перед

началом сезона. Для большинства современных атлетов межсезонье не означает прекращение тренировок. Все профессиональные команды практикуют межсезонные тренировочные программы, когда атлеты работают над силой, ловкостью и скоростью, просматривают и анализируют прошедшие матчи и ищут способы, как стать лучше в следующем сезоне. Межсезонье в пауэрлифтинге определено не так чётко, так как соревнования разного уровня проходят весь год. Итак, какова же цель межсезонья, и как лифтер должен тренироваться в течение этого периода?

Давайте определим межсезонье в пауэрлифтинге как промежуток времени, свободный от подготовки к соревнованиям. Например, оно начинается сразу после соревнований и заканчивается за 8-10 недель до следующих. Так же, как и в любом виде спорта, тренировки в межсезонье отличаются от подготовки к соревнованиям.

Межсезонье преследует три главных цели. Первая – улучшение своих сильных сторон. Второе – укрепление своих слабых сторон. Такие слабые или сильные стороны могут проявляться в определённом подъёме или отдельной его фазе. Третья – отдых психики и организма от тяжёлой предсоревновательной подготовки. Усталость от предсоревновательной подготовки накапливается в организме. Психика устаёт от непрерывной нагрузки на организм. Слишком длительная предсоревновательная подготовка может привести к уменьшению силы, снижению мотивации и даже к травме.

По моему мнению, выбор упражнений и методики тренировок в межсезонье должен отличаться от предсоревновательной подготовки. Я рекомендую, чтобы в межсезонье лифтеры делали акцент на выполнении упражнений, сходных с тремя основными подъёмами для лучшего положительного переноса силы. Необходимо помнить, что нельзя забывать про проработку таких мышечных групп как, например, двуглавая мышца плеча, трехглавая, дельтовидные мышцы, трапецевидные. Поэтому в период межсезонья я рекомендую уделить особое внимание именно этим мышечным группам для соблюдения пропорции вашей фигуры и ее красоты, количество повторений в подходах необходимо увеличить до 7-10, а вот потребление углеводов и жиров необходимо сократить, не стоит уменьшать потребление белка его присутствие необходимо атлету на протяжении всей тренировочной деятельности. В период межсезонья необходимо давать организму отдых, наиболее эффективным считается отдых 2-1, два месяца тренировок одна неделя отдыха.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

### Литература

1. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Борисевич. – Омск, 2003. – 20 с.
2. Бунак, В. В. Антропометрия : практический курс : пособие для ун-тов / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941.
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 384 с.