



Юлия Мельникова

**Пауэрлифтинг
для НОВИЧКОВ.
Обучение
движениям**

Юлия Мельникова

**Пауэрлифтинг для новичков.
Обучение движениям**

«Издательские решения»

Мельникова Ю.

Пауэрлифтинг для новичков. Обучение движениям /
Ю. Мельникова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-608006-5

Методическое пособие для новичков по изучению выполнения движений из пауэрлифтинга — приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. Вы узнаете, в чем преимущества занятий пауэрлифтингом, как правильно выполнять упражнения. Научитесь всему по авторской методике тренера Юлии Мельниковой. Пособие подходит начинающим спортсменам и тренерам.

ISBN 978-5-00-608006-5

© Мельникова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Пауэрлифтинг для новичков. Обучение движениям

Юлия Мельникова

© Юлия Мельникова, 2023

ISBN 978-5-0060-8006-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я – тренер с высшим физкультурным образованием, выступающий спортсмен и у меня свой зал пауэрлифтинга в Санкт-Петербурге. Также я – региональный судья на соревнованиях WRPФ/СПР.

Я тренирую женщин новичков, готовлю их к соревнованиям и влюбляю в этот вид спорта. Ко мне чаще всего приходят женщины, которые ничем не занимались либо очень давно и не спортом, а просто фитнесом. Мы начинаем фактически с нуля и за пол года добиваемся приличных результатов. Я делаю своих подопечных сильнее, здоровее и красивее с помощью силовых движений в тренировках. У меня есть определенный опыт в этом направлении и я решила им поделиться на страницах этой книги. Мужчинам тоже подойдет моя методика обучения, но я фокусируюсь на женской аудитории и обращаться буду к ней.

Пауэрлифтинг – это вид спорта, в котором спортсмены поднимают свой максимальный вес на одно повторение в соревновательных движениях. Так называемое троеборье: присед со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. Есть отдельные соревнования по становой тяге, жиму лежа и двоеборье (жим+тяга).

Не буду здесь долго расписывать историю пауэрлифтинга, захотите, зауглите.

Задачи этого методического пособия – дать понимание женщинам, ЗАЧЕМ им пауэрлифтинг и помочь освоить базовую технику выполнения движений. Если вы новичок в спорте и никогда ничем не занимались, вам подходит эта методика. Если вы – тренер и хотите дать лучший результат своим подопечным, тоже подходит.

Также в этом пособии я поделюсь своей методикой обучения силовым движениям. У меня есть свой личный определенный алгоритм, следуя которому вы или ваш подопечный довольно быстро освоите сложную технику движения. В методичке есть иллюстрации, пожалуйста, пользуйтесь всем этим в полном объеме.

Итак, зачем вообще этот силовой вид тренировок нам нужен. «Все эти железки поднимать», «надорвешься еще», «матка выпадет», «позвоночник в штаны провалится» и еще десяток других унижительных высказываний в адрес лифтинга не мотивируют порой даже разобратся, что это такое.

А силовые движения это:

- тренировка опорно-двигательного аппарата (уже миллион исследований вышло на тему укрепления, а не разрушения суставов значительными силовыми нагрузками)
- тренировка центральной нервной системы (ЦНС адаптируется к нагрузкам, если вы можете поднимать условную штангу 50 кг, значит и бытовой стресс будет переноситься легче. Многие мои подопечные (и я в том числе) отмечают стабилизацию эмоционального состояния)
- тренировка мышц (мышцы становятся более плотными, жесткими, не раскачиваются и не надуваются, как у бодибилдеров на фармакологии. А это именно то, что хотят большинство женщин – тонус мышц, чтобы тело не было дряблым)
- гармоничное развитие всего тела (напрягаясь целиком в силовом движении, вы укрепляете большие мышечные группы. Становится красивая крепкая спина, улучшается осанка, разворачиваются плечи, подтягиваются ягодицы, вырисовывается рельеф в ногах)

- естественная мотивация к продолжению занятий (фокус стоит на развитии силовых показателей. На каждой практически тренировке вы поднимаете больше. Эти маленькие победы мотивируют вас тренироваться дальше и не бросать)



Пауэрлифтинг – это соревнования, атмосфера соперничества и сладкий вкус победы. Абсолютно любой человек может подготовиться (обязательно с тренером) и выступить, доказать себе, что он что-то может, получить свою минуту славы на помосте. Это яркие эмоции и незабываемое событие, настоящий праздник.

С таким подходом тренировки будут в удовольствие, а не каторгой. Проверено на себе и десятках моих подопечных девушках.

****** если вы не готовы выходить на соревнования, желательно раз в 3—4 месяца делать «проходки» в зале. Вы должны знать свой максимум в весах, чтобы не терять мотивацию к занятиям, не выгорать эмоционально от постоянно растущей нагрузки, и в принципе идти по определенной периодизации в тренировочном процессе. Это все должен знать и делать ваш тренер.

Спортсмен не может самостоятельно адекватно рассчитать для себя нагрузку, даже если он сам тренер. Это будет либо раскладка супер героя, либо недооцененный и нераскрытый потенциал. Я сама тренер и у меня есть тренер (заслуженный мастер спорта Суслов Николай). И такой потрясающий план тренировок я бы сама себе не написала, а с ним я стабильно прогрессирую и по силе и по форме. Так что не пытайтесь вникнуть в периодизацию тренировочного процесса. Найдите хорошего тренера, выходите на помост или на «проходку» в зале.

Эта методичка поможет вам освоить базовую технику выполнения движений. Но основной весь ваш прогресс конечно зависит от вашего тренера, режима жизни и тренировок.

Прежде чем мы начнем разбирать силовые соревновательные движения, хотелось бы еще пару слов сказать о самой технике выполнения.

Техника – это та последовательность действий, которая позволяет каждому отдельному человеку поднять свой максимальный вес с наименьшим риском травмироваться.

То есть техника у каждого все равно немного своя. Да, есть базовые принципы типа «позвоночник должен быть в нейтралитете во время выполнения приседа» например (мы их рассмотрим). Но углы, траектория движения, скорость и подобное будут индивидуальны, так как зависят от вашей антропометрии. Длина бедра, ширина таза, длина корпуса – это все влияет на выполнение движения. Девушка маленького роста весом 60 кг будет приседать не точно также, как высокая девушка весом 50 кг. Поэтому все эти истории, когда людей пытаются подогнать под одну технику выполнения, далеки от реальности.

Еще один важный момент следующий из данного определения – техника смотрится на весах. Поднимать пустой гриф – это одно, поднимать свой собственный вес и больше – другое. Часто бывает такое, что я даю подопечным чуть больше нагрузку (вешаем дополнительный диск на штангу), и техника становится лучше, просто потому что организм понимает, как ему нужно напрячься целиком и вложиться в движение. Также техника может «сломаться» с увеличением нагрузки. Это еще один плюс в пользу занятий с тренером. Он вовремя заметит косяк и поможет его исправить.

Вы можете освоить базовые принципы техники выполнения движения, но она все равно будет постоянно меняться. Это **процесс**, выражение «я сейчас выучу всю технику и потом пойду в зал тренироваться» в корне неверное. Поэтому надо выучить основное, чтобы не допускать криминальных ошибок, и просто тренироваться. Жесткость, координация, понимание движения и результат приходят именно в тренировочном процессе.

Технику выполнения приседа, жима лежа и становой тяги придумала не я. Правила записаны и утверждены Президиумом Федерации пауэрлифтинга России. Я буду на них ссылаться, их можно тоже загуглить, они в свободном доступе. В правилах четко прописано, что именно считается выполненным движением, поэтому мы опираемся на них. Если один атлет приседает в пол амплитуды, а другой в полную по правилам, мы не можем их сравнивать и говорить, что они оба выполняют именно приседание со штангой. Поэтому я так учу всех своих подопечных и вам предлагаю придерживаться утвержденных правил выполнения движений. Преимущество именно соревновательной техники выполнения движений в том, что она на самом деле самая безопасная. Если человек может поднимать много и не травмироваться, значит это эффективно и безопасно. Жим с «мостом» (прогибом) может быть до 300 кг без экипировки.

Жим без «моста» закончится на 100 кг травмой плеча. Помните об этом, когда очередной «эксперт» подойдет к вам в зале с вопросом «зачем так выгибаться в жиме лежа». Чтобы плечо не травмировать!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.