**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

***Аннотация:*** *Изучены вопросы системного подхода к тренировочному процессу в пауэрлифтинге. Рассмотрены структура, содержание, методы и принципы тренировки в пауэрлифтинге. Изучена мотивация спортсменов к занятиям пауэрлифтингом.*

***Ключевые слова:*** *системный подход, пауэрлифтинг, тренировочный процесс, мотивация.*

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом, культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу.

Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десяток человек, Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Развитие силовых способностей человека уходит далеко в прошлое. Нет сомнений, культ силы возник еще на заре человечества. У всех народов есть сказания и легенды о людях, наделенных необычайной мускульной силой. Человечество давным-давно поняло: чтобы быть сильным, необходимо упражняться с различного рода тяжестями. И именно поднятие тяжестей является древнейшим состязанием спортивного толка. Эллины первыми взяли в руки каменные и металлические ядра, соединенные ручками.

Эти снаряды назывались галотеросы. Они положили начало атлетизму. В поднимании тяжестей состязались участники древних олимпийских игр. Этот факт подтверждается археологической находкой в Олимпии, где обнаружен каменный блокгиря размером 68х38х33 см и весом 143 кг. С помощью гантелей греки не только развивали мускульную силу, но использовали их для увеличения инерции в соревнованиях по прыжкам в длину. Мы не ошибемся, если первым исторически известным силачом назовем грека Милона из Кротона. Он жил в VI в. до н.э. обладал феноменальной силой, которую приобрел благодаря системным тренировкам. Милон упражнялся в поднимании каменных глыб, а в юном возрасте носил на плечах теленка.

Теленок рос и превратился сначала в бычка, а затем в тяжеленного быка. Милон продолжал ежедневно носить его на плечах. И, однажды, по свидетельству древнегреческого историка Павзания, атлет пробежал всю длину стадиона, удерживая на плечах четырехгодовалое животное. Милон Кротонский завоевал на олимпийских играх шесть пальм — высших наград, причем первый венок победителя он получил за борцовские поединки, будучи еще ребенком. Не менее славился своей физической мощью самый высокорослый атлет Эллады — Полидамас.

Как гласит легенда, на горе Олимп он однажды задушил в своих объятиях двух львов. Атлетическую культуру древних греков унаследовали римляне. Культ силы царил на арене Колизея во время смертельных схваток гладиаторов и помпезных представлений великих актеров-силачей: Атаната, Рустицелия, по кличке "Геркулес", Фувия Сильвия.

Во время беспрерывных войн императоры Рима постоянно нуждались в крепких, закаленных и мужественных воинах. Их богатырские способности описаны, например, в рассказах о коренастом Винии Валенте. Воду в те времена хранили и перевозили на повозках в кожаных мехах. Так вот, Валент однажды приподнял повозку с водой весом в полторы тонны и держал ее на плечах, пока ее полностью не разгрузил от мехов.

Римляне развивали силу по методу древних греков. Они упражнялись с отягощениями. Интерес к атлетизму угас с падением Рима. О целенаправленном культивировании мускульной силы человечество вспомнило лишь через несколько столетий — в эпоху Возрождения. В XIV-XV веках английские солдаты специально упражнялись в толкании железной балки. Особенно ценили физическую силу шотландцы. У них практиковалось испытание на зрелость: каждый возмужавший юноша обязан был поднять камень весом не менее 100 кг и положить его на другой камень, на высоту не ниже 120 см. Только после этого юношу признавали взрослым и он получал право носить шапку шкуры медведя. Во время царствования Елизаветы, в конце XVI в., физические упражнения с тяжестями рекомендовались молодым англичанам вместо танцев и прочих "пустых забав".

Английский просветитель Джон Нортбрук доказывал, что занятия с палкой, на концах которой подвешены свинцовые грузила (чем не штанга?), "укрепляют грудь, руки, и атлет во время этих занятий имеет все удовольствия, как в боксе, но при этом не получает ударов". Кроме Великобритании, атлетизм успешно прививался на юге Франции, в Италии, Германии, Австрии, Голландии, США, Канаде, Австралии. Известным силачом прошлого был англичанин Томас Тофан, которого называли Британским Геркулесом.

Этот атлет 28 мая 1741 года во время празднования морской победы оторвал от земли усилиями ног и спины платформу весом свыше 800 кг, и, используя цепь, приподнял руками 360-кг камень. Славился сильными людьми и американский континент. "Королем Атлетов", "американским чудом" называли полицейского из Монреаля, 150-ти кг богатыря Луи Сира, который однажды, унимая скандалистов, взял их под мышки и отнес в полицейский участок. Известным силачом США во второй половине прошлого века был Вальтер Кеннеди, который отрывал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-кг ядро.

Чрезвычайно сложно, и, пожалуй, невозможно с документальной точностью установить, когда и где поднимание тяжестей стало чисто спортивной дисциплиной. Примерно с 1860 г. началось формирование тяжелой атлетики как вида спорта. Во многих европейских странах, а также США, Канаде, Австралии возникают атлетические кружки и клубы. Появляются правила соревнований, проводятся первые турниры силачей.

В России пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью.

История пауэрлифтинга берет свое начало в конце сороковых годов прошедшего столетия. В это время во многих странах обрели популярность некоторые упражнения со штангой, выглядевшие достаточно странно. Ими стали жим из-за головы, сгибания рук в положении стоя и сидя, а также становая тяга, приседания и жим в положении лежа. К началу шестидесятых пауэрлифтинг практически полностью сформировался как вид спорта, а через несколько лет были созданы правила проведения состязаний.

Чемпионат мира среди мужчин впервые был проведен в 1971 году, а женское мировое первенство — в 1980 году. Несколько позже стали проводиться и европейские чемпионаты: мужской с 1979, а женский — 1983.

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. 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.

Атлетическая гимнастика быстро набирала популярность в народе. Первым сигналом к будущему признанию стала статья в издании «Спортивная жизнь России», опубликованная в 1962 году. После этого стали появляться книги, журналы и газеты спортивного направления начали уделять атлетизму больше внимания. В результате в 1968 году на Всесоюзной конференции по гимнастике пауэрлифтинг был причислен к разделу общеразвивающей гимнастики.

Эти события способствовали бурному развитию атлетизма и властям пришлось сделать все возможное, чтобы направить новое движение в соответствующее идеологическое русло. Так как занималась атлетизмом в основном молодежь, то и ответственность за это возложили на комсомольскую организацию СССР. Первые соревнования также проводила ВЛКСМ и в программу состязаний вошли приседания и жим в положении лежа.

Все эти события не могли не привлечь к новому виду спорта Спорткомитет страны. На заседаниях различного уровня этого государственного органа раз за разом стали подниматься вопросы, касающиеся пауэрлифтинга. Разработка организационно-методических инструкций началась в 1966 году, а утверждены они были лишь спустя 12 лет. И вот в 1979 году была основана Всесоюзная комиссия по атлетической гимнастике, вошедшая в состав федерации тяжелой атлетики страны. Таким образом, официальное признание новый вид спорта получил лишь в 1979 году, хотя история пауэрлифтинга началась существенно раньше.

Одним из первых всесоюзных соревнований стал открытый чемпионат Литовской ССР, проведенный в 1979 году. В программу состязаний среди юниоров вошли жим в положении лежа и тройной прыжок. Взрослые атлеты выявляли сильнейшего в приседаниях и жиме лежа. С каждым годом турниров становилось все больше и 1987 году Комитет по физической культуре, и спорту СССР принял решение разработать план мероприятий по развитию атлетической гимнастики.

В 1988 году состоялась первая международная встреча советских и американских атлетов. Единственным представителем СССР, победившим американцев, стал Владимир Миронов. Следует сказать, что американцы были весьма удивлены результатами советского богатыря. Так, Эд Коэн, неоднократно становившийся победителем мировых чемпионатов по пауэрлифтингу, сказал, что если бы Миронов серьезно занялся силовым троеборьем, то определенно смог бы достичь больших высот. Весьма важным шагом в истории пауэрлифтинга стали постоянные встречи атлетов СССР и США, длившиеся в течение трех следующих лет.

Это позволило отечественным тренерам и самим спортсменам почерпнуть много полезного для себя. Безусловно, все это пошло только на пользу молодому виду спорта. А тем временем всесоюзные соревнования проводились все чаще и интерес к пауэрлифтингу все больше возрастал.

Силовые виды спорта всегда пользовались популярностью у спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни. В последнее десятилетие это направление в спорте развивается особенно бурно. Из силовых видов спорта широкое распространение получил пауэрлифтинг, или силовое троеборье, включающий три соревновательных движения – приседание, жим лежа, становую тягу.

Основными проблемами, с которыми столкнулись спортсмены, – недостаток грамотных систем тренировок и опытных тренеров. Системы тренировок создавались на механическом заимствовании, в основном из тяжелой атлетики, которое не давало желаемых результатов.

В 1960–1990 гг. советская школа тяжелой атлетики стояла на передовых позициях в мире. В ней был разработан и широко использовался научный системный подход, существовало целое научное направление. Результаты исследований немедленно внедрялись в реальный тренировочный процесс. Научно обоснованные методики не только определяли системы тренировок отечественных спортсменов, но и влияли на развитие мирового спорта в целом.

Схемы построения тренировок, нормы тренировочных нагрузок, способ проявления максимальной силы у штангистов и спортсменов пауэрлифтинга имеют свои различия, особенности и в принципе не могут быть одинаковыми. В последнее время ситуация изменилась в положительную сторону. Во-первых, появилась различная литература по пауэрлифтингу, собрана большая база данных по системам тренировок разных школ. Во-вторых, в связи с улучшением экономической стабильности в стране и ориентиром государства на воспитание здорового человека решаются проблемы с тренерскими кадрами.

Большой интерес для тренеров и спортсменов представляют работы Ф. Хэтфилда [3], В.Л. Муравьева [2], И.В. Бельского [1]. В монографии Ф. Хэтвилда отражены технические аспекты тренировочного процесса – планы и системы тренировок, тренировочные проблемы. Особое внимание уделяется теоретическим основам пауэрлифтинга. В.Л. Муравьевым проанализированы многолетние планы тренировок, во время которых проводились наблюдения за самочувствием спортсменов. Основная цель автора – научить спортсменов среднего уровня тренированности (перворазрядников, кандидатов в мастера спорта) планировать тренировочный процесс, вносить в него коррективы. Данная статья будет полезна спортсменам, тренирующимся самостоятельно, в случае, когда нет возможности найти опытного наставника.

При разработке систем тренировок И.В. Бельским были использованы многочисленные дневниковые записи тренеров и спортсменов высокого класса, обобщены параметры тренировочных нагрузок более тысячи отечественных и зарубежных атлетов, с которыми автор непосредственно общался как тренер и судья международной категории. Он обобщил и систематизировал огромный фактический материал, накопленный более чем за 30 лет научной и практической деятельности, разработал системный подход к тренировочному процессу в силовых видах спорта и представил его в максимально удобном виде для тренеров и спортсменов.

Системный подход – это определенные действия спортсмена и тренера для достижения запланированного результата. Только с помощью такого подхода можно достичь нужного психофизиологического состояния у конкретного спортсмена, контролировать его состояние ежедневно, вовремя корректировать программу тренировок и, как следствие, получить наилучший результат.

Целью нашего исследования явилось изучение использования системного подхода на тренировочный процесс в пауэрлифтинге у атлетов Амурского государственного университета (АмГУ) и фитнес-центров г. Благовещенск.

В задачи исследования входило:

1) изучить вопросы системного подхода к тренировочному процессу и методики тренировок в пауэрлифтинге;

2) исследовать мотивацию атлетов к занятиям пауэрлифтингом. Решая первую задачу исследования, мы рассмотрели вопросы, касающиеся системы отбора в силовые виды спорта, возрастные особенности занятий, теоретические основы системы тренировок, а также определили роль тренера в тренировочном процессе.

Изучение организационно-методических основ пауэрлифтинга показало, что в данном виде спорта физическая одаренность спортсмена служит определяющим фактором в достижении результата, техника же должна максимально соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена. В отличие от технически сложного бодибилдинга, освоение техники пауэрлифтинга занимает гораздо меньше времени в тренировочном процессе. Однако без правильно поставленной техники невозможно достижение высоких результатов.

Процесс обучения технике пауэрлифтинга включает 3 этапа. Первоначальное усвоение основ техники должно происходить при постоянном отягощении. На втором этапе овладение основами техники должно происходить при различных отягощениях. Здесь необходимо использовать идеомоторную тренировку, то есть мысленно представить выполняемое упражнение. На этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно. На третьем этапе происходит совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях. На этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой.

Методика тренировки в пауэрлифтинге достаточно сложна и включает множество составляющих: объем, интенсивность и вариативность нагрузки, подбор и технику выполнения упражнений, режимы мышечной деятельности, режимы дня, питания, отдыха, системы физического и психологического восстановления.

В учебно-методическом пособии [4] нами подробно рассмотрены этапы подготовки спортсмена (начальный и базовый), предложены комплексы упражнений с указанием количества повторений и подходов.

Изучение мотивации атлетов проводилось на базе АмГУ и фитнес- центров г. Благовещенска. В социологическом обследовании приняли участие лица мужского пола (около 60 человек) трех возрастных групп в равном процентном соотношении: юноши (17–23 года); мужчины зрелого возраста I периода (24–35 лет); мужчины зрелого возраста II периода (36–60 лет). Для изучения мотивации атлетов использовали разработанную нами анкету и инструкцию к ней [5], в которой предлагалось оценить 30 мотивов по их значимости.

В результате обработки информации нами было выделено 7 основных видов мотивов, побуждающих к занятиям пауэрлифтингом (таблица). Удалось выявить первоначальную мотивацию, побудившую к занятиям пауэрлифтингом в разных возрастных группах.

***Основные виды мотивов у атлетов разных возрастных групп***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды мотивов | Юношеский период | Зрелый возраст I период | Зрелый возраст II период |
| Физическое совершенство | 2,6 | 2,9 | 2,2 |
| Развитие силы и выносливости | 2,9 | 2,8 | 2,1 |
| Улучшение самочувствия  и здоровья | 1,5 | 2,7 | 2,9 |
| Снижение или коррекция веса | 1,3 | 2,2 | 2,9 |
| Общение | 2,4 | 1,5 | 1,2 |
| Развитие характера  и психических качеств | 1,9 | 2,6 | 1,1 |
| Эстетическое и физическое  удовольствие | 1,2 | 1,3 | 1,2 |

Анализ мотивации атлетов показал, что наиболее значимыми видами мотивов у юношей являются развитие силы, выносливости и физического совершенства. Для мужчин зрелого возраста I периода помимо мотивов, значимых в юношестве, причины, побуждающие их к занятиям в тренажерном зале, связаны также с улучшением самочувствия и укреплением здоровья, развитием психических качеств характера. С возрастом к мотивации добавляется снижение веса и улучшение самочувствия организма, а мотивы общения, развития силы, выносливости, физического совершенства, характера и психических качеств теряют свою значимость.

Интересны результаты, позволяющие оценить первопричины, побудившие к занятиям пауэрлифтингом, выявленные в разных возрастных группах. У 70 % всех опрошенных юношей первоначальной мотивацией является совершенствование своего тела и повышение авторитета среди товарищей. Около 40 % юношей в тренажерный зал пришли по совету своих товарищей; 20 % – первопричиной считают избыток свободного времени. Мужчины зрелого возраста I периода характеризуются разнообразной первоначальной мотивацией. Интересно, что около 60 % опрошенных атлетов этой группы имеют постоянную мотивацию. На это указывают отмеченные максимальным баллом такие мотивы, как ощущение физического превосходства над другими, повышение чувства собственного достоинства, удовольствие от физического напряжения и пр.

Мужчины зрелого возраста II периода согласно проведенному исследованию делятся на 2 группы: «новички» и «атлеты со стажем». У «новичков» преобладают мотивы, связанные с улучшением самочувствия и здоровья, снижением веса. У «атлетов со стажем» занятия с отягощениями приводят не только к физическому совершенству, но и к физическому удовольствию.

В результате проведенного исследования были изучены вопросы системного подхода к тренировочному процессу в пауэрлифтинге, рассмотрены организационно-методические основы занятий, определены структура, содержание, методы и принципы обучения и тренировки. Проведенное социологическое обследование позволило выяснить второстепенные и наиболее значимые мотивы, побуждающие людей разных возрастных групп прибегать к занятиям пауэрлифтингом.

**Список литературы**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Амреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Минск: ООО «Вида-Н», – 2003. – 352 с.

2. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. М.: Изд-во

«Светлана П», – 1998. – 320 с.

3. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы. Новый Орлеан, – 1983. – 345 с.

4. Черкашин А.В. Основы занятий пауэрлифтингом: учеб.- метод. пособие для студентов всех спец. Благовещенск: Амур. гос. ун-т, – 2006. – 112 с.

5. Черкашин А.В. Мотивация двигательной активности атлетов фитнес-центров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 4. Тула: изд-во ТулГУ, – 2014. С. 68–74.