

Д. Ф. Геллер – студент кафедры физической культуры и спорта

Е. Г. Шубин (канд. пед. наук, доц.) – научный руководитель

СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ВУЗЕ

Заниматься спортом нужно всем. Даже если вы не представляете себя ни в одном виде спорта, вы можете поддерживать себя в хорошей физической форме, например, бегать по утрам, ходить в тренажерный зал, или заниматься дома. Занятия спортом улучшают обмен веществ, повышают иммунитет, да что там, можно долго говорить о пользе спорта. Однако самым важным является то, что спорт помогает сохранить главное достояние человека – здоровье. Здоровье является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни, поэтому при встречах или расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого и доброго здоровья. Здоровье помогает нам не только успешно решать основные жизненные задачи, выполнять планы и преодолевать трудности, но и, если придется, переносить значительные перегрузки. Хорошее здоровье обеспечивает человеку долгую и активную жизнь. При соблюдении гигиенических правил люди могут жить более ста лет (этому свидетельствуют научные данные).

Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе. Спорт не только приносит здоровье, но и даёт жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого дня современной жизни, всё-таки находят время для занятия спортом. Что немаловажно, человек, занимающийся спортом, становится увереннее в себе.

В наше время каждый может заниматься любым видом спорта, каким пожелает. Если вы просто хотите оставаться в хорошей физической форме - идите в тренажерный зал.

Есть два вида программ занятий в тренажерном зале — бодибилдинг и силовое троеборье (пауэрлифтинг от английского lift-«подъем», power-«сила»). Чем эти программы радикально отличаются?

Бодибилдерская программа рассчитана на прокачку большого количества мышц, которые особо не участвуют в работе организма. Цель бодибилдера не настолько стать сильным, насколько красивым. Соответственно, в бодибилдинге обычно работают с весами меньшими, чем в силовом троеборье, где главное не красота, а сила. В рамках данной статьи, бодибилдерская программа нас не интересует.

Силовое троеборье рассчитано на прокачку ограниченного числа мышц – основных мышц человеческого организма, которые используются при понятии тяжестей. Цель силового троеборья – увеличение силы мышц, а не их объема. Силовое троеборье сравнительно молодой вид спорта и является довольно популярным и в России, и за рубежом. Силовое троеборье состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жима штанги лёжа и становой тяги штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности человека. Данный вид спорта не травмоопасен и не вреден для здоровья, заниматься им можно практически в любом возрасте (возраст чемпионов мира в разных весовых категориях – от 20 до 55 лет, сами рекорды приведены в таблице).

Таблица

Весовая категория	Подъем на бицепсы	Жим лежа	Приседания со штангой	Становая тяга
до 56 кг	61	120	207,5	212,5
до 60 кг	63,5	131,5	216	228
до 67,5 кг	72,5	149	220	243,5
до 75 кг	81,5	163	231	278,5
до 82,5 кг	86	192,5	234	285,5
до 90 кг	90	206,5	274,5	288,5
Свыше 90 кг	106,5	250,5	331,5	334,5

Каждый может выбрать себе программу тренировок по вкусу, в зависимости от предпочтений.

Итак, вы пришли в зал. Вы видите много-много тренажеров. Всё, что необходимо для занятий силовым троеборьем – это штанга, стойки для приседаний и станок для жима лёжа. В первую очередь, необходимо составить расписание тренировок, и выбрать какие группы мышц в какой день вы хотите развивать (да, и стоит выучить названия этих мышц).

Например:

- понедельник: приседания со штангой (рабочий вес);
- вторник: жим лежа (рабочий вес);
- среда: становая тяга (рабочий вес);
- четверг: приседания со штангой на технику;
- пятница: жим лежа на технику.

При таком графике ваши мышцы будут напрягаться в первые три дня недели, но достаточно отдохнут во второй половине недели. К подготовке расписания надо отнестись со всей серьезностью, поговорка «сила есть ума не надо» тут не работает. Если у вас нет возможности заниматься пять раз в неделю, вполне можно тренироваться и два-три раза в неделю. В этом случае получается примерно такая схема:

- день 1: приседание (рабочий вес), жим лежа (рабочий вес);
- день 2: становая тяга (рабочий вес), жим лежа на технику.

Начинающие, как правило, совершенно забывают о такой важной вещи как растяжка. А ведь именно растяжка уставших, поработавших мышц позволят вам полноценно расслабить мышцы и дать им необходимый отдых. Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни до, ни во время тренировок. Растяжка делается только в самом конце тренировки. Польза от растяжек просто огромная. Растяжка позволяет на 10% увеличить ваш результат. Это очень много. Растяжка занимает совсем мало времени – всего пару минут. Нужно только не лениться. Дело в том, что когда вы поднимаете вес, то мышцы сокращаются. И после тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула. Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Существует много заблуждений, связанных с силовыми тренировками и накачкой мышц. На начинающего атлета обрушивается вал ошибочной, а часто и вредной информации. В результате спортсмен может годами перепрыгивать с комплекса на комплекс, с методики на методику, но не получить никакого заметного эффекта. По этому поводу могу посоветовать книжку «Силовые тренировки. Избавься от заблуждений» Фалеева Алексея Валентиновича. В ней масса полезной информации, которая поможет вам выбрать дальнейшую программу тренировок.

Под конец, хочу лишь пожелать вам удачи. Силовой спорт это отнюдь не анаболические стероиды. Это терпение и сила воли, а также уверенность в себе и своих силах, красота и развитие.