

## МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ 18–23 ЛЕТ

*Неповинных М.Ю.,*

*студент 4 курса Воронежской государственной академии спорта,*

*г. Воронеж, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Губин О.В., ст. преподаватель*

Подготовительный период в пауэрлифтинге является фундаментом для достижения высоких спортивных результатов, особенно в возрастной группе 18–23 лет, где происходит завершение биологического созревания и переход от юниорского спорта к взрослому [8]. В этот критический период закладывается база для будущих достижений, однако высокие нагрузки без должного контроля несут риски для здоровья. По данным В.А. Васильева пауэрлифтинг «способствует не только значительному развитию силовых показателей в достаточно небольшие сроки (массовые разряды выполняются в среднем в течение 3—6 месяцев с начала тренировок), но и является значимым инструментом, способствующим формированию дисциплины и воспитания силы духа» [2].

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать методику построения тренировочных нагрузок в подготовительном периоде для пауэрлифтеров 18–23 лет с акцентом на здоровьесбережение и профилактику травматизма.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГБУ ДО ВО «Спортивная школа олимпийского резерва № 38» г. Воронежа. Был проведен анализ научно-методической литературы и практического опыта подготовки атлетов.

**Результаты и их обсуждение.** Разработанная экспериментальная методика базируется на адаптации классической периодизации Б. И. Шейко [8]. Ключевым нововведением стало четкое разделение подготовительного периода на объемный (60-75% от 1ПМ) и интенсивный (75-85% от 1ПМ) мезоциклы с волнообразной динамикой нагрузки. Важнейшим компонентом, обеспечивающим сохранение здоровья атлетов, является интеграция методов профилактики травматизма и восстановления.

Первостепенное значение в этом контексте приобретает миофасциальный релиз (МФР). Как отмечает А.В. Околелов, «избыточная интенсивность тренировок приводит к перегрузке нервно-мышечного аппарата», а основной причиной травм является образование триггерных точек [7]. Применение МФР позволяет эффективно деактивировать эти точки, что подтверждается исследованием с участием 5 атлетов, у которых после 4 месяцев использования методики значительно улучшилась техника движений и исчезли подострые боли [7]. В более масштабном исследовании (n=20), применения МФР, уровень боли по шкале ВАШ снизился с 7,3 до 1,7 баллов, что соответствует уровню отсутствия боли [6]. Это прямое доказательство вклада методики в сохранение здоровья спортсменов.

Вторым важным аспектом является техническое совершенствование, снижающее риск травм от компенсаторных движений. Исследование по идеомоторному тренингу в приседаниях со штангой показало, что «мысленная визуализация движения перед выполнением повышает концентрацию и минимизирует риск совершить техническую ошибку» [5]. Результаты эксперимента показали, что «в контрольной группе на момент начала педагогического эксперимента средние показатели в приседе составили 155,6 кг и техническая оценка составила 3,4 балла. В экспериментальной группе средние показатели в приседе составили 156,1 кг, а техническая оценка составила 3,5 балла. По завершению педагогического эксперимента были получены следующие результаты: В контрольной группе средние показатели в приседе составили 162,4 кг и техническая оценка составила 3,7 балла. В экспериментальной группе средние показатели в приседе составили 170,2 кг, а техническая оценка составила 4,4 балла.» [5].

Кроме того, работа В.А. Бабичева, посвященная тренировкам лиц с заболеваниями ОДА, подчеркивает важность специальных адаптивных техник для преодоления «мертвой зоны» в жиме лежа, которые позволяют снизить компрессионную нагрузку на позвоночник и избежать травм [1]. Применение дожимов в раме и жимов с паузой позволило спортсменам с ПОДА увеличить результаты в жиме: «спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали больший прирост как в абсолютных показателях жима

штанги лежа (в среднем 5 кг против 2 кг в контрольной группе), так и в относительных показателях коэффициента силы (0.08 против 0.04)» [1].

Наконец, для оптимизации энергообеспечения и ускорения восстановления, важную роль играет питание. Исследование А.Е. Голдак демонстрирует, что «оптимизация нутриентного состава рациона (6-8 г углеводов/кг, 2 г белков/кг) позволила спортсменам не только улучшить композицию тела, но и снизить риск ожирения», а «рациональное соблюдение режима питания благоприятно влияет не только на спортивные показатели спортсмена, но и на его активность, настроение и самочувствие» [3]. Методика карбогидратной загрузки, в свою очередь, способствует снижению мышечного повреждения (креатинкиназа снизилась с 325 до 280 ед/л) и стабилизации уровня глюкозы, таким образом «применение карбогидратной загрузки в подготовительный период у экспериментальной группы способствовало существенному улучшению силовых показателей по сравнению с контрольной группой» [4].

**Заключение.** Разработанная методика, интегрирующая принципы периодизации с современными средствами профилактики травматизма (МФР, идеомоторный тренинг), адаптивными техниками и оптимизацией питания, создает предпосылки для значимого прироста силовых показателей при одновременном укреплении здоровья и снижении травматизма у атлетов 18–23 лет.

1. Бабичев, В. А. Особенности тренировочного процесса жима штанги лёжа у лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В. А. Бабичев, В. А. Васильев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 521-528. – DOI 10.47438/1999-3455\_2025\_2\_521. – EDN ROYGTN.

2. Васильев, В. А. Реализация инклюзивного тренировочного процесса на базе секции по пауэрлифтингу / В. А. Васильев, Т. П. Бегидова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей научно-практической конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 264-266. – EDN ACECFQ.

3. Голдак, А. Е. Влияние питания на композицию тела спортсменов пауэрлифтеров / А. Е. Голдак, А. Н. Задорожний, В. А. Васильев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции, Воронеж, 21–22 февраля 2023 года / Под редакцией О.Н. Сысоева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "РИТМ: издательство, технологии, медицина", 2023. – С. 62-64. – EDN WHNMWB.

4. Кривенко, А. А. Карбогидратная загрузка в подготовительном периоде высококвалифицированных спортсменов в пауэрлифтинге / А. А. Кривенко, В. А. Васильев // Актуальные проблемы спортивной науки и медицины : Сборник тезисов Международной научно-практической конференции по актуальным проблемам спортивной науки и медицины. В рамках мероприятий с 13.03.2025 по 11.04.2025 «Марафон научных мероприятий-2025», Минск, 03 апреля 2025 года. – Минск: Государственное учреждение "Республиканский научно-практический центр спорта", 2025. – С. 44-45. – EDN RNTHSW.

5. Кривенко, А. А. Особенности идеомоторного тренинга в совершенствовании упражнения приседания со штангой в пауэрлифтинге / А. А. Кривенко, В. А. Васильев // Актуальные проблемы спортивной науки и медицины : Сборник тезисов Международной научно-практической конференции по актуальным проблемам спортивной науки и медицины. В рамках мероприятий с 13.03.2025 по 11.04.2025 «Марафон научных мероприятий-2025», Минск, 03 апреля 2025 года. – Минск: Государственное учреждение "Республиканский научно-практический центр спорта", 2025. – С. 42-44. – EDN MASBGJ.

6. Миофасциальный релиз как средство профилактики и реабилитации травм в пауэрлифтинге / В. А. Васильев, А. В. Околенов, Н. В. Терехов, С. А. Пушкин // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 88, № 4. – С. 52-53. – EDN XPRBHE.

7. Околенов, А. В. Миофасциальный релиз как средство профилактики и реабилитации травм в пауэрлифтинге / А. В. Околенов, В. А. Васильев // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 18–19 февраля 2021 года / Редколлегия: Е.С. Стоцкая, И.Г. Таламова, Н.М. Курч, Ю.А. Мельникова. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 229-232. – EDN ZCQJLU.

8. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг : Настольн. кн. пауэрлифтера / Б. И. Шейко ; Б.И. Шейко. – [М.] : Исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2004. – 543 с.

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПАССИВНОЙ ТЕПЛОЙ АДАПТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**Неровная А.М.,**

*студентка 2 курса Воронежской государственной академии спорта,  
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Карлова Н.А., доцент

В современном спорте высоких достижений поиск немедикаментозных и доступных методов повышения работоспособности является приоритетной задачей. Традиционно для увеличения максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ) и объема крови применяются высотные сборы или интервальные тренировки [1]. Однако данные методы требуют значительных ресурсов и функционального напряжения. Альтернативным направлением может стать использование пассивного теплового воздействия.