Ульянов Сергей Александрович
бакалавр, тренер-преподаватель
МБУ ДОСШ «ЛИДЕР» Чистопольского
муниципального района Республики Татарстан
г. Чистополь, Республика Татарстан

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются анатомо-физиологические особенности подросткового возраста и их учёт при развитии силовых способностей в пауэрлифтинге. Анализируются ключевые факторы, влияющие на прогресс, а также раскрываются методические принципы построения тренировочного процесса для минимизации рисков и максимизации эффективности.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг, подростки, силовые способности, тренировочный процесс, адаптация, безопасность.*

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.

При работе с юными спортсменами важно учитывать специфику развития организма. В подростковом возрасте активно формируется опорно-двигательный аппарат: кости растут, зоны роста ещё не закрыты, а связки и сухожилия менее эластичны, чем у взрослых. Это повышает риск травм при некорректных нагрузках. Одновременно происходит гормональная перестройка, которая влияет на темпы наращивания мышечной массы и распределение силовых возможностей между группами мышц.

Важно отметить: развитие относительной силы разных мышечных групп в основном завершается к 16–17 годам. После этого возраста при продолжении тренировок можно добиваться дальнейшего прогресса за счёт совершенствования техники, межмышечной координации и специализированной подготовки, а не только за счёт прироста мышечной массы.

Что развивается в пауэрлифтинге.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Силовые способности – это комплекс проявлений, включающий собственно силу, силовую выносливость и скоростно-силовые качества. В пауэрлифтинге акцент делается на максимальной силе, необходимой для преодоления предельного отягощения в трёх соревновательных движениях: приседании, жиме лёжа и становой тяге. Однако для устойчивого прогресса необходимо параллельно развивать и другие компоненты:

Внутримышечную координацию – способность вовлекать в работу большее число двигательных единиц.

Межмышечную координацию – слаженную работу разных мышечных групп в последовательности, соответствующей двигательной задаче.

Силовую выносливость – способность поддерживать мышечное напряжение в течение времени, что важно при работе с субмаксимальными весами в тренировочных циклах.

Методические особенности и риски.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать ряд нюансов:

Постепенность. На начальном этапе главная задача – обучить технике соревновательных упражнений. Подросткам не следует сразу работать с субмаксимальными или предельными весами. Нагрузка должна нарастать плавно, с учётом фазы суперкомпенсации (периода восстановления и роста после нагрузки).

Избегание экстенсивных методов. Высокообъёмные тренировки на ранних этапах могут привести к перетренированности и замедлить развитие, так как организм подростка ещё не готов к длительному стрессу.

Баланс упражнений. В тренировку следует включать как соревновательные движения (1–2 раза в неделю), так и вспомогательные упражнения локального воздействия для укрепления «слабых звеньев» и гармоничного развития мускулатуры.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Контроль восстановления. У начинающих спортсменов восстановление после интенсивных нагрузок занимает больше времени (часто не менее 48 часов). Необходимо внимательно отслеживать признаки переутомления.

Индивидуальный подход. При планировании нагрузки следует учитывать не только возраст, но и тип телосложения, соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, а также уровень физической подготовленности.

Важное предупреждение: перед началом занятий необходимо провести медицинский отбор. Противопоказаниями могут стать отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, заболевания печени, искривления позвоночника и другие проблемы со здоровьем.

Практические рекомендации.

Начинать с освоения техники под руководством квалифицированного тренера.

Сочетать специальную подготовку с общей физической (ОФП) для гармоничного развития.

Регулярно проводить тестирование для отслеживания динамики силовых показателей и корректировки программы.

Включать в тренировочный процесс упражнения на развитие гибкости и мобильности суставов – это снизит риск травм.

Заключение.

Успешное развитие силовых способностей у подростков в пауэрлифтинге возможно при условии учёта возрастных особенностей, грамотного планирования нагрузки и приоритета безопасности. Ключевая роль отводится тренеру, который должен сочетать методическую грамотность с эмпатией, чтобы создать условия для устойчивого прогресса и сохранения здоровья юного спортсмена.

Список литературы

1. Андряков, П. А. Развитие силовых способностей в пауэрлифтинге у юношей 17–18 лет / П. А. Андряков; науч. рук. Т. А. Беспалова. – Саратов, 2024.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Повышение двигательной активности школьников 13–14 лет средствами пауэрлифтинга / А. А. Коник, Т. А., Миронова, О. В. Петренко [и др.] // Актуальные исследования. – 2025. – № 13 (248). – С. 54–57.

3. Развитие скоростно-силовых качеств пауэрлифтеров 14–15 лет // Researcher Support. – 2024.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)