Воронина Виктория Александровна
магистрант
ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирясова (ИЭУП)»
г. Казань, Республика Татарстан
Мелешин Степан Игоревич
тренер-преподаватель
МБУ ДОСШ «ЛИДЕР» Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан
г. Чистополь, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПАУЭРЛИФТЕРА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: *в статье рассматривается влияние внешних факторов на тренировочный процесс юных пауэрлифтеров в условиях спортивной школы. Проанализированы физико-средовые (микроклимат, оборудование, освещение), социально-средовые (роль тренера, коллектив, поддержка семьи), учебно-бытовые (режим, питание, сон) и организационные факторы, а также типичные стрессоры (экзамены, переезды, болезни). Приведены практические примеры учёта этих факторов в тренировочном процессе и предложены рекомендации для тренеров по гибкой коррекции нагрузки и организации мониторинга состояния спортсменов.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг, тренировочный процесс, спортивная школа, внешние факторы, юные спортсмены, коррекция нагрузки, методика тренировки, самоконтроль, восстановление, безопасность в спорте.*

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, где результат напрямую зависит не только от таланта и усердия спортсмена, но и от грамотного построения тренировочного процесса. В условиях спортивной школы, где занимаются преимущественно юные атлеты, влияние внешних факторов становится особенно значимым: растущий организм чувствителен к любым изменениям среды, а

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

тренер должен учитывать множество переменных, чтобы обеспечить прогресс без ущерба для здоровья.

1. Физико-средовые факторы (климат, зал, оборудование). К этой группе относят параметры тренировочной площадки и внешние природные условия.

Микроклимат зала. Температура, влажность и вентиляция напрямую влияют на самочувствие и работоспособность. При высокой температуре возрастает риск перегрева и обезвоживания, особенно во время тяжёлых подходов. Оптимальная температура для силовых тренировок – 18–22°C, влажность – 40–60%.

Качество оборудования. В спортивной школе инвентарь должен соответствовать возрастным и весовым категориям спортсменов. Изношенные грифы, диски с разной массой, нестабильные стойки повышают риск травм и мешают формировать правильную технику.

Акустика и освещение. Избыточный шум может мешать концентрации, а тусклый свет – снижать мотивацию и увеличивать риск ошибок. Хорошо освещённый, умеренно тихий зал способствует лучшей фокусировке на упражнении.

2. Социально-средовые факторы (тренер, коллектив, семья). В спортивной школе тренировочный процесс – это всегда командная работа, где внешние социальные условия играют огромную роль.

Роль тренера. Тренер не только ставит технику и подбирает нагрузку, но и формирует психологическую атмосферу. Поддержка, чёткие инструкции и своевременная обратная связь помогают юным пауэрлифтерам быстрее прогрессировать.

Коллектив и конкуренция. Здоровое соперничество внутри группы мотивирует спортсменов работать усерднее. Однако чрезмерная конкуренция или буллинг могут привести к стрессу и отказу от тренировок.

Семейная поддержка. Учитывая, что семья – ключевой приоритет в жизни многих людей, её отношение к спорту напрямую влияет на мотивацию юного

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

атлета. Если родители поддерживают тренировки, помогают соблюдать режим и интересуются успехами, спортсмен чувствует себя увереннее.

3. Учебно-бытовые факторы (расписание, нагрузка, восстановление). Юные пауэрлифтеры, как правило, совмещают спорт с учёбой, поэтому внешние бытовые условия сильно влияют на тренировочный процесс.

Режим дня. Тренировки после тяжёлого учебного дня могут быть менее продуктивными из-за умственного утомления. Оптимально планировать силовые занятия в первой половине дня либо через 2–3 часа после обеда, когда уровень энергии выше.

Питание и восстановление. Регулярное и сбалансированное питание - неотъемлемая часть прогресса в пауэрлифтинге. В спортивной школе важно, чтобы у спортсменов был доступ к полноценному рациону, а также возможность отдыхать между подходами и после тренировок.

Сон. Для подростков норма сна – 8–9 часов. Недостаток сна снижает силовые показатели и замедляет восстановление мышц.

Расчёт нагрузки. В пауэрлифтинге используют понятие объёма тренировки: количество подходов × количество повторений × вес. Например, 5 подходов по 5 повторений с весом 80 кг дают объём 2000 кг. Если спортсмен недосыпает или плохо питается, его способность справляться с таким объёмом снижается – тренер должен это учитывать и корректировать план.

4. Внешние стрессоры (экзамены, переезды, болезни). Любые значимые изменения в жизни спортсмена могут временно снижать спортивные результаты.

Экзамены и контрольные. В периоды повышенной учебной нагрузки стоит снижать объём и интенсивность тренировок, делая акцент на технике и общей физической подготовке.

Переезды и смена часовых поясов. Адаптация к новым условиям занимает от нескольких дней до недели. В это время лучше избегать максимальных нагрузок и сосредоточиться на поддержании формы.

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

Болезни и травмы. Даже лёгкая простуда требует снижения нагрузки. При травмах любые тренировки возможны только после консультации с врачом и под контролем тренера.

Как корректировать план. Если у спортсмена начался период экзаменов, тренер может:

– сократить количество рабочих подходов;

– уменьшить рабочие веса на 10–20%;

– добавить больше разминки и заминки;

– включить упражнения на гибкость и подвижность суставов.

Такой подход помогает сохранить форму и избежать переутомления.

5. Организационные и инфраструктурные факторы. Это внешние условия, которые определяют саму возможность регулярных тренировок.

Стабильность расписания. Частые отмены или переносы тренировок нарушают ритм и мешают прогрессу.

Доступ к медицинскому сопровождению. В идеале в спортивной школе должен быть врач или медпункт, где можно получить консультацию по восстановлению и профилактике травм.

Участие в соревнованиях. Регулярные старты помогают спортсменам адаптироваться к стрессу, проверять свои силы и получать обратную связь от судей и тренеров.

Тренер может минимизировать негативное влияние внешних факторов:

– вести дневник нагрузок и самочувствия;

– использовать тесты для оценки состояния;

– гибко корректировать план;

– обучать спортсменов самоконтролю;

Заключение.

Влияние внешних факторов на тренировочный процесс пауэрлифтера в спортивной школе – это комплексная проблема, требующая системного подхода. Грамотный тренер учитывает не только спортивные показатели, но и бытовые, социальные и климатические условия, в которых живёт и тренируется спортс-

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

мен. Такой подход позволяет добиваться стабильного прогресса, минимизировать риски травм и формировать у юных атлетов ответственное отношение к своему здоровью и спорту.

Список литературы

1. Авсиевич, В. Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге : монография / В. Н. Авсиевич. – Казань : Бук, 2019. – 232 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры. – 4-е изд. / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2019. – 544 с.

3. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» : приказ Министерства спорта Российской Федерации : от 14 августа 2025 г. № 654 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202509220014 (дата обращения: 25.10.2026). – Текст : электронный.

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