

**Дистанционное обучение с 25.05.2020 по 31.05.2020**

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. Консультации по электронной почте [Khatstas1963@yandex.ru](mailto:Khatstas1963@yandex.ru) и телефону 89815550606

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Содержание
25.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	СФП. Техника соревновательного жима лёжа. ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа соревновательный <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VKP7nCrHpsU">https://www.youtube.com/watch?v=VKP7nCrHpsU</a> Тяга станова (вспомогательные упражнения) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=56p_FAA4Jm0">https://www.youtube.com/watch?v=56p_FAA4Jm0</a>
26.05.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук. Упражнения на растяжку.	Вспомогательные упражнения для приседа <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jyphzYKrtw">https://www.youtube.com/watch?v=jyphzYKrtw</a> Жим лёжа соревновательный <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kk1Le4AZA2Q">https://www.youtube.com/watch?v=Kk1Le4AZA2Q</a> «Стретчинг» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLz07vj2-Pg">https://www.youtube.com/watch?v=jLz07vj2-Pg</a>
27.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, плечевого пояса.	Присед соревновательный <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NVUk5URD-2Q">https://www.youtube.com/watch?v=NVUk5URD-2Q</a> Жим лёжа (вспомогательные упражнения) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6bVBzOx6IZg">https://www.youtube.com/watch?v=6bVBzOx6IZg</a>
28.05.2020	СОГ-2 СОГ-1	СФП. Техника соревновательного жима лёжа. ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа соревновательный <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VKP7nCrHpsU">https://www.youtube.com/watch?v=VKP7nCrHpsU</a> Тяга станова (вспомогательные упражнения) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=56p_FAA4Jm0">https://www.youtube.com/watch?v=56p_FAA4Jm0</a>
29.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины. СФП. Техника соревновательной становой тяги.	Жим лёжа (вспомогательные упражнения) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KpJTcSPTjYA">https://www.youtube.com/watch?v=KpJTcSPTjYA</a> Тяга станова соревновательная (техника) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tu5jYh33Li8">https://www.youtube.com/watch?v=tu5jYh33Li8</a>
31.05.2020	СОГ-1 СОГ-2	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, плечевого пояса.	Присед соревновательный <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NVUk5URD-2Q">https://www.youtube.com/watch?v=NVUk5URD-2Q</a> Жим лёжа (вспомогательные упражнения) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6bVBzOx6IZg">https://www.youtube.com/watch?v=6bVBzOx6IZg</a>

## **Материал для теоретической части занятий**

### **Восстановительные средства в пауэрлифтинге**

#### **Медико-биологические средства**

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Правильное питание весьма важно для восстановления, и это включает диету, которая характеризуется высокой нутрициональной плотностью. Если пауэрлифтер не может постоянно принимать все незаменимые нутриенты в соответствующих количествах, то могут быть очень полезными пищевые добавки. Интересные новые открытия, касающиеся пауэрлифтеров, тренирующихся с отягощениями, показывают, что использование определенных добавок может укоротить время восстановления. Видимо, имеется "золотой час" непосредственно после интенсивного тренировочного занятия с отягощениями. В течение этого часа организм начинает свою стадию восстановления, пытаясь восполнить резервы израсходованного гликогена и аденозинтрифосфата (АТФ). Если организм не имеет доступа к достаточному количеству глюкозы в крови в это время, то он не запасает избыточного количества гликогена, который используется для производства АТФ. Исследования показали, что необеспечение организма качественными источниками углеводов в это время может удлинить период восстановления почти на целые сутки. Эта находка подсказывает, что добавки комплексных углеводов, которые пауэрлифтеры широко используют перед тренировками, в действительности могут быть лучше использованы немедленно вслед за тренировкой. За счет этого организм становится на путь как можно более быстрого восстановления, а последующий прием пищи будет гарантировать, что пиковое восстановление не пострадает от недостатка пищевых элементов.

## Витамины и минеральные вещества

У каждого человека своя индивидуальная норма потребления витаминов и минеральных веществ. Известно, что стресс истощает в организме их запасы. Высокий темп жизни, конфликты на работе, постоянные заботы о хлебе насущном, тяжелые тренировки - все это стрессы. Поэтому для гарантии получения всех питательных веществ, весьма важен пищевой рацион с добавлением к нему витаминов и минералов.

Неблагоприятная экологическая обстановка вынуждает организм расщеплять и выводить вредные химические соединения. Витамины А, С и Е, а также элемент селен, предотвращающий окисление, отлично справляются с вредными соединениями и ядами в нашем теле.

## Сон.

Во время сна пищеварительная система практически не работает. Энергия, необходимая для поддержания жизнедеятельности организма, извлекается в процессе катаболических реакций разрушения мышечных клеток. Однако сами по себе энергозатраты невелики и потом мышцы "худеют" незначительно. В целом катаболическим эффектом сна стоило бы пренебречь, если бы не одно обстоятельство. Когда вы просыпаетесь, организм находится во власти набравших энергию реакций разрушения мышечных тканей. Переход к физической активности требует дополнительной энергии, и потому катаболические реакции усиливаются.

Многие пауэрлифтеры не получают нужного количества сна, чтобы достигать пикового восстановления. Исследования показывают, что от 7 до 9 часов сна ночью - это лучший выбор для атлета, тренирующегося с отягощениями. Еще лучшее восстановление обнаруживается атлетами, которые дополняют свой ночной сон дремой примерно в час после обеда. Если вы спите менее семи часов ночью, или менее 49 часов в неделю, есть

вероятность, что вы не достигаете пикового восстановления. Это означает, что часы, проведенные в зале - потеря времени. Важно понимать, что почти все восстановление организма происходит во время сна. Именно в это время организм высвобождает гормон роста (ГР). ГР содействует как липолизу (утилизации жира), так и анаболизму. Уровень эндогенного тестостерона также самый высокий во время сна, и это играет столь же важную роль в анаболизме. Во время сна происходят и многие другие важные процессы, включая глубокую мышечную релаксацию, которая жизненно важна для пикового восстановления. Вывод - тренинг без достаточного количества сна не будет давать результата в приростах объемов и силы.

### Отдых

Мышцы растут в ходе отдыха, а не в ходе выполнения упражнений. Если вы не даете мышцам нужного отдыха, то цикл роста может замкнуться накоротко. Исследованиями доказано, что восстановление требует от трех до пяти дней, в зависимости от мышечных групп, тренировочного метода и других индивидуальных особенностей. Мышца будет сохранять свою силу в течение 2-3 дней после того, как ее восстановление завершено. Таким образом, время между напряженными тренировками мышечной группы должно составлять от четырех до семи дней. Более частые тренировки resultируют в меньших приростах. Для максимальных приростов тренировки должны быть разделены шестью днями.

Главное, в дни отдыха полностью отстраниться от штанги и тренажеров, тогда на следующий день вы сможете тренироваться с большей самоотдачей, а застой в результатах останется уделом или лентяев, или, как это ни странно, фанатиков, не вылезавших из зала.

Как активную форму отдыха можно применять аэробные тренировки. Пробежка по стадиону в течение 40 минут или проплавание в бассейне 1 км будут неплохим отдыхом.

## Массаж

Ученые провели исследования по поводу массажа. Две группы культуристов тренировались одинаково интенсивно, но потом одной из них делали массаж. Разницы в восстановлении не отмечалось, и мышцы у всех спортсменов болели одинаково 1-2 дня. Однако интенсивный тренинг отрицательно сказывается на нервной системе: спортсмены становятся раздражительными, теряют аппетит и сон. Массаж как раз и помогает "от нервов". Мышцы благодаря массажу расслабляются, а вместе с ними расслабляется и нервная система.

Таким образом, чтобы мышцы росли, не стоит пренебрегать всеми средствами оптимального восстановления - сном, отдыхом, питанием, массажем.

## Заключение

Восстановление - это ключевой аспект в пауэрлифтинге. Это критический период между тренировками атлета, когда организм восстанавливается от преднамеренных повреждений, наносимых мышцам. Если организм получает шанс, он будет делать мышцы больше и сильнее каждый раз, когда они проходят через это расщепление к воссозданию. Понемногу все эти маленькие приросты суммируются, и появляются заметные прибавления в объемах и силе. Вещами, которые нарушают этот цикл, являются недостаток сна и проработка мышц повторно до того, как им было дано достаточное время для полного восстановления. Было также доказано, что плохое питание может угнетать восстановление. Недостаточность в восстановлении аналогична перетренированности, и ухудшает оптимальную реакцию на тренинг с отягощениями. С другой стороны, атлет, который отличается дисциплиной и выполняет все требования, необходимые для пикового восстановления, может наблюдать

постоянные приросты объемов и силы, независимо от того, использует он стероиды или нет.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Проанализировав историю возникновения пауэрлифтинга можно сделать вывод об интенсивном развитии пауэрлифтинга. В 1970-х популярность пауэрлифтинга растет не по дням, а по часам. История пауэрлифтинга насчитывает многих последователей и выдающихся спортсменов в разных странах мира. Наибольшего развития пауэрлифтинг достиг на своей родине - в США. Сегодня в мире существует несколько федераций пауэрлифтинга, которые, называются международными. Наиболее представительной является IPF.

Упражнения в пауэрлифтинге делятся на три группы. К первой группе относятся соревновательные упражнения, ко второй специально подготовленные подводящие упражнения и к третьей дополнительные развивающие упражнения. В целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма спортсмена в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку следует считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

Экипировка пауэрлифтинга снижает риск получить травму, увеличивает тренировочную нагрузку, повышает результативность в каждом движении силового троеборья.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку, какие бы эффективные психологические и медико-биологические факторы ни применялись для стимулирования восстановительных процессов, рост спортивных результатов в пауэрлифтинге возможен лишь при рациональном построении тренировки.

Психологические методы и средства восстановления в пауэрлифтинге помогают быстро снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию.

К гигиеническим средствам восстановления в пауэрлифтинге относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Тренинг без достаточного количества сна, без правильного питания, обогащенного витаминами и минералами, без отдыха не будет давать результата в приростах объемов и силы.

Средства восстановления в пауэрлифтинге помогают не только нарастить мышцы, но и избежать травм.