

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта и является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает пауэрлифтинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Пауэрлифтинг гармонично развивает мускулатуру всего тела. Привлекательность его состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Благодаря упражнениям с отягощениями учащиеся укрепляет костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, учащийся приобретает правильную осанку, повышается тонус, появляется уверенность в своих силах. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой растущему организму человека.

Программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, подвижные и спортивные игры, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке учащихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, в укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают подростков от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. В пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.