

## Пауэрлифтинг для детей: вред или польза?

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, разновидность тяжелой атлетики. Термин «Пауэрлифтинг» происходит от английских слов «power» — сила, и «lift» — поднимать. Это силовой вид спорта, в котором главная задача атлета – преодолеть вес максимального отягощения. Пауэрлифтеры, в отличие от ближайших собратьев-бодибилдеров, ставят во главу угла силовые показатели, а не красоту тела. Тем не менее, пауэрлифтинг тесно связан с бодибилдингом. Многие звезды бодибилдинга — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулман, Франко Коломбо, Михаил Сидорычев, Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов — начинали в пауэрлифтинге, либо занимались этими видами спорта одновременно.

В этой статье рассмотрим вопросы: какую пользу или вред несет пауэрлифтинг для детей, с какого возраста начинать занятия, мнение экспертов, советы родителям.

Ваш ребенок захотел заниматься пауэрлифтингом. Как к этому относиться?

Часто желание ребенка заниматься пауэрлифтингом вызывает негативную реакцию родителей. Существует множество мифов, таких как «сын перестанет расти», «у девочек будут проблемы с беременностью, будет мужская фигура», «тяжести поднимать вредно» и т.д. и т.п. Это можно понять, ведь родители всегда переживают за здоровье своих детей и не хотят, чтобы спорт принес травмы и проблемы со здоровьем. Но такая реакция возникает лишь из-за непонимания философии спорта, тренировочного процесса и системы повышения нагрузок. Мой педагогический и спортивный опыт дает право утверждать, что все это действительно мифы и предубеждения. Несмотря на то, что пауэрлифтинг считается мужским видом спорта, история знает множество примеров успешных спортсменок. Несмотря на то, что пауэрлифтинг считается мужским видом спорта, история знает множество примеров успешных спортсменок. Многие, мной «выращенные», спортсмены и спортсменки приводят на занятия в зал своих детей.

Во-первых, когда дети приходят на тренировку, сначала оценивается их состояние здоровья, уровень физической подготовки. Длительное время их учишь исключительно технике выполнения упражнений и общая физическая подготовка. Основная задача: «Не навреди». К увеличению отягощений каждый спортсмен проходит свой путь: кто-то раньше, кто-то позже. Все зависит от индивидуальных особенностей спортсмена и от его мотивации: заниматься пауэрлифтингом профессионально или для собственного самосовершенствования.

По версии IPF спортивные звания присваиваются так: мастер спорта международного класса — с 17 лет; мастер спорта — с 16 лет; спортивные разряды по пауэрлифтингу, такие же, как в других видах спорта — I, II, III и кандидат в мастера спорта — с 10 лет. Но в зал приходят ребята 7-8 лет. В этом возрасте тренировки нацелены на увеличение силы и выносливости. Никаких весов в этом возрасте в тренировочной программе нет. Ребята проходят общую физическую подготовку, как на уроках физкультуры, бегают, прыгают, отжимаются и приседают.

С 10-11 лет в тренировочный процесс добавляется работа с весом. Но родителям нужно понимать, что ребенку не позволят поднимать тяжелые веса без предварительной подготовки. От начала занятий и до подъема первой штанги может пройти несколько лет. Хороший тренер не позволит ребенку поднять большой вес без подготовки, даже если подросток в силах это сделать. Нагрузки всегда дозируются, а к результату ребята идут постепенно.

Пауэрлифтинг, как и тяжелая атлетика для детей может быть вполне безопасным и полезным видом спорта, но только с профессиональным тренером, который разработает подходящую программу и обеспечит планомерные нагрузки.

По результатам проводимых исследований выявлено, что никаких отклонений в развитии ребят, занимающихся пауэрлифтингом нет. Уровень их физического развития сопоставим с уровнем пловцов. Никаких негативных влияний на здоровье подростков не выявлено. По поводу опасений родителей о негативном влиянии силового спорта на опорно-двигательный аппарат также проводились исследования. Они показали, что занятия пауэрлифтингом укрепляют мышечный каркас, делая позвоночник и суставы практически неуязвимыми для нагрузок. Это значит, что у спортсменов при правильных нагрузках не возникает патологий опорно-двигательного аппарата.

#### Преимущества и недостатки пауэрлифтинга.

Несмотря на существующие стереотипы, силовые виды спорта при правильных нагрузках не несут вреда здоровью. Дети, занимающиеся в секциях, отличаются выносливостью, силой, целеустремленностью и железным характером.

Основной же плюс занятий в психологическом плане – самоуверенность. В юношеском возрасте фигура спортсмена будет очень отличаться от их сверстников, что в разы повышает их самооценку.

Из минусов спорта можно выделить серьезные нагрузки. В этом спорте нежелательны пропуски тренировок, иначе достигнутый результат будет сведен к нулю и придется все начинать заново.

Тренировки по пауэрлифтингу среди детей проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Итог.

Если ваш ребенок решил заниматься пауэрлифтингом, не нужно впадать в панику и отговаривать ребенка, тем более ему запрещать. Главное – выбрать хорошего тренера, который научит ребенка распределять нагрузки, подготовит его к силовым упражнениям и будет четко следить за физическим состоянием подростка.