

**Пауэрлифтинг** – силовой вид спорта, разновидность тяжелой атлетики. Это силовое троеборье зародилось в Великобритании, а спустя несколько лет распространилось по всему миру.

Если Ваш ребенок решил заниматься пауэрлифтингом, чего ждать, к чему готовиться?

Нередко желание ребенка заниматься пауэрлифтингом вызывает шок у родителей. Это можно понять, ведь родители просто переживают за здоровье своего чада 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.

Пауэрлифтинг, как и тяжелая атлетика для детей может быть вполне безопасным и полезным видом спорта, но только при правильном выборе секции и планомерных нагрузках.

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.

Для родителей актуальным является вопрос, **со скольких лет детям можно заниматься пауэрлифтингом?** Тренеры рекомендуют ребятам начинать тренировки с десятилетнего возраста.

Есть случаи, когда в секцию приводят 7-8 летних детей. Однако их мышечный корсет еще не полностью сформирован и есть опасность травм. Такие ребята могут выполнять программу по подготовке организма к нагрузкам. 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 может это сделать. Нагрузки всегда дозируются, а к результату ребята идут постепенно.

Участвовать в профессиональных соревнованиях могут 13-14-летние подростки.

### **Пауэрлифтинг для девочек**

Один из самых болезненных вопросов для родителей, можно ли девочкам заниматься пауэрлифтингом. Вокруг тяжелой атлетики в целом и пауэрлифтинга в частности существует множество мифов и страшилок, которые говорят о том, что девочкам в этот спорт категорически нельзя.

Самые страшные мифы о женском пауэрлифтинге:

Девочка не сможет иметь детей;

Ее фигура станет мужской;

Она обязательно получит тяжелую травму.

Несмотря на то, что пауэрлифтинг считается мужским видом спорта, история знает множество примеров успешных спортсменок, вот некоторые из них:

Надежда Таликова – трехкратная чемпионка мира, мастер спорта по пауэрлифтингу (начала заниматься спортом в 45 лет);

Юлия Медведева – чемпионка России 2015 года;

Юлия Федорова – чемпионка России среди юниорок;

Ольга Адамович – чемпионка России по пауэрлифтингу;

Ольга Голубева – чемпионка России, абсолютная чемпионка Европы по пауэрлифтингу.

Все эти девушки успешно занимаются спортом и выглядят при этом женственно, имеют успешную личную жизнь и планируют завести здоровых детей. Поэтому, если дочь решила пойти в секцию пауэрлифтинга, не нужно впадать в панику, надо помочь ей выбрать хорошего тренера и поддержать в ее начинаниях.

### **Плюсы и минусы**

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. Ребята, конечно, отличаются от сверстников, часто становятся лидерами класса, имеют уважение среди друзей.

Из минусов спорта можно выделить серьезные нагрузки. В этом спорте недопустимы пропуски тренировок, спортсмен не имеет право на отдых или перерыв в занятиях, иначе достигнутый результат будет сведен к нулю и придется все начинать заново.

Именно поэтому перед записью в секцию следует определить, подходит ли этот спорт вашему ребенку, хватит ли у него сил и стремления, чтобы добиться успехов.

### **Как выбрать секцию**

Вопрос, как выбрать секцию, должен стать для родителей самым важным. Именно от выбора секции и тренера зависит не только успех ребенка в спорте, но и его физическое здоровье. Пауэрлифтинг – это не тот спорт, при выборе секции которого нужно опираться только на цену занятий.

**Главными критериями** выбора должны стать:

**Опыт тренера.** При этом тренер должен иметь опыт работы именно с детьми, а также с мальчиками или девочками. Не нужно отдавать ребенка тренеру, который заявляет, что тренирует всех и в любом возрасте. Детские тренировки для мальчиков и девочек имеют свои особенности, различаются нагрузки и план их повышения.

**Оснащенность клуба.** При выборе секции обратите внимание на оборудование. Детские тренировки должны проходить в светлом, проветриваемом зале. Оборудование должно быть качественным и ухоженным. Хороший тренер всегда следит за оснащением секции, не позволяет ребятам заниматься с некачественным инвентарем.

**Медицинское сопровождение.** Все спортсмены секции должны быть застрахованы. Опытный тренер не допустит ребенка к занятиям без спортивной страховки. Кроме этого, в секции постоянно должен находиться врач для оказания первой помощи и отслеживания показаний физического состояния. В идеале секция должна быть прикреплена к поликлинике, где ребята проходят ежегодный обязательный осмотр.

**Воспитательная работа.** Отдавайте предпочтение тренеру, который не только тренирует, но и воспитывает детей. В процесс воспитания входят обучение дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважению. Хороший тренер – это второй отец (мать), к которому ребенок может обратиться с любой проблемой и гарантировано получит помощь.

Оценить все эти критерии можно посетив первое пробное занятие. Поговорите с другими родителями, осмотрите зал, побеседуйте с детьми.

## **Что понадобится для занятий**

Для занятий ребенку понадобятся:

эластичные шорты и футболка;

удобная спортивная обувь;

длинные носки или гетры;

щитки для защиты ног;

бинты на запястья и колени;

напульсники;

широкий кожаный пояс для фиксации поясницы.

**Основными противопоказаниями** к занятиям силовым троеборьем являются:

проблемы с позвоночником;

заболевания центральной нервной системы;

близорукость;

сердечная аритмия;

кистозные заболевания.

Прежде чем приступить к тренировкам необходимо пройти полное медицинское обследование, получить разрешения врачей.

Пауэрлифтинг для детей – это достаточно безопасный и полезный вид спорта. Однако он будет таковым только при правильно выбранной секции с опытным тренером. Родителям, же чей ребенок решил заняться этой силовой дисциплиной, можно посоветовать отбросить все страхи и поддержать подростка.