

*Проконова Е. Е., магистрант 2 курса направления, «Педагогическое образование», Севастопольский государственный университет*  
*Дроздова К. А., магистрант 2 курса, направления «Педагогическое образование», Севастопольский государственный университет*

## ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СИЛОВОЙ ВИД СПОРТА

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы пауэрлифтинга как силового вида спорта. Дана краткая историческая справка о зарождении пауэрлифтинга и описаны ключевые основополагающие упражнения в пауэрлифтинге.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, сила, силовые упражнения, скоростно-силовой индекс.

**Abstract:** The article discusses powerlifting as a power sport. A brief historical reference on the origin of powerlifting is given and the key fundamental exercises in powerlifting are described.

**Keywords:** powerlifting, strength, strength exercises, speed-strength index.

В данное время быстрым темпом развивается направление атлетизма, как пауэрлифтинг, другое его название силовое троеборье, а называется этот вид спорта так потому что спортсмен выполняет три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и становая тяга с пола. Пауэрлифтинг в переводе с английского означает подъём силой. Пауэрлифтинг относится к ациклическим видам спорта. Время выполнения упражнения в пауэрлифтинге несколько секунд.

Как отмечает Побыванец В. С. «История зарождения пауэрлифтинга уносит нас в далёкие 50-е-60-е года XX века. Так в 1960 году были утверждены

правила проведения соревнований по пауэрлифтингу. В 1964 году был проведён первые в истории соревнования по силовому троеборью в США. Первый чемпионат мира был проведён в 1971 году, чемпионат Европы был проведён в 1978 году. Так же в соревнованиях по пауэрлифтингу стали принимать участие женщины. Чемпионаты мира с участие женщин впервые стали проводить с 1980 года, а чемпионаты Европы с 1983 года» [2].

В России пауэрлифтинг официально был зарегистрирован только в 1987 году, тогда же и была создана Федерация атлетизма СССР. Через два года был принят Устав Федерации Пауэрлифтинга, были утверждены разрядные и мастерские нормативы. В феврале 1988 года Федерация атлетизма СССР провела первый кубок СССР по атлетизму (пауэрлифтингу) в городе Тюмени. В 90-х года была создана самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF (Международная федерация пауэрлифтинга). Первый чемпионат СССР был проведён в 1990 году, а первое участие нашей сборной в международных соревнованиях были зарегистрированы в 1991 году.

В сентябре 1991 года во Владимире была проведена Учредительная конференция Федерации силового троеборья России (ФПР), на которой были зарегистрированы 74 делегации из 42 регионов нашей страны. Делегаты этой конференции утвердили Устав Федерации силового троеборья России, и 20 февраля 1992 года ФПР была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта и представляющая интересы в государственных и общественных организациях России и за рубежом.

Пауэрлифтинг является собственно силовым видом спорта, где в относительно чистом виде проявляются силовые элементы работы мышц и в меньшей степени скорость, координация и техника, потому что техническая сложность выполнения упражнений проще, в то время как в тяжёлой атлетике преобладает сложно – координационная и скоростно-силовая работа мышц.

В пауэрлифтинге используется анаэробный энергообеспечивающий механизм, ведущей обеспечивающей системой является фосфогенная. При

занятиях пауэрлифтингом представляются требования к нервной системе, а также к двигательной и вестибулярной сенсорной системам. Приседания являются самым сложным упражнением в пауэрлифтинге. В приседании есть такое понятие как мёртвая точка. Наиболее часто она встречается в середине движения, когда спортсмен выполняет это движение, то он замирает на несколько секунд в этом положении и тут наступает момент борьбы, если этот момент не перебороть вес штанги может не покориться. В этом случае вся нагрузка приходится в основном на спину. Становая тяга в стиле сумо выполняется при широкой постановке ног так что носками практически касаешься блинов. Здесь нагрузка переносится на мышцы ног, спина в этом случае практически прямая. Огромное значение в тренировке пауэрлифтера играет взрывная сила. Она помогает преодолевать мёртвую точку во всех трёх лифтерских упражнениях. Так же эта сила помогает закончить движение до тех пор, пока мышцы не устанут и не смогут работать [1, с. 140].

Второе упражнение в пауэрлифтинге – это становая тяга. Оно так же требует максимальную концентрацию, умения управлять движениями и иметь вестибулярную устойчивость. Есть две разновидности становой тяги: в классическом стиле и стиле сумо. Классическую тягу спортсмен выполняет при узкой постановки ног.

Исследователь И. Н. Манько считает, что в трёх упражнениях силового троеборья спортсмен проявляет разную силу. В приседании максимальная сила приходится на момент вставания, затем силы убывают в течении всего вставания. В жиме лёжа при движении снаряда вверх сила проявляется в режиме близком к изометрическому, максимум силы проявляется в последней фазе движения. В становой тяге максимум силы достигается в момент начала движения снаряда вверх, затем сила убывает в течении всего движения [3]. В приседании зафиксирована высокая величина скоростно-силового индекса чем в тяге, что позволяет говорить о том, что приседания зависят от скоростно-силовых способностей.

Л.С. Дворкин обозначил такой момент, что при вставании при преодолении мёртвой точки, связан со сменой мышечных групп вовлечённых в работу. Если учитывать различия силы в анализируемых видах спорта, то очевидна необходимость применения различных средств, методов и методических приёмов при развитии силовых качеств у пауэрлифтеров [4].

В тренировках по пауэрлифтингу набор упражнений направлен на использование стандартных для этого спорта отягощений (штанга, диски, гантели, тренажёры и др. устройства), которые можно сказать используются всегда в тренировочном процессе, так как во время выполнения упражнений вес снарядов остаётся неизменным. Однако упражнения со стандартными весами становятся главным фактором дальнейшего прогресса в пауэрлифтинге.

Поэтому некоторые специалисты рекомендуют использовать не только стандартные отягощения, но и нетрадиционные, где использование величин отягощений зависит от градуса сгибания в суставе, так же от этого зависит и распределение нагрузки на мышцы в рабочем звене. Это основывается на практическом опыте тренерской работы, не используя при этом научные механизмы их воздействия и эффекты [3].

Для каждого упражнения характерны специфические изменения мышечной активности. Применение переменных отягощений в упражнениях сказывается на электрической активности мышц. При выполнении жима лёжа отличия были в фазе подъёма то в приседаниях в фазе опускания. Это связано с тем, что в жиме лёжа есть промежуточная фиксация штанги на груди в нижней точке, а в приседаниях она отсутствует, так как приседания выполняется одним движением без остановок и каких либо фиксаций. Применение в тренировочном процессе пауэрлифтеров переменных отягощений, по сравнению с обычными, способствует улучшению тренировочных эффектов силовых способностей. Применение таких способов в тренировках способствует широкому варианту их применения в тренировках пауэрлифтера.

По мнению Кострюкова В. В. «Использование переменных отягощений в пауэрлифтинге вызывает характерные изменения динамики и существенное

повышение уровня активности рабочих мышц. Такие тренировки стимулируют развитие силовых способностей атлета до более высокого уровня» [5, с. 76].

Одной из ярких, отличительных черт пауэрлифтинга является необычный, порой даже пугающий зрителей своей энергетикой настрой пауэрлифтеров. В пауэрлифтинге поощряется выступление атлетов под музыкальное сопровождение. В правилах оговаривается только время приглушения музыки, обычно это тот момент, когда пауэрлифтер берётся за гриф штанги

Как отмечает Манько И.Н. в своей работе «Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга)»: «Пауэрлифтинг является молодым, но динамично развивающимся видом спорта. Всё больше поклонников приобретает пауэрлифтинг в России. Одним из подтверждений является введение пауэрлифтинга в курс силовой подготовки в физкультурных вузах. Пауэрлифтинг имеет много общего с тяжёлой атлетикой» [3, с. 113].

Итак, пауэрлифтинг как силовой вид является одним из древнейших видов спортивных состязаний по поднятию тяжестей. Это занятие столь же естественно, как ходьба, бег, плавание и ряд других. Сила нужна каждому. Это качество справедливо считается важным фундаментом всех других физических качеств. И дело не только в том, что без силы не добиться высоких результатов практически в любом виде спорта. Определенный уровень силовой подготовки необходим каждому для обычной, нормальной, полноценной жизни. Пауэрлифтинг развивается, совершенствуется, в нём появляются новые направления, он популярен среди старших школьников, с помощью него можно мотивировать молодежь к здоровому образу жизни.

### **Библиографический список:**

1. Зенкова Т. А. Использование упражнений силовой направленности для решения задач элективной физической культуры [Текст] / Т. А. Зенкова // Преподаватель высшей школы в XXI веке. – 2016. – № 1. – С. 253-257.

2. Побыванец, В. С. Физическая культура студента: учеб.пособие / В. С. Побыванец, В. М. Шулятьев. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.

3. Манько И. Н. Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга) [Текст] / И. Н. Манько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. – № 7. – С. 113-121.

4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2003. – 384 с.

5. Кострюков В. В. Динамика мышечных усилий в жиме лежа с постоянными и переменными отягощениями // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2011. № 1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-myshechnyh-usiliy-v-zhime-lezha-s-postoyannymi-i-peremennymi-otyagoscheniyami> (дата обращения: 28.04.2021).