

# основы пауэрлифтинга

- **Пауэрлифтинг** (от англ. powerlifting: power — сила, и lift — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.
- *Пауэрлифтинг, также называют силовым троеборьем.* Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.
- В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

# История возникновения

История рождения пауэрлифтинга уходит далеко в прошлое, к заре человечества. У каждого народа есть свои легенды и сказания о людях, наделенных необычайной силой. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу.

80-е годы – конец десятилетия принес зарождение пауэрлифтинга в СССР. Основание и организация Всесоюзной федерации пауэрлифтинга пришлось на 1990 год. В чемпионате мира 20-ом по счету дебютировала и сборная СССР. Чемпионат проходил в Гааге, и советская сборная в командном зачете заняла третье место. С того времени развитие пауэрлифтинга стремительно продолжается и становится все популярнее с каждым днем.

Среди атлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт) пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. В 1964 году был проведён первый чемпионат США по пауэрлифтингу (powerlifting, англ.: power – сила, мощь, lifting- поднимать). Чемпионаты мира проводятся с 1971 года, чемпионаты Европы – с 1978 года, а первый чемпионат СССР был проведён в 1990 году. В последние годы пауэрлифтинг приобрёл колоссальную популярность. Проводятся самые разнообразные турниры: чемпионаты мира, Европы, стран, регионов, городов, вузов и т.п.

# Подготовительная деятельность

Изучение физиологических показателей, обуславливающих проявление максимальной мышечной силы в пауэрлифтинге, является необходимым условием для обоснования рациональной методики развития силовых способностей.

В тренировке спортсмена одним из наиболее ответственным является подготовительный период. В связи с этим изучение особенностей структурного построения тренировочного процесса в подготовительном периоде с учетом состояния специфических систем организма спортсменов является актуальным и своевременным.

Специально подготовительные упражнения в **пауэрлифтинге** – это упражнения которые включают элементы соревновательной деятельности, действия которых приближены к ним. Они помогают улучшить результат в соревновательных упражнениях по **пауэрлифтингу**.

Упражнения общеразвивающего характера помогают повысить уровень общей физической подготовки пауэрлифтеров и влияют на развитие отдельных мышечных групп. К ним относятся упражнения со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах и т.д. Все эти упражнения являются вспомогательными.

- **Распределение основных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге:**

### **1. Упражнения для приседаний:**

Специально подготовительные (основные):

1. Приседания со штангой на плечах с одной, двумя остановками.
2. Приседания со штангой на плечах на гимнастическую лавку.
3. Приседания со штангой на груди на гимнастическую лавку.
4. Приседания со штангой на плечах со скоростным вставанием.
5. Приседания со штангой на груди.
6. Приседания со штангой на груди с широко расставленными ногами.

- Специально подготовительные (вспомогательные):
  1. Приседания со штангой на груди в «ножницах».
  2. Приседания со штангой на плечах ноги вместе.
  3. Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.
  4. Прыжки «в глубину» с весом (гири, диск) в руках или на поясе.
  5. Полуприседы со штангой на плечах.
  6. Приседания в Гак-машине.
  7. Разгибания ног в тренажёре.
  8. Сгибания ног в тренажёре.
  9. Прыжки в верх со штангой на плечах.
  10. Подъёмы на носки со штангой на плечах.

## ■ 2. Упражнения для жима лёжа:

Специально подготовительные (основные):

1. Жим штанги широким хватом.
2. Жим штанги средним хватом.
3. Жим штанги узким хватом.
4. Жим с подставки.
5. Жим с паузой.
6. Жим обратным хватом.
7. Жим в взрывном режиме.
8. Жим в уступающем режиме

## ■ **Специально подготовительные (вспомогательные):**

1. Жим штанги лёжа под углом головой вверх.
2. Жим штанги лёжа головой вниз.
3. Жим штанги стоя / сидя от груди.
4. Жим штанги стоя/ сидя из-за головы широким хватом.
5. Швунговый жим с груди.
6. Жим гантелей попеременно стоя/ сидя.
7. Жим гантелей лёжа.
8. Французский жим лёжа.
9. Разведения гантелей лёжа под разными углами.
10. Отжимания на брусьях с отягощением.
11. Обратные отжимания от скамьи.
12. Разнообразные упражнения для развития всех пучков дельт (плеч).
13. Упражнения для бицепсов.
14. Разнообразные упражнения для развития мышц спины, предплечий.



■ **3. Упражнения для тяги:**

Специально подготовительные (основные):

1. Тяга стоя на подставки
2. Тяга до уровня колен.
3. Тяга до уровня колен с остановками.
4. Тяга до уровня колен +тяга в соревновательном стиле.
5. Тяги с плинтов(гриф ниже колен, гриф на уровне колен, гриф выше колен).

Специально подготовительные (вспомогательные):

1. Тяга с прямых ног.
2. «Шраги».
3. Прыжки «в глубину» с утяжелителями в руках.
4. Тяга горизонтального блока к животу сидя.

■ **Другие вспомогательные упражнения:**

1. Гиперэкстензии туловища.
2. Различные наклоны со штангой на плечах (стоя на прямых, полусогнутых ногах; сидя на скамье).
3. Наклоны + приседания.

Различные упражнения для мышц живота:

1. Подъём корпуса на наклонной скамье.
2. Подъём прямых ног в висе.

# Соревновательная деятельность

Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, если вникать во все ее тонкости, многообразна и индивидуальна. Выполнение упражнений со штангой протекает в определенных специфических условиях и характеризуется своеобразными действиями пауэрлифтера. Рассмотрим эти специфические особенности и трудные условия, которые осложняют и ограничивают двигательную деятельность атлета. Упражнения в пауэрлифтинге выполняются с отягощениями как небольших и средних, так максимальных и сверх максимальных весов. Это требует от мышечной системы атлета, принимающей участие в движениях, проявления различных по величине, вплоть до максимальных, динамических и статических напряжений. Чем тяжелее вес снаряда, тем больше мышц вовлекается в движение. Тело атлета представляет собой открытую кинематическую цепь с большим числом звеньев при наличии почти во всех звеньях трех степеней свободы движений, что в итоге обеспечивает тонкие и многообразные по координации движения.

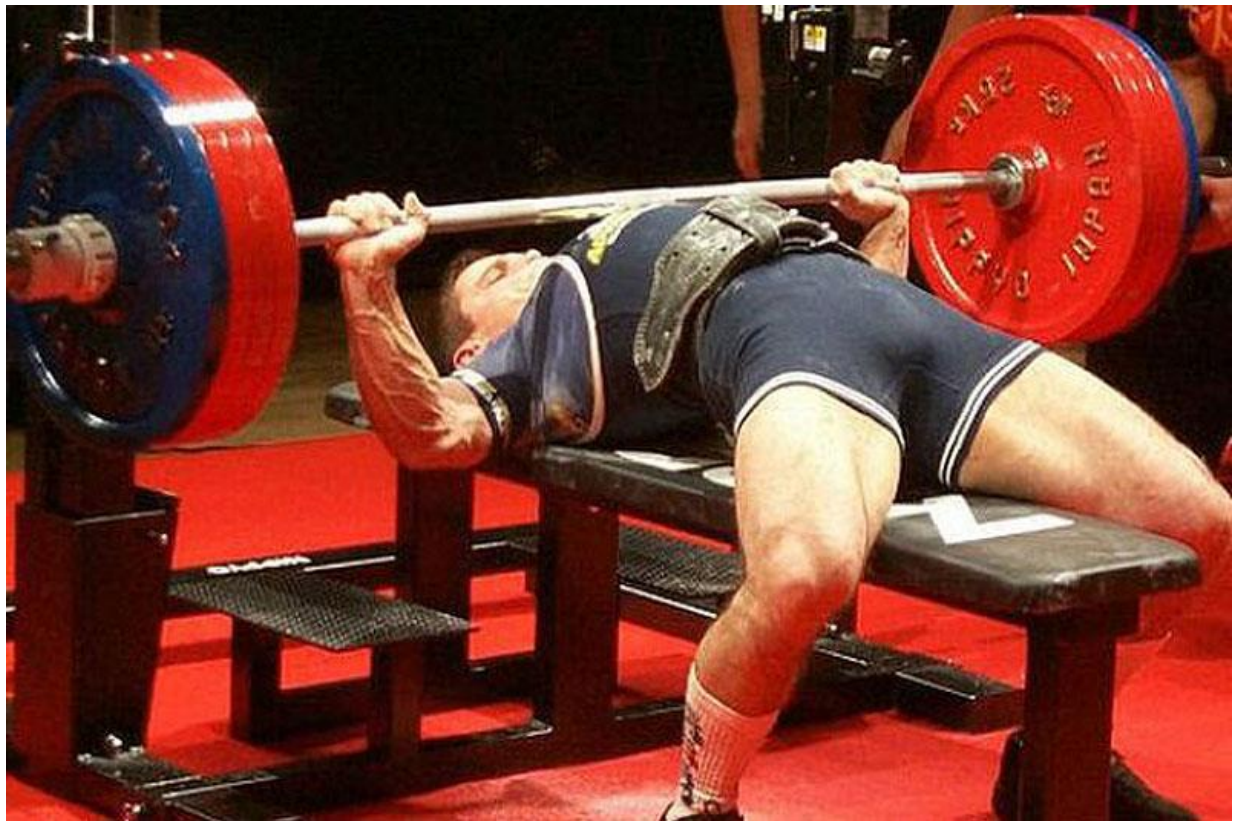
- В процессе выполнения упражнения с отягощением наблюдается чередование преодолевающих относительно спокойных, уступающих и статических усилий. Наблюдаются кратковременные движения по инерции, а также проявление усилий разного характера одновременно в различных звеньях тела, когда одни мышечные группы активно движутся, выполняя динамическую работу, другие фиксируют определенное положение в суставах, выполняя статическую работу. Происходит непрерывная смена и самое различное чередование динамического и статического режимов работы как всего тела, так и отдельных звеньев.
- Несколько необычны условия равновесия при исполнении упражнений со штангой. Общий центр массы системы "атлет-штанга" непрерывно, до окончания упражнения то повышается, то понижается или наоборот (приседание), над ограниченной площадью опоры. При изучении техники упражнений в пауэрлифтинге, атлета и штангу следует рассматривать как единую замкнутую механическую систему, имеющую общую опору, где основным действующим лицом системы является спортсмен.

# Соревнования по пауэрлифтингу состоят из трёх упражнений

- Упражнение 1. Приседания со штангой на плечах



- Упражнение 2. Жим штанги, лежа на скамье





# ■ Упражнение 3. Становая тяга штанги

техника

«классическая»

«сумо»



- **Классическая становая тяга** выполняется при узко поставленных ногах (практически касающихся грифа штанги). Здесь напряжение переносится на мышцы спины, ноги включаются в работу лишь в начальной фазе подъема («срыва» штанги). Рекомендуется атлетам со слабыми ногами и короткими руками. У спортсменов с такими анатомическими особенностями сильно влияет на изменение техники подъема штанги наличие коротких пальцев, которые не в состоянии удержать большой вес. Для таких атлетов существует особый хват, когда фаланга большого пальца располагается под фалангой остальных четырех (в «замок»). Если ограничивающим фактором прогресса в данном упражнении становится слабый хват, спортсмены используют «тяги» или крючья. В процессе тренировок атлеты нередко применяют кистевые ремни для фиксации штанги в руках, однако использование их на соревнованиях не допускается.



- **Тяга «сумо»** выполняется с широкой постановкой ног; носки практически касаются «блинов» штанги, при выпрямленной спине от начальной и до конечной фазы движения вверх. В этом случае основная нагрузка приходится на мышцы бедра, поэтому данная техника обычно применяется атлетами со слабой спиной, длинным туловищем и короткими руками.

- Участников вызывают на помост в порядке возрастания заказанного веса штанги на каждую попытку (всего даётся по 3 попытки на каждое упражнение). Если спортсмен не смог выполнить все 3 попытки приседа, спортсмен выбывает из данных соревнований (на некоторых соревнованиях спортсмену разрешается бороться за медали в отдельных упражнениях).
- Каждому спортсмену дается три подхода на выполнение каждого упражнения. В зачет идет самая результативная из засчитанных попыток в каждом упражнении. Первенство определяется по сумме результатов всех упражнений или по результатам отдельных (когда в рамках турнира проводятся чемпионаты по отдельным движениям).

- Спортсмена судят три судьи на помосте, которые оценивают каждое движение по достижению результата и по соблюдению техники выполнения движений, которая регламентирована в технических правилах соответствующих федераций. Попытка засчитывается по большинству голосов судей.
- Спортсмены соревнуются между собой в весовых категориях, количество которых различно в разных федерациях. По специальной формуле, в зависимости от собственного веса спортсмена, может определяться абсолютный чемпион, если это предусмотрено регламентом конкретного турнира. В настоящее время проводятся региональные, национальные, континентальные и мировые чемпионаты и кубки по пауэрлифтингу и в отдельных упражнениях, а также ряд коммерческих турниров, самым престижным из которых является американский "Арнольд Классик", организуемый для профессионалов Арнольдом Шварценеггером. Кроме этого пауэрлифтинг включен в программу Всемирных игр неолимпийских видов спорта. Проводятся также турниры для инвалидов.

- В последнее время актуален вопрос о включении пауэрлифтинга в перечень олимпийских видов спорта. "Лифтинг" занимает одну из верхних строк в списке кандидатов МОК, однако, решение этого вопроса - достаточно долгий процесс: программа олимпийских игр слишком перенасыщена и включение к ней каждого нового вида спорта проходит все более трудно.
- С каждым днем пауэрлифтинг становится все более популярным спортом в нашей стране. Каждый турнир собирает все больше участников самых разных возрастов – от 18 до 70 лет. Практически каждый уважающий себя тренажерный зал выставляет на турниры своих атлетов, защищающих престиж своей команды, города и страны.

# Мировые рекорды

- Эдвард "Эдди" Холл (15 января 1988, Ньюкасл-андер-Лайм) — британский стронгмен. Имеет абсолютный мировой рекорд в становой тяге в 500 кг.



- Андрей Владимирович Маланичев (родился 10 января 1977, в городе Москва — Заслуженный мастер спорта России, неоднократный чемпион России, Европы, Мира в федерациях IPF, GPA, WRP, победитель многих международных турниров, пятикратный обладатель Кубка Титанов (2008, 2009, 2010, 2012, 2015) Присед в 480 кг.





- Кирилл Сарычев родился 1 января 1989 года в городе Пугачев Саратовской области. Титулы: REX-RAW, Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа. Абсолютный чемпион Мира среди юниоров, абсолютный рекордсмен России, Европы. Жим 335 кг.

