

Кафедра физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана

**ПАУЭРЛИФТИНГ  
(СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ)  
КУРС ЛЕКЦИЙ**

**I. Определение и содержание предмета. Классификация и общая характеристика упражнений в пауэрлифтинге. Составные части: приседание, жим лёжа, тяга.**

В современном мире среди молодежи большой популярностью пользуются силовые виды спорта. К силовым видам спорта, т.е. тем видам спорта, основное содержание и программа соревнований которых состоят в упражнениях с различного рода тяжестями, относятся: пауэрлифтинг, силовой экстрим, тяжелая атлетика, фитнес, бодибилдинг, метания в легкой атлетике. В пауэрлифтинге и в тяжелой атлетике соревновательными снарядами являются штанги (по своим качествам они отличаются). В силовом экстриме используются отягощения разных конструкций, форм и веса, и этот ряд продолжает расти. В фитнесе и бодибилдинге большая часть тренировочного времени посвящена упражнениям со штангой, гантелями и различными тренажерами. В легкоатлетических метаниях это ядра, диски, копья и молота различного веса и размеров. Различаются снаряды для юношей, мужчин и женщин. Общее у всех этих видов спорта – требование высочайшего уровня силовой подготовки для достижения результатов экстремального класса.

Основное содержание любой спортивной деятельности, помимо состязательности, заключается в воспитании и совершенствовании физических и морально-волевых качеств. Общим для всех силовых видов спорта является воспитание и совершенствование физических качеств – силы и выносливости в различных сочетаниях, а также быстроты и координации движений.

В пауэрлифтинге на первое место ставится достижение абсолютной силы основных мышечных групп, обеспечивающих сгибание и разгибание в коленных, тазобедренных и локтевых суставах.

Программа соревнований по пауэрлифтингу состоит из последовательно выполняемых однократных подъемов штанги с нарастающим до максимального весом в приседании со штангой на плечах, в жиме лежа на горизонтальной скамье и в тяге. В соответствии с правилами соревнований существует последовательность выполнения

упражнений: приседание, жим, тяга. В каждом упражнении спортсмену разрешается выполнить три подхода для достижения максимального результата (подъема предельного веса). Результат определяется по сумме лучших результатов, показанных в каждом из упражнений.

Таким образом, исходя из правил проведения соревнований определяются цели, задачи, содержание и характерные особенности тренировочного процесса. Главной целью пауэрлифтинга является максимально возможное воспитание физической силы и на этой основе – последовательный рост спортивно-технических результатов. Выполнение соревновательных упражнений с субмаксимальной и максимальной величиной отягощения связано с высокими нагрузками на мышечно-связочный аппарат и суставы спортсмена. Следует помнить, что сила мышц растет быстрее, чем возможности суставов и связок выдерживать возрастающие нагрузки, стремящиеся к максимуму. Из этого вытекают задачи по подготовке суставов и мышечно-связочного аппарата к максимальным нагрузкам. Такие задачи решаются с помощью правильно подобранных методических принципов и наравне с основными спортивными – вспомогательными упражнениями, что четко прослеживается в характерных особенностях тренировочного процесса. Основными принципами является доступность, постепенность, от простого к сложному. Каждому уровню технической подготовки должен соответствовать уровень силовой подготовки, который определяет возможности выполнения вариантов техники упражнений.

Рассмотрим роль вспомогательных упражнений.

Вспомогательные упражнения включают в себя разминочные упражнения (ОРУ – общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и растяжения), упражнения для снятия нагрузки на отдельные суставы и группы мышц – упражнения на растягивание и расслабление, и различные модификации и варианты выполнения соревновательных упражнений. Вспомогательные упражнения, составляющие более половины всего времени тренировочного занятия, можно разделить на две группы: основные (базовые) и собственно вспомогательные. Основными являются те, которые близки или идентичны по структуре соревновательным упражнениям в целом или отдельным их фазам.

Например, для повышения результата в соревновательном упражнении «жим лежа» для целенаправленного развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в выполнении этого упражнения, укрепления суставов и связок, применяют: жимы лежа с разной шириной хвата, неполное выжимание, дожимы, жимы на наклонной скамейке.

К числу собственно вспомогательных относятся упражнения локального, местного или второстепенного значения. Они могут

выполняться как с основным снарядом – штангой, так и с другими: гантелями, гириями, грифами разных форм и размеров, на тренажерах, блоках и др. Например, для улучшения результатов в упражнении «жим лежа» применяют такие упражнения как: французский жим в положении лежа, стоя, сидя (трицепс), жим и разведение гантелей (трицепс и грудь), жимы на вертикальных и горизонтальных тренажерах (трицепс и грудь), сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (бицепс).

Перейдем к рассмотрению основных соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: приседанию со штангой на плечах, жиму лежа на горизонтальной скамье и тяге.

Из трех упражнений **приседание** со штангой на плечах самое тяжелое по нагрузке и сложное по технике. Результаты в приседании у большинства тяжелых атлетов (свыше 100 кг) наиболее высокие в троеборье. Абсолютный результат также наибольший. Если сравнить время воздействия нагрузки на спортсмена, то в приседании оно наибольшее. Не случайно это упражнение в троеборье выполняется первым.

При выполнении упражнения «приседание» штанга в исходном положении располагается на специальных стойках с выдвижными кронштейнами, которые позволяют изменять уровень высоты расположения штанги. Это дает возможность выполнять упражнение спортсменам разного роста. Выполнение упражнения «приседание» в порядке последовательности действий можно разделить на отдельные фазы:

- расположение грифа на плечах и съём штанги со стоек;
- выход из стоек и занятие исходного положения перед приседанием;
- приседание – сгибание в коленных и тазобедренных суставах до необходимой глубины приседа;
- вставание – разгибание в коленных и тазобедренных суставах (и.п.);
- переход к стойкам;
- постановка штанги на стойки.

Выполнение всех этих фаз требует определенных технических навыков и силовой подготовки, которые приобретаются на регулярных учебно-тренировочных занятиях.

Стремление к максимально возможным результатам увеличивает возможный риск получения травм. Поэтому одно из необходимых условий – обязательная страховка при выполнении приседаний, использование страховочных приспособлений на стойках – кронштейнов-ограничителей, применение страховочной экипировки: наколенных эластичных бинтов, поясов, специальных комбинезонов, напульсников. Способам страховки и умениям пользоваться экипировкой будем обучаться в процессе учебно-тренировочных занятий. Технике выполнения упражнений и правилам соревнований будут посвящены отдельные занятия, но так или иначе эти темы будут постоянно присутствовать на всех занятиях.

Приседание и тяга — самые тяжелые и нагрузочные упражнения в пауэрлифтинге. При их выполнении основную нагрузку несут одни и те же мышечные группы: мышцы ног, ягодичные мышцы, мышцы спины, живота, шеи. Поэтому не случайно вторым упражнением в порядке выполнения троеборья является жим лежа, что дает возможность после приседания отдохнуть вышеперечисленным мышечным группам перед тягой.

Жим лежа выполняется на горизонтальной скамье. Гриф штанги в начальном положении располагается на специальных стойках с выдвижными кронштейнами, которые позволяют изменять уровень высоты расположения штанги. Это дает возможность более эффективно выполнять упражнение спортсменам с разной длиной рук.

Выполнение упражнения «жим лежа» в порядке последовательности действий, как и в приседании, можно разделить на отдельные фазы:

- исходное положение на скамейке;
- съём штанги со стоек (можно с помощью);
- опускание до касания груди (сгибание рук в локтевых суставах);
- жим от груди до полного выпрямления рук в локтевых суставах;
- постановка штанги на стойки.

Выполнение всех этих фаз так же, как и в приседании, требует стабильных технических навыков и силовой подготовки определенных мышечных групп. Основную нагрузку несут грудные мышцы, мышцы рук, дельтовидные мышцы.

При выполнении жима лежа обязательное условие – страховка. Страховка осуществляется ассистентами (одним или двумя). Также обязательно применение выдвижных кронштейнов-ограничителей. Используется в целях страховки и специальная экипировка: напульсники из эластичных бинтов, специальная майка для жима, пояс.

Техника жима лежа, чтобы соответствовать требованиям правил соревнований, должна постоянно совершенствоваться с возрастанием силовых возможностей на занятиях.

Третье заключительное упражнение в пауэрлифтинге — это тяга.

Исходное положение в этом упражнении – штанга на полу. Необходимо одним движением без остановки поднять штангу от пола и выпрямить тело, при этом разогнуть коленные и тазобедренные суставы, развернуть плечи. В этом упражнении можно выделить следующие фазы:

- исходное положение, хват штанги;
- тяга;
- фиксация окончания выполнения упражнения;
- опускание штанги в исходное положение.

Основную нагрузку в тяге несут мышцы ног, ягодичные мышцы, мышцы спины и живота, шеи. При субмаксимальных и максимальных усилиях происходит натуживание и напрягаются практически все мышцы тела. Тяга

— наиболее травмоопасное упражнение в пауэрлифтинге. Поэтому прежде чем выйти на высокие нагрузки, необходима длительная и основательная подготовка: обучение устойчивым двигательным навыкам – правильному техническому выполнению тяги с одновременным повышением уровня силовой подготовки соответствующих мышечных групп. Здесь очень точно выполняются принципы постепенности и доступности. В целях страховки применяются специальные пояс (ремень) и эластичный комбинезон.

Результат в пауэрлифтинге определяется суммой лучших результатов, показанных в каждом из трех упражнений. Наибольший вклад в троеборье у квалифицированных атлетов (выше 1 разряда) дают приседание и тяга. Причем в категориях до 100кг лидирует тяга, свыше 100кг – приседание. В первом случае распределение вкладов: приседание – 35%, жим – 25%, тяга – 40%. Во втором случае: приседание – 40%, жим – 25%, тяга — 35%. Это округленные средние цифры, полученные при анализе результатов соревнований, которые полностью соответствуют действительности.