

ПАУЭРЛИФТИНГ

Дребизова Валерия Максимовна

студент, отделение ИТ,

Университетский колледж ОГУ,

РФ, г. Оренбург

E-mail: andy.mentini@gmail.com

SPEED AS A PHYSICAL QUALITY, DEVELOPMENT OF SPEED

Drebizova Valeriia Maksimovna

student, IT department,

OSU University College,

Russia, Orenburg

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена такой дисциплине как пауэрлифтинг. В статье рассмотрены история возникновения и развития пауэрлифтинга, упражнения в пауэрлифтинге, приседания со штангой, жим лежа на скамье, становая тяга, правила соревнований по пауэрлифтингу, разрядные нормативы по пауэрлифтингу IPF, разрядные нормативы по пауэрлифтингу WPC, разрядные нормативы по пауэрлифтингу AWPC, спортивная экипировка для пауэрлифтинга, оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга, судейство, чемпионаты и соревнования по пауэрлифтингу.

ABSTRACT

This article is devoted to such a discipline as powerlifting. The article discusses the history of the emergence and development of powerlifting, powerlifting exercises, squats, bench press, deadlift, powerlifting competition rules, IPF powerlifting category standards, WPC powerlifting category standards, AWPC powerlifting category standards, sports equipment for powerlifting, equipment and inventory for powerlifting, refereeing, championships and competitions in powerlifting.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, штанга, жим лежа, силовое троеборье, становая тяга.

Keywords: powerlifting, barbell, bench press, powerlifting, deadlift.

Введение

Пауэрлифтинг или силовое троеборье (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом. Существует мужской и женский пауэрлифтинг.

Международная Федерация Пауэрлифтинга (англ. IPF – International Powerlifting Federation) – крупнейшая международная управляющая организация в пауэрлифтинге. Основана в 1971 году. Национальная ассоциация пауэрлифтинга (НАП) – самая крупная организация пауэрлифтинга в России, по количеству выступающих спортсменов. Основана 18 ноября 2010 года. Всемирный конгресс пауэрлифтинга (WPC) объединяет более 30 стран и является самой мощной альтернативной федерацией пауэрлифтинга в мире. Основан в 1986 году Эрни Францем. Любительское отделение Всемирного конгресса пауэрлифтинга (AWPC).

История возникновения и развития пауэрлифтинга

Пауэрлифтинг получил свое начало еще в начале двадцатого века, когда спортсмены – тяжелоатлеты начали добавлять в свой тренировочный комплекс неспецифичные для них упражнения.

В 40-50-е года непривычные упражнения стали настолько популярны на Западе, что их стали включать в комплекс соревновательных мероприятий. Уже в 50-60-е годы началось формирование дисциплины в современном ее виде. А к середине 60-х годов сложились первые правила и начали проводиться чемпионаты на регулярной основе.

Первый неофициальный чемпионат состоялся в 1964 году в США, а первый национальный прошел ровно через год. 1972 год является годом основания Международной Федерации Пауэрлифтинга, а в 1973 году прошел первый мировой чемпионат.

Широкое распространение во многих странах пауэрлифтинг получил после организации Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга в 1986 году.

Упражнения в пауэрлифтинге

Жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями. Это связано с тем, что в ходе тренировки работают практически все мышцы. Комплекс показан не только для проведения соревнований, он отлично развивает силу и содействует набору мышечной массы.

Несмотря на то, что техника выполнения упражнений на соревнованиях на помосте отличается от техники исполнения в процессе тренировки, данный комплекс неocenим при подготовке спортсменов других видов спорта.

Каждое упражнение требует правильной техники исполнения и грамотного выставления позиции.

Приседания со штангой

Приседания со штангой являются первым элементом, выполняемым на соревнованиях по пауэрлифтингу. Техника выполнения приседа следующая:

Спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции.

Отойдя от стойки, атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч.

Выполняя присед нужно обращать внимание на следующие моменты:

в нижней точке тазобедренный сустав должен оказаться ниже коленного; центр тяжести должен приходиться на ступни.

Подъем должен быть осуществлен с прямой спиной.

После завершения элемента спортсмен должен вернуть штангу обратно на стойки.

Если атлет уронит штангу во время приседания, то он будет наказан. Начинать элемент и возвращать штангу на стойки нужно только по команде судьи.

Жим лежа на скамье

Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая:

Спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек. При этом:

- хват может быть средним или широким;
- должны быть прямыми, а таз приподнят.

Опуская снаряд нужно следить за:

- скоростью жима – она должна быть максимальной; лопатками и плечами – первые следует свести, а вторые опустить;
- ногами – они должны находиться максимально близко к тазу.

Возвращение грифа по команде судьи на стойки.

В ходе выполнения элемента нельзя изменять положение ног и отрывать пятки от пола. Также нельзя отрывать от скамьи голову, лопатки и ягодицы.

Становая тяга

Становая тяга – последний элемент в соревнованиях по пауэрлифтингу, техника выполнения становой тяги, следующая:

Спортсмен занимает исходную позицию: встает с прямой спиной, располагая ноги на ширине плеч или чуть шире.

Наклонившись с прямой спиной, атлет удобным хватом берет штангу.

В подъеме штанге нужно следить, чтобы:

- спина оставалась прямой;
- руки также были прямыми;
- подъем осуществлялся за счет выпрямления ног.

Опускание снаряда возможно только с выпрямленными коленями и отведенными назад плечами.

Поднимать штангу можно без команды судьи, а опускать на помост только по команде. Нельзя поддерживать гриф бедрами или использовать лямки.

Правила соревнований по пауэрлифтингу

Согласно правилам пауэрлифтинга, все спортсмены на соревнованиях делятся на разные категории, исходя из своего веса, пола и возраста. В каждом упражнении допускается три подхода. Сумма показателей по всем элементам и составляет итоговый результат спортсмена. Победителем считается тот, кто поднял больший вес. Участвовать в соревнованиях разрешено с 14 лет.

В ходе соревнований возможны следующие ситуации:

Если участник не справился с начальным весом в любом из упражнений, то он выбывает из соревнований.

Если два спортсмена набрали одинаковое количество баллов, то победителем считается атлет с меньшим весом.

При равном количестве баллов и одинаковом весе победителем признается спортсмен, набравший эти баллы первым.

Атлет, проигравший в одном из упражнений, может бороться за результат в остальных.

При выполнении упражнений важно соблюдать следующие требования: элемент должен выполняться строго с разрешения судьи и по командам – в противном случае подход не засчитывается;

двойные движения не допустимы.

Для соревнований потребуются следующие официальные лица:

- Судья – информатор и хронометрист.
- Распорядители – посыльные. Протоколисты.
- Помощники на помосте.
- Дополнительные лица, к примеру медицинский персонал.

Разрядные нормативы по пауэрлифтингу IPF

По версии Федерации IPF спортивные звания присваиваются со следующего возраста:

МСМК (мастер спорта международного класса) – звание присваивается с 17 лет;

МС (мастер спорта) – звание присваивается с 16 лет;

Спортивные разряды (I, II, III, КМС – кандидат в мастера спорта) – присваиваются с 10 лет.

Звание МСМК присваивается:

На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Звание МС присваивается:

На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Звание КМС присваивается:

На спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Разрядные нормативы по пауэрлифтингу WPC

Соревнования: пауэрлифтинг, жим лежа, становая тяга.

Дивизионы: однослойная экипировка, многослойная экипировка, без экипировки.

Ограничения в экипировочном дивизионе: комбезы и рубашки – не более трех слоев, наколенные бинты – длина не более 2.5 м, кистевые бинты – длина не более 1 м. Пояс – не шире 10 см.

Взвешивание: за 1 сутки и за 2 часа до старта.

Оборудование: монолифт, специальные грифы для приседа, жима лежа и становой тяги.

Разрядные нормативы по пауэрлифтингу AWPC

AWPC – любительское отделение WPC, его особенности:

Допинг-контроль. Обязательно тестирование 10% участников соревнований AWPC на применение запрещенных препаратов.

Соревнования: пауэрлифтинг, жим лежа, становая тяга.

Дивизионы: многослойная экипировка, однослойная экипировка.

Ограничения в многослойном экипировочном дивизионе: комбезы и рубашки – не более трех слоев, наколенные бинты – длина должна быть не более 2.5 м, кистевые бинты – длина не более 1 м. Пояс – не шире 10 см.

Взвешивание: за сутки и за два часа до старта.

Оборудование: монолифт, специализированные грифы для приседа со штангой, жима и тяги.

Спортивная экипировка для пауэрлифтинга

Экипировка для пауэрлифтинга может быть двух видов: поддерживающей и недодерживающей. Вторая разрешается во всех соревнованиях, но обычно под экипировкой понимают поддерживающую ее разновидность, которая состоит из следующих элементов:

- пояс для пауэрлифтинга (тяжелой атлетики) или широкий ремень для троеборья;

- трико для пауэрлифтинга (борцовка) из эластичного материала;

- футболка с рукавами или специальная майка;

- коленные бинты для пауэрлифтинга;

- штангетки – специальная обувь;

- гетры, щитки или гетры.

- Также допустимы:

- специальная обувь для приседаний и для тяги;

- неопреновые наколенники;

- бинты на запястья.

Главная цель поддерживающей экипировки – защита спортсмена от травм. Она разработана таким образом, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы и дать возможность спортсмену удерживать правильную позицию.

Оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга

В пауэрлифтинге используется следующее оборудование:

- грифы (штанги) специального назначения и общей длиной не более 2,2 м;
- набор дисков, диаметром не более 45 см;
- стойки для жима из приседа и лежа;
- помост для становой тяги размером не менее 2,5*2,5 м и не более 4*4 м и высотой не более 10 см;
- скамья для жима лежа со следующими параметрами (длина не менее 1,23 м; ширина – 29-32 см; высота – 42-45 см).

Все оборудование должно быть прочным и отвечать требуемым параметрам.

Судейство

В соревнованиях по пауэрлифтингу принимают участие три судьи: центральный или старший и двое боковых. Центральный подает необходимые сигналы во всех трех упражнениях, включающие видимые сигналы рукой и звуковые сигналы в виде хлопка или голоса.

Решение по каждому упражнению судьи показывают световыми сигналами:

белый цвет – хорошо;

красный – неудача.

Перед соревнованиями судьи должны убедиться в исправности оборудования и соответствии оборудования и экипировки спортсменов требованиям. Также они проводят взвешивание атлетов.

Чемпионаты и соревнования по пауэрлифтингу

Чемпионат мира по пауэрлифтингу – ежегодный турнир, который организует IPF. Чемпионаты мира проводятся по двум направлениям: со специальной экипировкой и без специальной экипировки. Турниры проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Чемпионат Европы по пауэрлифтингу среди мужчин проводится ежегодно с 1978 года, среди женщин с 1983.

Список литературы:

1. Мельников, В.С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с.
2. Тимофеева Л.В. Клокова Е.А. Влияние физических упражнений на организм человека // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. – 2019. – С.308-312.
3. Тамара Васильевна Рудкая Силовой тренинг // Как нарастить силу, занимаясь без тренера – 2010. – 210 с.
4. Чад Уотербери Революция мышц – 2007. – 340 с.