

А.Д. Пахомов

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Пауэрлифтинг

Силовое троеборье или пауэрлифтинг – это вид спорта, смысл которого состоит в преодолении сопротивления максимального веса.

Второе название пауэрлифтинга - силовое троеборье. Это вызвано тем, что в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - суммарный вес которых и определяет квалификацию спортсмена.

Данные три упражнения в Пауэрлифтинге называются «базой», так как при их выполнении работают сразу несколько суставов, а так же практически все мышцы. Данные упражнения рекомендуются новичкам для набора общей мышечной массы и развития силовых качеств.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не рельеф. Многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, к ним можно отнести: Арнольда Шварценеггера, Франко Коломбо, Евгения Мишина, Андрея Сорокина, Сергея Шелестова.

При выступлении соотносятся показатели спортсменов в одной весовой категории. Оценка происходит по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. В условиях ничьей победа присуждается спортсмену, с меньшим весом.

Пауэрлифтинг происходит от упражнений, которые спортсмены использовали для улучшения результатов в основных движениях. Изначально, набор и последовательность упражнений отличались от современных - кроме приевшихся сейчас: приседаний, жима лежа, становой тяги, в пауэрлифтинг входили: сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти необычные, с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, в 40-50-х гг. стали популярны на Западе, проводились соревнования. А на рубеже 50-х - 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были сформулированы правила и порядок проведения соревнований, а следовательно стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие международные организации.

В ноябре 1972 г. была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, был проведён первый чемпионат мира (ноябрь 1973).

Главная дисциплина в пауэрлифтинге – это троеборье (приседание, жим и тяга). Регламент пауэрлифтинга перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом из этих упражнениях необходимо сделать три подхода, если в упражнении вес не поддался ни разу, спортсмен выбывает с турнира. Но, если спортсмен добросовестно выполнял свои подходы, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях.

Кроме троеборья, проходят соревнования по одному отдельному движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях для этого были разработаны дополнительные нормативы. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.