

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

**Герасимов Николай Петрович,**

*доцент, Набережночелнинский филиал*

*федерального государственного бюджетного учреждения*

*высшего образования «Казанский национальный исследовательский*

*технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ)*

*г. Набережные Челны*

### ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ПАУЭРЛИФТИНГА

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности пауэрлифтинга в положительном влиянии на силовые качества спортсмена, проанализированы способы повышения эффективности влияния тренировок на организм.

**Ключевые слова:** здоровье, нагрузка, пауэрлифтинг, силовой вид спорта, тренировка.

**Актуальность.** Пауэрлифтинг является популярным видом спорта среди современной молодежи, который привлекает внимание специалистов к разработке и научно-методическому обоснованию теории и методики подготовки спортсменов всех возрастов и квалификаций.

Повышение эффективности влияния физического воспитания на развитие организма человека, оптимизация его двигательной активности лежит в плоскости рациональной организации физической культуры с использованием пауэрлифтинга.

**Анализ научно-методической литературы,** посвященной влиянию пауэрлифтинга на здоровье, показал, что многие вопросы представлены достаточно широко, подробно описаны в трудах отечественных и зарубежных авторов, таких как С.П. Евсеев, М.Ю. Минов, Л.Д. Назаренко, П.В. Перов, Б.И. Шейко, Е.С. Шумилин, и многих других.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Развитие пауэрлифтинга тесно связано с Египтом и Древним Римом, где проводились спортивные соревнования и соревнования между спартанцами.

Самым первым силачом в мире стал грек Милон из Кротона, который жил в шестом веке до нашей эры. В юном возрасте он носил на руках теленка, потом бычка, ну а в более взрослом возрасте - огромного быка. Стоит отметить, что атлетическую культуру древних греков переняли римляне, которые больше усовершенствовали тяжелую атлетику. В те времена соревнования между силачами проводились не для спортивного звания, а для развлечения. Проводились гладиаторские бои, которые считались важным событием и представлением актеров-силачей [3, с.15].

В XIV-XV веке английские воины специально тренировались в толкании железной балки. Особенно ценили богатырскую силу шотландцы. В те времена каждый молодой шотландец должен был поднять камень весом не менее 100 кг и положить его на второй камень не ниже одного метра двадцати сантиметров. Только после этой процедуры молодого юношу признавали взрослым мужчиной.

С началом 50-х годов XIX века тяжелая атлетика начала формироваться как силовой вид спорта. Во многих западных и европейских странах создаются спортивные кружки и секции. Появляются правила и нормативы соревнований, а также проводятся первые турниры и соревнования силачей. В это же время в Австралии, США и Англии популярность получили такие тяжелоатлетические упражнения, как приседания со штангой, тяга штанги, жим лежа на скамье. Так, появился новый вид спорта пауэрлифтинг.

Стоит отметить, что на сегодняшний день занимаются пауэрлифтингом не только профессиональные спортсмены, но и любители спорта.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Учеными и практиками доказано, что влияние занятий с отягощениями распространяется как на отдельную систему или функцию, так и на организм в целом [1, с. 87].

Пауэрлифтинг или паверлифтинг (англ. powerlifting: power – сила, и lift - поднимать) – силовой вид спорта, в котором поднимают штангу [4, с. 203]. Паверлифтинг, также называют силовым триборством. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию силы и выносливости, прекрасно укрепляют связки, сухожилия, суставы. Под их влиянием мышцы увеличивают капиллярную сетку, улучшается кровообращение, что дает возможность сердцу работать в оптимальном режиме. Придерживаясь определенной техники и рационального питания, можно избавиться от лишнего веса, снять эмоциональный стресс, избавиться от вредных привычек.

Пауэрлифтинг – это такая тренировка, которая в основном направлена на развитие мышечной силы, а не их массы (объема).

На силу мышц влияет множество факторов. Некоторые находятся вне нашего контроля (место прикрепления мышцы, положение волокон относительно друг друга, процент быстрых и медленных волокон), и подконтрольные (количество АТФ и креатинфосфата в мышцах, объем мышц). Из факторов, на которые мы можем повлиять, объем мышц является самым важным. Не нужно быть физиологом, чтобы знать: чем больше мышца, тем она сильнее (при прочих равных).

В таком виде спорта, как пауэрлифтинг, спортсмены включаются в тренировки подходы с небольшим количеством повторений (до одного раза). И они очень сильные. Сильнее бодибилдеров, несмотря на то,

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

что их мышцы не очень подходят, они выглядят толстыми от жира (живот). Значит, дело не только в объеме? Так что есть еще какой-то фактор, влияющий на силу мышц подчиненного развития.

Эффект физических упражнений пауэрлифтеров смещен больше в сторону миофибриллярной гипертрофии – поэтому они сильны.

Так вот, для того чтобы достичь максимальной силы, необходимо тренироваться не только на прочность, но и на объем.

Также хочется отметить, что работа с большими весами и низкими повторениями опасна, так как всегда есть риск получения травмы, поэтому необходима разминка перед тренировкой. Без нее травма гарантирована на 99%. И, конечно, должен быть партнер, который должен застраховать.

Тем, кто хочет заниматься пауэрлифтингом, нужно, в первую очередь, найти достойного тренера, желательно опытного тяжелоатлета, или «подъемника» - только они смогут «поставить правильную технику» - если спортсмен не имеет хорошей отточенной техники, не имеет хорошего результата, то у него только поврежденный позвоночник, травмированные суставы и значительные проблемы.

В плане положительного влияния на здоровье человека занятия силовым троеборьем – можно отметить положительное влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему, если, конечно, правильная нагрузка. Это же касается людей, имеющих недуг сердца, но только если заниматься по определенному продуманному темпу, который разрабатывается тренером.

Например, в некоторых современных фитнес комплексах есть кардиораспирационная зона, где тренажеры, беговые дорожки программируются, постепенно повышается темп, скорость и приходят к большим нагрузкам, конечно лучше большие нагрузки не делать, но в целом недуг сердца можно побороть.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Также хорошо занятия пауэрлифтингом влияют на больных сколиозом. Например, для выравнивания осанки хорошо приседание, особенно при такой разновидности сколиоза, как «кефоз», а при «лардозе» лучше тяга [2, с. 216].

Для больных с межпозвоночными грыжами можно посоветовать жим лежа). Главное при таких недугах не нагружать сам позвоночник, а только упражнения для укрепления мышц спины и мышц пресса.

Также есть такое понятие как вентиляция всего организма за счет большей проточности крови, соответственно и большого количества кислорода в организме.

Итак, занятия таким видом спорта, как пауэрлифтинг, положительно влияют на формирование физического и психологического состояния человека, помогают обрести твердость в характере, что поможет в формировании личности.

В пауэрлифтинге человек познает грани своей силы и начинает понимать, что их возможности безграничны.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П. *Адаптивная физическая культура: учеб. пособие* / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
2. Минов М.Ю. *Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов* / М. Ю. Минов // *Вестник КрасГАУ*. – № 3. – 2011. – С. 215-219.
3. Назаренко Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений* / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 240 с.
4. Шумилин Е.С. *Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров* / Е. С. Шумилин, Ю. В. Корягина // *Омский научный вестник*. – 2011. – №6. – С. 202-206.