

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Насырова Т.Ш., Матявина С.И.

**Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург**

**Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург**

Пауэрлифтинг (англ. *power* – «сила», *lift* – «поднимать») – это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: 1 - приседания со штангой на плечах (точнее на верхней части лопаток), 2 - жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, 3 - становая тяга штанги. Эти три упражнения называются «базовыми».

История возникновения пауэрлифтинга уходит далеко в прошлое. У каждого народа есть свои легенды. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют о том, что уже в древние времена в Египте, Китае, Ираке и Греции мужчины демонстрировали свою силу. Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных - кроме привычных сейчас приседаний, жима лёжа, становой тяги, пауэрлифтинг включал в себя сгибания рук со штангой стоя, сидя, жим из-за головы и т. п. А на рубеже 50-х - 60-х годов 20 века пауэрлифтинг уже начал формироваться в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня. В ноябре 1972 года была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а в ноябре 1973 года был проведён первый чемпионат мира.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялись. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением. Из программы официальных соревнований обычно исключалась становая тяга, как наиболее «буржуазное» упражнение, вместо неё атлеты соревновались в прыжке, подтягивании или другом упражнении. На тот момент не делалось большого различия между пауэрлифтингом и культуризмом, поэтому на неофициальных соревнованиях вместо становой тяги включалось позирование атлетов. Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. В 1989 году прошёл первый Чемпионат СССР, а в 1990 году мужская сборная СССР приняла участие в Чемпионате Мира, где заняла 3-е место в командном зачёте.

В 1990 году произошло разделение атлетизма на бодибилдинг и пауэрлифтинг и была образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF.

Одной из актуальных проблем в современном пауэрлифтинге считается проблема силовой выносливости при подготовке пауэрлифтеров. Под силовой выносливостью понимается способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. Важной задачей является оптимизация процесса силовой и функциональной подготовки пауэрлифтеров, а также учёт методов и приёмов соотношения данной подготовки между собой. Следует отметить, что наибольшую актуальность проблема повышения силовой выносливости приобретает тогда, когда спортсмен находится на этапе спортивного совершенствования, когда организм пауэрлифтера уже сформирован и физически развит. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге, в основном, ведётся на основе положений, изложенных в научных работах по проблемам спортивной тренировки в тяжёлой атлетике и бодибилдинге. Мы считаем, что заимствование рекомендаций и методических положений из тяжёлой атлетики не совсем верно, поскольку пауэрлифтинг отличается своей спецификой тренировочной и соревновательной деятельности. На наш взгляд, в современном пауэрлифтинге повышению уровня силовой выносливости, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы уделяется мало внимания, так как все усилия пауэрлифтеров сосредоточены на повышении результата и так называемой «абсолютной силы» спортсмена, которая тренируется при малом количестве повторов и сокращении тренировок. Применение только специальных средств во время тренировочного процесса, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармоничного развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. Подготовка спортсмена охватывает использование всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается повышение спортивных достижений.

Процесс подготовки начинающих пауэрлифтеров, занимает 1-2 года, в этот период акцент ставится на общую физическую подготовку, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент делается больше на специальные физические упражнения, целью которых являются собственно силовые способности, при общем уменьшении тоннажа тренировок.

Для воспитания силовой выносливости используются разные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления, а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда нужно воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для упражнений, связанных с удержанием рабочего напряжения. Например, при удержании

штанги проявляется статическая выносливость, а при жиме лёжа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей спортсмена, сказывается динамическая выносливость. Специальная выносливость пауэрлифтера тренируется с применением постепенно возрастающего количества подъёмов в подходах за тренировку. Лучший прирост силы бывает при тренировках с большими сопротивлениями, которые атлеты способны преодолевать за подход не более 2-3 раз. Если нужно развивать силовую выносливость, то это надо делать за счёт многократного повторения подъёмов штанги в подходах, со штангой весом 50—60% от предельного.

Целью нашего исследования являлось определение значимости включения в тренировочные занятия упражнений, повышающих силовую выносливость студентов-пауэрлифтеров. Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития силовой выносливости у студентов.
2. Провести сравнительный анализ показателей развития силовой выносливости контрольной и экспериментальной групп. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, в котором приняли участие студенты-юноши 2-4 курсов, занимающиеся в секции пауэрлифтинга, в количестве 28 человек. Из них в контрольную группу вошли 12 человек, в экспериментальную группу – 16. Экспериментальная группа занималась по программе с применением упражнений для развития силовой выносливости, контрольная группа занималась по базовой программе.

Методика повышения уровня силовой выносливости применялась около 6 месяцев в дозированных пропорциях по отношению к основным тренировкам и оправдала своё внедрение в тренировочный процесс следующими факторами:

1. Повышение спортивных результатов на внутривузовском соревновании, прошедшем в декабре 2016 года;
2. Повышения общей и специальной работоспособности организма;
3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
4. Укрепление костно-связочного аппарата;
5. Увеличение мышечной массы за счёт повышения количества повторов упражнений.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособ.для студ.,аспирантов и преподавателей ин-тов физич.культуры* / Б. А. Ашмарин. - М. : ФиС, 1978. - 224с.
2. *Верхошанский Ю. В. Основы специально-силовой подготовки в спорте.* - М.: ФиС, 1977. - 216 с.
3. Горбов А. М. *Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире.* - Донецк: изд. «Сталкер», 2004. - 174 с.

4. *Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - 32 с.*

5. *Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил. - ISBN 978-5-906299-05-5.*

