

ПАУЭРЛИФТИНГ – КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕТРГУ

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
 К.А. Сорокина, *старший преподаватель*
 Петрозаводский государственный университет
 (Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10560

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос внедрения нового направления в дисциплину элективной физической культуры. В связи с колоссальной популярностью силовых направлений занятий физической культурой и спортом. Возникла необходимость расширить спектр предлагаемых силовых видов спорта для студентов. Самый распространенный среди контингента занимающихся, является Пауэрлифтинг. Педагогический коллектив Петрозаводского государственного университета в качестве альтернативы рассмотрели этот вид спорта.

Ключевые слова: элективная дисциплина, физическая культура, спорт, Пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Является достаточно молодым видом спорта. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем, так как в качества соревновательных дисциплин в него входят три:

- приседания со штангой на спине (точнее, на верхней части лопаток);
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
- становая тяга штанги с пола.

Эти три упражнения также называются «базовыми», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Пауэрлифтинг является индивидуальным видом спорта, при выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях, причем вес считается взятым, если на протяжении всего движения была правильно выполнена его техника.

При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спорт-

сменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннераили, формула Шварца-Мэлоуна (в зависимости от условий соревнования, а также от спортивной федерации, проводящей данные соревнования).

Правила выполнения упражнений

За выполнением правил во время соревнований следят специально обученные судьи. Сами же правила, некоторые их аспекты могут меняться в зависимости от федерации, проводящей соревнования (или от условий соревнования при проведении его не федерациями). В качестве примера ниже представлены правила IPF (Международная Федерация Пауэрлифтинга (англ. *International Powerlifting Federation*)) – крупнейшей федерации пауэрлифтинга в мире.

Существует большое количество федераций пауэрлифтинга, в т.ч. международных, однако только IPF считается единственной международной организацией в пауэрлифтинге, которая является членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. Представителем IPF в России является ФПР – Федерация Пауэрлифтинга России.

Спортивные звания и рекорды:

В ФПР, как официальной организации, присваиваются официальные звания и разряды – 3, 2, 1 разряды, КМС, МС, МСМК,

ЗМС. Звания присваивает Министерство спорта Российской Федерации.

В Российских альтернативных федерациях имеется похожая система званий, но выше МСМК добавляется звание «Элита». Эти звания следует отличать от официальных, обычно имеется приписка – «Мастер спорта такой-то федерации» и они не имеют официального статуса. Нормативы не совпадают с нормативами ФПР. В зарубежных федерациях принята иная система званий – 4, 3, 2, 1 классы, Мастер, Элита. В связи с обилием федераций в пауэрлифтинге наблюдается путаница с рекордами:

– официально признанными являются только рекорды IPF и национальных федераций, входящих в IPF. IPF никак не признаёт рекорды, установленные вне официальных соревнований, даже по правилам IPF.

– каждая альтернативная федерация имеет свои рекорды всех уровней – национального, континентального и мирового; эти рекорды могут превышать рекорды IPF, а могут уступать. Должно применяться уточнение – «рекорд Мира по версии такой-то федерации».

– сторонние наблюдатели на основе рекордов федераций могут выводить т. н. «all-time» рекорды – рекорды всех времён и всех федераций. Для этого условия установки рекордов должны быть сопоставимы в разных федерациях – весовая категория, экипировка, допинг-контроль, правила выполнения и тип соревнований (троеборье или одиночное упражнение). Эти рекорды более известны, чем рекорды отдельных федераций.

Пауэрлифтинг в ПетрГУ

Пауэрлифтинг – одно из направлений, в котором занимаются студенты, состоящие

в Сборной ПетрГУ по силовым видам спорта. Помимо пауэрлифтинга есть такие дисциплины как армлифтинг (упражнения в основном имеют целью поднять максимальный вес при большой нагрузке на хват и мышцы рук, запястья и т.д.), армрестлинг (борьба на руках) и некоторые другие силовые дисциплины.

Количество спортсменов меняется на протяжении времени; на данный момент в сборной состоит 26 человек, начиная с 1 курса и заканчивая магистратурой. Преимущественно юноши, однако есть и девушки (5 человек). В среднем в год проходит 3-4 выезда на различные соревнования, в основном организованные федерацией «Союз Пауэрлифтеров России». Выезды проходят при поддержке и материальной помощи ПетрГУ, на соревнованиях также в графе «команда» указывается «Сборная ПетрГУ».

Руководителем сборной и тренером является Александр Каширин, МСМК по армлифтингу, а также победитель многих крупных турниров, в том числе международных.

Заключение. В связи с общей популярностью Пауэрлифтинга, а в частности с популярностью в ПетрГУ вполне разумно будет ввести данное направление для занятия студентами в рамках реализации курса «физическая культура» (элективные дисциплины). С появлением пауэрлифтинга, существует возможность повысить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а так же снизить уровень неуспеваемости по предмету. В целом в перспективе представляется возможным не только внедрить данное направление, но и увеличить разнообразие направлений.

Библиографический список

1. Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления // О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Кремнева В.Н. Кафедра физической культуры: становление, развитие, современность // Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов: материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета [Электронный ресурс]: научное электронное издание / [редкол.: В.М. Кирилина, Н.В. Колесникова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозавод. гос. ун-т. – Электрон.дан. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2016. – С. 26-32

POWERLIFTING - AS A NEW DIRECTION OF ELECTIVE PHYSICAL CULTURE IN PETRSU

E.M. Solodovnik, *senior lecturer*

K.A. Sorokina, *senior lecturer*

Petrozavodsk state university

(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** This article discusses the introduction of a new direction in the discipline of elective physical culture. In connection with the enormous popularity of power areas of physical culture and sports. There was a need to expand the range of power sports offered to students. The most common among the contingent involved is Powerlifting. The teaching staff of Petrozavodsk state University as an alternative considered this sport.*

***Keywords:** elective discipline, physical culture, sport, Powerlifting.*