

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

ПАУЭРЛИФТИНГ

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений
подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2021

УДК 796.894 (073)

ПАУЭРЛИФТИНГ: Методические указания к самостоятельной работе / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *М.М. Громов, И.А. Панченко, Д.Б. Селюкин*, СПб, 2021. 32 с.

В данном методическом указании к самостоятельной работе по пауэрлифтингу представлен материал, позволяющий студентам узнать об истории данного вида спорта, правилах проведения соревнований, технике выполнения соревновательных упражнений и др.

Для студентов высших учебных заведений.

Научный редактор: заведующий доц. *Г. В. Руденко*

Рецензент к.п.н. *Н.А. Зиновьев* (БГТУ Военмех им. Д.Ф.Устинова)

ВВЕДЕНИЕ

Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Первооткрыватель этого вида – американцы. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989 года, именно тогда в Москве впервые выступили американцы и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные Чемпионаты мира проводятся с 1972 года, Чемпионаты Европы – с 1980). С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран участниц международных соревнований.

Наряду с соревнованиями по пауэрлифтингу у мужчин успешно проводятся и международные соревнования среди женщин. Большинство рекордов Мира и Европы установлено россиянками. У каждого вида спорта большое будущее Международная федерация пауэрлифтинга добивается включения силового троеборья в программу Олимпийских Игр.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Пауэрлифтинг – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и к более высоким спортивным результатам.

В данной работе раскрыта вся история в целом и как правильно, технически заниматься для здоровья.

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

1.1 История пауэрлифтинга в древние времена

История спорта говорит о глубоких корнях силовых упражнений, из которых отпочковались современные остроспециализированные виды спорта: тяжелая атлетика, силовое троеборье (пауэрлифтинг), культуризм, вспомогательные силовые упражнения для других видов спорта, занятия для поддержания кондиции и реабилитации и т.д. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу, именно этот момент можно считать точкой отсчета истории пауэрлифтинга. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 гг. до нашей эры) призываемые в армию проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Например, великий греческий атлет Феаген (3 столетие до нашей эры) в возрасте девяти лет перенёс на значительное расстояние бронзовую статую.

Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии. В молодости Милон тренировался таким образом: ежедневно поднимал телёнка на плечи и проделывал с ним весь этот путь. Рос бычок, росла и сила Милона, поэтому его не без основания считают прародителем основных принципов развития силы – постепенности наращивания нагрузок, систематичности и нацеленности на перспективу.

В Олимпии был найден каменный блок весом около 143 кг, на котором высечен текст о том, что некий Бибон поднимал его одной рукой. Датированная IV столетием до нашей эры надпись на огромном камне в Санторине гласит, что Эумагст, сын Критобула, отрывал его от земли. В древнем Риме, где влияние греческой культуры было очень сильно, найдены интересные свидетельства,

уже письменные. Сенека в начале нашего летосчисления в своем повествовании “Ад Луилиум Эпистулае Моралес” рекомендует тренироваться с отягощениями.

1.2 История пауэрлифтинга в средние века

В книге англичанина Томаса Элиота (1531 г.) имеется рекомендация молодежи работать с отягощениями из олова, а также метать тяжелые камни или жерди. Первым выдающимся силовым достижением в Англии был результат Томаса Топхэма (1741 г.), который приподнял три больших бочки с водой весом почти 816 кг с помощью ремней, переброшенных через плечи. История нового времени знает множество достойных восхищения достижений силачей. Больше всего их появилось в XIX столетии. Многие тогдашние силачи были тяжелыми, неповоротливыми, отличались именно грубой силой. Часто в рекламных целях они преувеличивали свои достижения, во время выступлений пытались обманывать публику, и таким образом породили недоверие у многих людей к силовым упражнениям, которое проявляется порой до сего времени.

Самым знаменитым силачом, изменившим историю пауэрлифтинга XIX века был канадец Луис Сир (вес 136 кг), который в 23 года – в 1886 году одержал победу над американцем Ричардом Пеннелом (40 лет, 81 кг). Луиса Сира считают первым атлетом, который стал выполнять жим лежа на скамье. Лучшие его результаты: жим одной рукой – 124 кг; двумя руками – 150 кг; становая тяга – 860 кг; становая тяга одной рукой – 447 кг; становая тяга одним пальцем – 247 кг; приподнимание веса – 1950 кг (считается самым высоким результатом в современной истории силовых упражнений).

Соревновались атлеты и в силовой выносливости. Вот некоторые достойные уважения зафиксированные достижения: Уильям Коутуре при собственном весе 67,5 кг выжал одной рукой штангу весом 50 кг (1892 год); Хенри Сартериэл сделал 118 жимов попеременно одной рукой со штангой весом 33 кг (1897 год); Джилмэн Лоу в 1903 году с помощью специального устройства поднял на спине 453,6 кг 1006 раз за 34 минуты и 35 секунд. Это достижение было превзойдено 1907 году Лу Тревисом, который тот же вес поднял 1000 раз за 9 минут. На рубеже XX столетия грубые и

бесформенные силачи стали выходить из моды. На смену бессистемным силовым упражнениям стали появляться новые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг (культуризм), кондиционные виды силового тренинга. У истоков развития нового направления силовых упражнений стоял человек, которого сегодня считают основателем культуризма – это Юджин Сэндоу. Он еще принадлежал к числу силачей прежнего типа, однако уже подчеркивал значение красивого телосложения. Одним из любимых номеров Сэндоу было выступление с большой шаровой штангой (штанги с наборными дисками и разборные гантели появились спустя два десятилетия). Состояла она из грифа длиной 120 см и двух шаров диаметром 90 см.

Ее Сэндоу аккуратно выжимал над головой одной рукой, затем ронял, тут же ловил и ставил на помост. После этого, к восторгу публики, шары раскрывались, и оттуда выходили два человека небольшого роста. Общий вес штанги и этих двух людей составлял 145 кг. Сэндоу внес огромный вклад в совершенствование методики силового тренинга, он одним из первых обосновал необходимость постепенного увеличения нагрузки увеличением веса снарядов или наращиванием числа повторений. Его идеи указали дорогу специалистам, которые начали совершенствовать методику упражнений с отягощениями и снаряды для их выполнения.

1.3 Инновации в пауэрлифтинге

Поскольку все упражнения выполнялись лишь в одном подходе, на одной тренировке атлет мог выполнять множество самых разных упражнений. В 1907 году Теодор Зиберт ввел два подхода к каждому упражнению, и это дало огромный толчок развитию силовых возможностей. Его методика предлагала три тренировки в неделю. В первую неделю выполняли упражнения для развития верхней части тела в пяти повторениях, нижней части – в десяти повторениях. Каждую последующую неделю число повторений увеличивалось на одно и так до достижения в каждом упражнении 10-20 повторений. После этого меняли штангу на более тяжелую, а число повторений снижали до исходного. Этот цикл повторялся снова и снова.

В истории силовых упражнений остались и другие славные

имена: Боб Хоффман, он обогатил систему силовой тренировки методикой волнообразной интенсивности; Пири Рейдер, первым пропагандировавший систему множественных подходов в одном и том же упражнении; Джозеф Вейдер, который всю жизнь посвятил разработке методики культуристического тренинга и превращению его в самостоятельный вид спорта. Джо Вейдер одним из первых практиков пришел к выводу, что достижение большой силы практически невозможно без больших объемов мускулатуры, а этого можно добиться лишь с помощью значительных отягощений.

Различные трактовки силы и силовых видов спорта появлялись на протяжении всего их развития, однако рождение современного силового троеборья (пауэрлифтинга) является результатом сведения воедино упражнений, которые на ранних этапах его формирования называли странными. Так, ранее пауэрлифтинг, кроме традиционных ныне приседа, жима лежа, становой тяги, включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Оригинальные упражнения пропагандировались первоначально в публикациях Сэндоу и других энтузиастов силовой подготовки, но в конце 40-х и начале 50-х годов обратили на себя внимание и почти одновременно обрели популярность в США, Канаде, затем в Англии, в Австралии, Швеции, Норвегии и ряде других стран. Первым в истории “чистым” пауэрлифтером считается Пол Эндерсон. Это был человек, который в этих “странных” упражнениях опередил время: он приседал с весом 360-410 кг, жим лежа выполнял с весом более 272,5 кг, тягу более 317,5 кг. Однако эти результаты он показывал в то время, когда пауэрлифтинг еще не был признан как вид спорта. Чтобы иметь возможность соревноваться, Эндерсон вынужден был прикладывать свою энергию в упорство на nive тяжелой атлетики, в которой он добился лавров олимпийского чемпиона.

1.4 Возникновение пауэрлифтинга

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 лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя

(подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжелой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А в 50-60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К середине 60-х годов были определены правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой и становая тяга были уже соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошел первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986-м основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации. Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF – единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжелая атлетика», с 1992 года – как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения – жим штанги лежа без экипировки. Количество стран-участниц – 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.

1.5 История пауэрлифтинга в СССР и России

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако, советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Этапы развития пауэрлифтинга в СССР:

- 60-е годы – начало публикаций в журналах, посвящённых атлетической гимнастике;
- 70-е годы – на официальном уровне разрабатывались положения нового вида спорта, проводились любительские соревнования;
- 80-е годы – начали проводиться официальные соревнования.

В начале 1979 года в Шяуляе прошёл открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, первые официальные соревнования в СССР по этому виду спорта. На соревнованиях юниоры выступали в трёх весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лёжа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырёх категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лёжа и приседания.

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. В свою очередь, на соревнованиях по «культуризму», атлеты также соревновались в жиме и приседаниях. В 1972 году на 2-м неофициальном Чемпионате СССР по культуризму Владимир Дубинин показал в жиме результат 192,5 кг, в приседаниях – 195 кг. Попутно, на этом же чемпионате был установлен норматив – проплыть 50 метров не более, чем за 45 секунд, за невыполнение

которого снижались баллы в позировании. Но культуризм как таковой в СССР долгое время не приветствовался, поэтому подобные соревнования часто заканчивались приездом милиции.

Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году (образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой была создана Комиссия по силовому троеборью).

Возглавил федерацию олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике Юрий Власов, через год с небольшим его сменил В. Чайковский, доктор медицинских наук, заведующий лабораторией Ленинградского НИИ физкультуры.

В конце января 1988 года в Красноярске прошёл первый Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в феврале этого же года первый Кубок СССР, а летом – первая международная встреча СССР-США. Советские зрители были поражены экипировкой американцев (негнувшиеся из-за бинтов ноги, торчащие из жимовых маек руки), общим настроением атлетов. Американцы, в свою очередь, обратили внимание на «тяжелоатлетическую» технику советских спортсменов, отсутствие экипировки и пружинящие грифы, опасные на больших весах.

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 возникла самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF. Первым президентом Федерации пауэрлифтинга СССР, а затем и России, был главный тренер сборной команды России, заслуженный тренер России, С. Д. Ананьевский.

На сегодняшний день Федерация пауэрлифтинга России считается сильнейшей в мире.

1.6 Современный пауэрлифтинг

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье – приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью, но судьи могут разрешить

спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный – народный жим (жим штанги с массой самого атлета на разы) и русский жим (жим штанги фиксированной массы на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением

Лига Силовых Видов Спорта проводит турнир «Битва Чемпионов», где спортсмены соревнуются в отдельных упражнениях – жим и тяга, в каждом упражнении даётся 4 подхода.

В США популярно двоеборье Push-Pull, состоящее из жима и тяги.

Становая тяга, как отдельная дисциплина тоже набирает популярность, во многих федерациях введены нормативы для неё.

В рамках организации НАП и WPA проводятся соревнования по «пауэрспорту», состоящие из подъёма на бицепс и армейского жима.

Армлифт – новый вид спорта, близок по духу к пауэрлифтингу, но, тем не менее, им не являющийся. В армлифте два упражнения – тяга штанги с толстым грифом («Ось Аполлона») и тяга ручки «Rolling Thunder».

Большое количество федераций предлагает разный по своему характеру пауэрлифтинг. Соревнования по версии WPA и НАП больше напоминают яркое шоу – громадные веса, многослойная экипировка («скафандры» и «домкраты», по мнению противников такой экипировки), спортсменов «заводят» пощёчинами и нашатырём. Другой пауэрлифтинг предлагает IPF, дающая зрителям традиционное спортивное состязание, где правилами прямо запрещено бить спортсменов по лицу и нюхать нашатырь перед зрителями. К слову, на фестивале силовых видов спорта Arnold Classic соревнования альтернативных федераций более популярны у зрителей, чем турнир IPF.

ГЛАВА II. УПРАЖНЕНИЯ

Те же упражнения, что в пауэрлифтинге, используются в подготовке спортсменов во многих других видах спорта – бодибилдинге, тяжёлой и лёгкой атлетиках, единоборствах и т. д. Но выполнение соревновательных упражнений на помосте отличается от тех же упражнений в тренировочном процессе других спортсменов.

Требования к выполнению упражнений в федерации IPF:

- упражнение выполняется строго по командам и с разрешения судьи, за невыполнение подход не засчитывается;
- не допускается двойных движений.

По приседаниям:

- в приседании должна быть достаточная глубина, обычно тазобедренный сустав должен опуститься ниже коленного;
- за падение штанги во время приседаний спортсмен наказывается;
- начало выполнения упражнения и возврат штанги на стойки после выполнения упражнения только по команде судьи;
- ширина постановки ног на усмотрение спортсмена;
- положение штанги на спине строго регламентировано.

По жиму:

- жим штанги происходит в три команды судьи – «Старт» (штанга опускается до касания тела спортсмена), «Жим» (подаётся после видимой паузы, длина паузы на усмотрение судьи), «Стойки» (после выжимания штанги на прямые руки, штанга по команде судьи возвращается на стойки);
- жимы в «касание» или «отбив», вдавливание штанги в грудь или живот, а также подача штанги не на прямые руки, а сразу в нижнее положение не считаются соревновательными жимами в понимании IPF;
- не допускается отрыв пяток, изменение положения ног, отрыв головы, ягодиц или лопаток от скамьи (в альтернативных федерациях могут быть менее строгие правила);
- ширина хвата на усмотрение спортсмена (на грифе должны иметься отметки, показывающее крайнее положение указательных пальцев), хват открытой ладонью («обезьяний» хват)

запрещён.

По тяге:

- способ выполнения тяги – «сумо» или классическая, ширина постановки ног или хват на усмотрение спортсмена;
- поддержка штанги бёдрами, использование лямок не допускаются;
- плечи должны зайти за плоскость грифа;
- движение штанги вниз во время отведения плеч не считается двойным движением;
- начало подъёма штанги происходит без команды, опускание на помост – по команде.

ГЛАВА III. ЭКИПИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:

- штангетки или специальная обувь для приседаний;
- тапочки или специальная обувь для тяги;
- мягкие неопреновые наколенники;
- тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- майка для приседаний и становой тяги;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги;
- некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении.

Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а

максимальная доходит до 150, в отдельных случаях – ещё больше. Например, Райан Кеннелли в многослойной экипировке выжал 487,6 кг, а без экипировки 294,8 кг; Андрей Маланичев в одних бинтах приседал с массой 475 кг, в однослойной экипировке – 485 кг, а Владимир Блинков в многослойной экипировке, брифсах и майке-эректоре приседал с 502,5 кг, а в одних бинтах – 400 кг.

Общий вклад экипировки в сумму троеборья можно оценить по таким цифрам: экипировочный рекорд мира (IPF) равен 1272,5 кг в категории 120+ кг установил Блэйн Самнер; а безэкипировочный рекорд мира IPF в этой же категории равен 1105 кг и установлен Рэем Вильямсоном.

По рекордам стоит добавить, что влияние на результат оказывает не только сама экипировка, но и менее строгие правила выполнения упражнения вне IPF.

В рамках IPF разрешена только однослойная экипировка (один слой ткани). Вопрос допустимости использования того или иного элемента экипировки конкретного производителя решается федерацией (IPF).

Стоит заметить, что использование экипировки только на первый взгляд кажется неким послаблением или обманом. Серьезное использование экипировки сопряжено со значительными болевыми ощущениями и микротравмами кожи и мышц: комбинезоны для приседаний довольно сильно пережимают ноги, бинты на колени режут кожу.

В то же время, влияние экипировки на становую тягу довольно спорно, поскольку безэкипировочные рекорды в тяге сравнимы с экипировочными или даже превосходят их. В общем случае, экипировка в тяге помогает спортсменам с сильными кистями и относительно слабой спиной. С другой стороны, на результат в становой тяге влияет жесткость грифа, чем мягче, тем больше он прогибается, тем меньше расстояние на самом тяжелом отрезке движения.

Если в IPF грифы жесткие и регламентированные, то в других федерациях могут допускаться и мягкие грифы.

Поддерживающая экипировка в «экипировочном» пауэрлифтинге не является обязательной. Спортсмен может выйти

на помост в обычном борцовском трико, что довольно часто происходит в становой тяге. Хотя в жиме и приседаниях использование экипировки даёт спортсмену неоспоримое преимущество, поэтому для безэкипировочных спортсменов созданы отдельные дивизионы. Подобное верно и в отношении одно- и многослойной экипировки – не запрещается использование экипировки с меньшим количеством слоёв.

Большинство спортсменов, использующих экипировку, отмечают, что техника выполнения упражнений в экипировке и без неё заметно отличаются. Учитывая этот факт, гораздо уместнее говорить о двух близкородственных видах спорта – экипировочном и безэкипировочном пауэрлифтинге. Многие «экипировочные» пауэрлифтеры слабо представляют свои возможные максимальные результаты в безэкипировочных движениях. Некоторые спортсмены, к примеру, Сергей Федосиенко или Блэйн Самнер одинаково успешно выступают как в экипировке, так и без неё. Другие, как Андрей Коновалов или Карл Игнвар Кристенсен, специализируются только на экипировочном пауэрлифтинге.

Оборудование:

- в IPF используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга, в альтернативных федерациях могут использоваться специально сконструированные грифы для отдельных упражнений;
- набор дисков (рекомендовано применять необрезиненные диски, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные из тяжёлой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных дисков может не поместиться на гриф), диаметр не должен превышать 45 см;
- стойки для жима лёжа и приседаний (могут быть как отдельными, так и универсальными), в альтернативных федерациях может применяться устройство «Монолифт»;
- помост для становой тяги.

ГЛАВА IV. ФЕДЕРАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА

4.1. Федерации

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт. Но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, IPF). IPF считается единственной международной организацией в пауэрлифтинге, которая является членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. Все остальные организации, которые называются «международными», не признаны ведущими мировыми спортивными организациями, поэтому их статус остается неопределенным с точки зрения мировой спортивной практики.

В альтернативных федерациях пауэрлифтинга не только разрешена многослойная экипировка, бинты большой длины, но и используются другие послабления для увеличения поднимаемой массы. Например, разрешается под комбинезон для приседания надевать брифсы, использовать майки для жима с открытой спиной. Имеются послабления и в оборудовании – приседания можно выполнять с «Монолифта» (спортсмену не нужно отходить со штангой), для тяги используются гибкие грифы (уменьшают амплитуду). Есть послабления и в области правил – приседания могут выполняться только до параллели, при жиме возможен неполный контакт стопы с поверхностью и т. д. Степень жёсткости регламента соревнований изменяется от федерации к федерации.

В то же время, есть федерации или дивизионы внутри федераций для безкипяровочного пауэрлифтинга, т. н. RAW, где, в некоторых случаях, не разрешается применять даже мягкие медицинские коленные бинты.

Допинг-контроль в альтернативных федерациях является добровольным. Есть как «бездопинговые» дивизионы, где есть допинг-контроль, так и «обычные». В рамках организации WPC есть подразделение AWPC (сокращение от Amateur) для соревнований с допинг-контролем. Аналогичный дивизион в рамках WPA называется AWPA (Drug Tested), в Национальной ассоциации

пауэрлифтинга – ЛЮБИТЕЛИ. В последнее время применяется такое разделение – дивизионы с допинг-контролем называются "любительские", без контроля – "профессиональные". Список запрещённых препаратов применяется не от WADA, а свой собственный. Санкций к спортсменам из «бездопингового» дивизиона, не прошедшим допинг-контроль практически не применяется, обычной является практика дисквалификации их в «бездопинговом» дивизионе и автоматический перевод в «обычный» дивизион.

В России аккредитованной Министерством спорта РФ является Федерация пауэрлифтинга России, входящая в IPF. Соревнования, проводимые ФПР, проводятся по регламенту IPF, считающегося самым строгим из всех федераций, и с обязательным допинг-контролем. Федерация пауэрлифтинга России имеет право присваивать официальные спортивные звания. Альтернативные федерации могут также присваивать спортивные звания, но на территории России они не признаются. Изначально IPF проводила соревнования только по экипировочному пауэрлифтингу, но в последние годы на волне интереса к безэкипировочному пауэрлифтингу начала проводить соревнования и по этой разновидности вида спорта, называя её «классическим пауэрлифтингом». Нормативы ФПР есть только для экипировочной разновидности, для безэкипировочной находятся в стадии разработки и только до уровня КМС.

Спортсмены из ФПР, в случае выступления на соревнованиях альтернативной федерации, дисквалифицируются (первый раз – на год, во второй – пожизненно).

4.2. Рекорды в пауэрлифтинге

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». Бывают ситуации, когда при запуске новой федерации, рекорд России этой федерации сопоставим с нормативом КМС этой же федерации. Между федерациями могут заключаться соглашения о взаимном признании рекордов. Соответственно, каждая федерация имеет чемпионов мира, континента и страны по своей версии. Если федерации не удаётся привлечь сильных спортсменов на свои соревнования, то возможна ситуация, когда «чемпион мира» показывает результат на уровне МС ФПР или ниже.

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.

4.3. Международные федерации

- International Powerlifting Federation (IPF) – старейшая и наиболее авторитетная международная федерация, основана в 1973 г.
- European Powerlifting Federation (EPF) – европейское подразделение IPF, основана в 1974 г.
- North American Powerlifting Federation (NAPF) – северо-американское подразделение IPF.
- USA Powerlifting (USAPL) – основана в 1981 г. Бенеттом (Brother Bennett), как ADFPA. Первая федерация, отколовшаяся от USPF (американское подразделение IPF на тот момент), объясняя это необходимостью введения допинг-контроля. В 1997 году вступила в IPF, заменяя вышедшую из-за разногласий USPF и получила нынешнее название.
- World Powerlifting Congress (WPC) – старейшая и наиболее авторитетная из международных альтернативных федераций. Основана в 1986 Эрни Францем (Ernie Frantz) как международное подразделение APF. Основные отличия от IPF:
 - нет допинг-контроля,

- разрешено использование Монолифта,
- многослойная экипировка, в том числе из брезента и джинсовой ткани; зимовые майки с открытой спиной; комбинезоны на липучках; коленные бинты до 2,5 м; разрешены брифсы (усиливающие шорты из жёсткой ткани, надеваемые под комбинезон),
 - безэкипировочный дивизион появился намного раньше,
 - специализированные грифы для упражнений.
- American Powerlifting Federation (APF) – основана в 1982 году Ларри Пасифико (Larry Pacifico) и Эрни Францем (Ernie Frantz) для американских спортсменов, недовольных введением допинг-контроля в IPF с того года. Категорически против любых видов допинг-контроля.
 - World Powerlifting Organization – дивизион в рамках WPC для соревнований спортсменов-профессионалов. Отличается полным отсутствием допинг-контроля, нестандартной экипировкой (даже по меркам WPC) и большими денежными призами.
 - AWPC – Amateur World Powerlifting Congress, дивизион WPC для соревнований с допинг-контролем, создан в 1999 г.
 - AAPF – Amateur American Powerlifting Federation, дивизион APF для соревнований с допинг-контролем.
- Global Powerlifting Committee (GPC) – откололся от WPC в 2002 году, правила немного отличаются от WPC. Наиболее заметное отличие от WPC – разрешены коленные бинты в безэкипировочном дивизионе.
 - American Powerlifting Committee (APC) был основан в 2003 году. APC заметна тем, что основала и поддерживает сразу две международные организации – GPA и IPO. Все эти организации имеют сходные правила.
 - Global Powerlifting Alliance (GPA) – основана в 2009 году, проводит только безэкипировочные соревнования.
 - International Powerlifting Organization (IPO) – основана в 2012, проводит только экипировочные соревнования.
 - World Powerlifting Federation (WPF) – откололась от WPC, признаёт только однослойную экипировку из полиэстера. Первый

чемпионат Великобритании в 1994 г.

- World Powerlifting Union (WPU) – откололась от WPF в 2006 г., проводит соревнования в одно-и многослойной экипировке и без неё.

- World Powerlifting Alliance (WPA) – основана в 1987 г. как международное подразделение American Powerlifting Association (APA). Проводит соревнования без экипировки и в одно/двухслойной.

- World Drug-Free Powerlifting Federation (WDFPF) – основана в 1988, обязательный допинг-контроль.

- World Association of Bench Pressers and Deadlifters (WABDL) – проводит соревнования по отдельным жиму и тяге, с допинг-контролем.

- Global Powerlifting Federation (GPF) – основана в 2010 г. на Украине, любительский дивизион с допинг-контролем – GPA (возможна путаница с другой одноимённой федерацией).

- Revolution Powerlifting Syndicate (RPS) – основана в 2011 г. Джином Рычлаком (Gene Rychlak), ставит целью объединение пауэрлифтерского сообщества.

- United Powerlifting Association (UPA) – не путать с Ukrainian Powerlifting Association, в 2008 году создала свой вариант безэкипировочного пауэрлифтинга, который сейчас фактически стал стандартным во многих федерациях (пояс, кистевые бинты, неопреновые наколенники), но есть и экипировочные дивизионы.

- 100 % RAW – первая безэкипировочная федерация, основана в 1999 году, в 2013 объединилась с Anti-Drug Athletes United (ADAU).

- Xtreme Powerlifting Coalition (XPC) – основана в 2011 г., проводит соревнования в одно- и многослойной экипировке, без экипировки в бинтах (RAW Modern) и без бинтов (RAW Classic). Есть дивизион Police для сотрудников силовых структур.

- International RAW Powerlifting (IRP) – основана в 2011 г., только 4 весовых категорий у мужчин и одна у женщин, победитель определяется по формуле Решела.

- International Powerlifting Assosiation (IPA) – основана в 1993 году, девиз «Лифтёры для лифтёров», в экипировочном

дивизионе разрешено до двух слоёв, в безэкипировочном запрещены коленные бинты.

4.4. Российские федерации

- ФПР – Федерация пауэрлифтинга России (представитель IPF).
- ОПР – Организация пауэрлифтинга России (представитель WPC/AWPC/GPC/WPF/WPA/WPU), проводит соревнования по версии той или иной федерации.
 - АСМ Витязь – Ассоциация силового многоборья «Витязь», основана в 2013 году на базе WPA-Россия.
 - RDPF.
 - НАП – Национальная ассоциация пауэрлифтинга, также представитель ХРС.
 - Союз пауэрлифтеров России (представитель GPA/IPO).
 - WRPF (World RAW Powerlifting Federation) – основана Кириллом Сарычевым после закрытия турнира «Битва Чемпионов».

ГЛАВА V. СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ

В ФПР, как официальной организации, присваиваются официальные звания и разряды – 3, 2, 1 разряды, КМС, МС, МСМК. 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. Для получения звания обычно нужно выступить в бездопинговом дивизионе.

В зарубежных федерациях принята иная система званий – 4, 3, 2, 1 классы, Мастер, Элита.

ГЛАВА VI. РЕКОРДЫ В ПАУЭРЛИФТИГЕ

Бенедикт Магнусон в 2011 году поставил мировой рекорд в становой тяге на турнире Ronnie Coleman classic: 1015 фунтов или 460 кг, из экипировки только пояс. Рост исландца 183 см, вес на

время рекорда 172 кг.

Жим штанги лежа официально показателем силы не считается в классическом пауэрлифтинге, хотя есть и чемпионаты по этому упражнению. Американец Райан Кенелли поставил мировой рекорд в жиме лежа, подняв 487,6 кг в экипировке.

Отдельной дисциплиной приседания не считаются, и обычно входят в классическое троеборье по пауэрлифтингу для получения квалификации. Но это не мешает спортсменам устанавливать рекорды.

Владислав Алхазов еще в детстве переехал из СССР в Израиль, где стал выступать в ИРА. Именно в этой федерации Алхазов присел с 567 кг на плечах, установив рекорд мира в экипировке.

Москвич Андрей Маланичев в приседаниях со штангой на спине в бинтах установил рекорд в 450 кг. Всего у этого уже легендарного пауэрлифтера 5 рекордов России, Кубки Титанов 2008/2009 и звание абсолютного чемпиона России 2005 года.

С 2012 года рекорд в жиме лежа и становой тяге, а также суммарном весе троеборья, принадлежит россиянину Сергею Федосиенко (160, 270 и 651 кг соответственно), а вот по приседаниям Сергея обошел американец Кунс Майкл (225 кг). Оба атлета выступали в категории до 59 кг.

29-летний белорус Андрей Иванец в 2013 году поставил рекорд по становой тяге, подняв 340 кг на турнире в Стокгольме. В его категории (до 105 кг) лучшим по приседаниям стал эстонец Алекс-Эвард Раус (1992 г. рождения) с 325 кг, а в жиме лежа больше всех поднял Тимоти Андерсон – 232,5 кг.

Среди самых тяжеловесов (от 120 кг и более) с 2012 года лидируют американцы. Блэйн Самнер присел с 400 кг на плечах, в становой тяге поднял 375 кг Брэд Гиллингхэм, а рекордную сумму весов установил все тот же 28-летний Самнер.

По женским рекордам меньше информации, но официальными можно считать результаты Чемпионата по пауэрлифтингу 2011 года.

Среди самых легких (до 47 кг) мировой рекорд в становой тяге и приседаниях поставила Чен Вей-Линг с Тайваня – 185 и 187,5

кг соответственно. В этом же весе японка Фукушима Юако в жиме лежа удерживает рекорд в 122,5 кг.

В категории до 52 кг мировой рекорд в приседании со штангой поставила Вилма Очоа Варгас из Эквадора. При этом по сумме весов она стала только третьей на чемпионате, а выиграла его россиянка Наталия Сальникова. Правда, без рекордов.

В категории до 57 кг наша соотечественница присела с 210 кг на плечах и сделала рекорд. Анна Рыжкова и стала лидером в своем весе.

Лариса Соловьева в категории до 63 кг поставила сразу три мировых рекорда в 2011 году:

- мировой рекорд в жиме лёжа – 165 кг;
- мировой рекорд в становой тяге - 245 кг;
- мировой рекорд в сумме троеборья - 632,5 кг.

Американка Присцилла Рибик (вес до 72 кг) поставила мировой рекорд по становой тяге – 240 кг. Олена Козлова с Украины в становой тяге подняла на 10 кг больше (250 кг), но уже среди участниц весом до 84 кг. В той же категории Чанг Я-Вэн установила мировой рекорд в приседании – 267,5 кг. При этом Козлова взяла «золото», а представительница Тайваня заняла только 4-е место в общем зачете.

Еще одна российская пауэрлифтерша Галина Карпова присела на 300,5 кг. Мировой рекорд чемпионата в весе свыше 84 кг.

В абсолютной категории рекордов у женщин не было, а тройка сильнейших распределилась так:

- 1-е место – Лариса Соловьева (Украина);
- 2-е место – Вэй-Линг Чен (Тайвань);
- 3-е место – Наталья Сальникова (Россия).

ГЛАВА VII. КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ЖИМА ЛЕЖА

Жим штанги лежа является базовым (сложным многосуставным) упражнением. При правильной технике жима лежа, в работу вовлекается большая часть мышц организма:

Основные мышцы (динамическое сокращение):

- Грудная мышца,
- Трицепсы,
- Передний пучок дельтовидных мышц.

Вспомогательные мышцы (статическое сокращение):

- Мышцы ног (квадрицепс, бицепс ноги и др.),
- Мышцы спины (длинные мышцы спины, трапеция, ромбовидная и широчайшая),
- Мышцы рук (бицепс, плечелучевая, мышцы предплечья),
- Дельтовидные мышцы (средний и задний пучок дельтовидной мышцы).

Фазы в жиме лежа:

I фаза – подготовка к стартовому положению.

- Выставить стойки на нужную высоту (стойки должны стоять так, чтобы при снятии происходило подъем штанги на 2-3 см над стойками).
- Лечь на скамью (гриф должен находиться примерно на уровне глаз).
- Положить голову на скамью.
- Взять гриф прямым хватом (ширина хвата не должна быть более 81 см).
- Свести лопатки и попустить вниз.
- Прогнуться в грудном отделе (встать в мост).
- Поставить ноги в удобное положение и упереться, зафиксировать мост.

II фаза - стартовое положение.

- Снять штангу со стоек – во время приема штанги в стартовое положение максимально прогнуться (упереться в штангу и «спрятать плечи»).
- Зафиксировать штангу на выпрямленных руках.

III фаза – опускание штанги на грудь.

- Начать опускать штангу – скорость должна быть максимальной, при которой возможно контролировать процесс опускания и сохранять правильное положение тела (долгое опускание тратит много сил).

- При опускании максимально прогнуться навстречу штанге, сохраняя таз прижатым.

- Опустить штангу под грудь.

IV фаза – выжимание штанги.

- После касания штанги груди (либо команды судьи, если это соревнования) выжать штангу вверх.

- Жать следует от себя по небольшой дуге к голове (в некоторых случаях можно жать вверх без дуги, если в конечной фазе руки будут перпендикулярны полу (над плечевыми суставами), а не наклонены вперед)

V фаза – фиксация штанги и возвращение на стойки.

- Зафиксировать штангу на выпрямленных руках.

- Вернуть штангу на стойки .

Классическая техника жима лежа считается общепринятой. Эффективность ее заключается в том, что она подходит большинству, поэтому она так популярна.

ГЛАВА VIII. ТЕХНИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СТАНОВОЙ ТЯГИ

Существует четыре основных разновидности тяги: «становая», или классическая, «мертвая тяга», тяга «сумо», и тяга «трэп-грифом».

Классическая становая тяга выполняется при узко поставленных ногах (практически касающихся грифа штанги). Здесь напряжение переносится на мышцы спины, ноги включаются в работу лишь в начальной фазе подъема («срыва» штанги). Рекомендуются атлетам со слабыми ногами и короткими руками. У спортсменов с такими анатомическими особенностями сильно

влияет на изменение техники подъема штанги наличие коротких пальцев, которые не в состоянии удержать большой вес. Для таких атлетов существует особый хват, когда фаланга большого пальца располагается под фалангой остальных четырех (в «замок»). Если ограничивающим фактором прогресса в данном упражнении становится слабый хват, спортсмены используют «тяги» или крючья. В процессе тренировок атлеты нередко применяют кистевые ремни для фиксации штанги в руках, однако использование их на соревнованиях не допускается.

Становая тяга «трэп-грифом» ничем технически не отличается от классической, однако ее выполнение облегчает опускание штанги вниз, превращая становую тягу в более безопасное и продуктивное упражнение.

Главные работающие мышцы: выпрямители позвоночника, бицепсы бедер, приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы, широчайшие мышцы спины, верхняя часть спины, предплечья.

«Мертвая тяга» – тяга на прямых ногах. От классической и тяги «сумо» она отличается тем, что выполняющий ее не сгибает ноги в коленях (или сгибает совсем немного), когда наклоняется за лежащей на полу штанге и поднимает ее. Тяга на прямых ногах не используется в соревновательном пауэрлифтинге, так как такая техника не позволяет поднять максимальный вес и она гораздо более травмоопасна.

Главные работающие мышцы: мышцы спины.

Тяга «сумо» или тяга с выпрямленными ногами выполняется с широкой постановкой ног, так, чтобы носки практически касались блинов, при выпрямленной спине от начальной и до конечной фазы движения вверх. В этом случае основная нагрузка приходится на мышцы бедра (поэтому данная техника рекомендуется спортсменам со слабой спиной и длинными руками).

Главные работающие мышцы: мышцы бедра.

ГЛАВА IX. ТЕХНИКА ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

9.1. Техника

1. Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так чтобы гриф переместился на трапециевидные мышцы.

2. Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь.

3. Исходное положение: немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги.

4. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.

5. Не сутультесь

6. Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед.

7. Как только бедра окажутся параллельными полу, все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение.

8. Начинайте выдыхать после того, как преодолете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.

9.2. Советы и частые ошибки

При наличии плоскостопия любой степени, крайне рекомендуется использовать ортопедические стельки с супинатором, обладающим достаточной жесткостью. В ином случае во время выполнения подобных тяжелых упражнений, нагрузка воспринимается коленными суставами, что чревато развитием артроза.

В целях безопасности всегда держите спину слегка прогнутой в пояснице. Не расслабляйте поясничные мышцы, пока не опустите штангу на упоры. Скругление спины повышает риск травмы и снижает эффективность упражнения.

Держите мышцы живота напряженными на протяжении всего сета. Это существенно облегчает удержание туловища в

устойчивом положении и предотвращает его раскачивание. Тем не менее не переусердствуйте: чересчур сильно напрягая пресс, вы невольно начнете скруглять спину.

Приседая и выпрямляясь, никогда не отрывайте пятки от пола. Приседая на носках (а не на ступнях), вы можете потерять равновесие и рискуете травмировать коленный сустав (он будет чрезмерно выдвигаться вперед). В нижней точке колени не должны «вылезать» за линию пальцев ног.

Глубина приседания со штангой (нижняя точка упражнения) определяется исключительно тем, насколько вы сможете прогнуть позвоночник, не отрывая пятки от пола во время приседания. Если вы чувствуете, что спина начинает сутулиться, а пятки приподнимаются над полом, не приседайте глубже.

Если расстояние между ступнями слишком узкое, то максимум нагрузки приходится на квадрицепсы и они будут задействованы гораздо сильнее мышц задней части бедра. Но такая постановка ног требует большой подвижности тазобедренного и голеностопного сустава. Если ступни расположены шире плеч, вы можете присесть с более тяжелым весом и не беспокоиться за гибкость тазобедренного сустава. Однако в этом случае основную нагрузку примут мышцы задней части бедра, а не квадрицепсы.

9.3. Задействованные мышцы

Приседания со штангой на плечах – одно из самых эффективных силовых упражнений в плане набора мышечной массы. Движение является многосуставным, вовлекает в работу большое количество крупных и мелких мышц. Практически все мышцы нижней части тела включаются в работу при выполнении приседания со штангой. Различные варианты движения смещают акцент нагрузки на разные группы мышц. Классические приседания со штангой на плечах вовлекают в работу прежде всего квадрицепсы, синергистами (мышцами, помогающими в движении) выступают большие ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, а также камбаловидные мышцы. Стабилизаторами являются бицепсы бедра, а также икроножные мышцы. Также нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса, разгибатели спины и некоторые другие мелкие мышцы ног и туловища.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт /Л.С.Дворкин // Серия «Хит сезона». – Ростов Н/Д: Феникс, 2001. – 384с.
2. Из истории атлетизма // Атлетизм. – 1991. -№ 1-2. – С.61-64
3. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг / Л.А. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1994. - №1/2. – С.122-160.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Б.И.Шейко. – М., 2005. – 544с.
5. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / В.В.Ягодин. – Екатеринбург, 1993. – 150с.
6. Остапенко Л.Н. «Пауэрлифтинг» М.: 2003.
7. Официальный сайт Федерации пауэрлифтинга в России [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://fpr-info.ru/>
8. Перов П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера.- М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2004. - 540 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. История пауэрлифтинга	4
1.1. История пауэрлифтинга в древние времена	4
1.2. История пауэрлифтинга в средние века	5
1.3. Инновации в пауэрлифтинге	6
1.4. Возникновение пауэрлифтинга	7
1.5. История пауэрлифтинга в СССР и России	9
1.6. Современный пауэрлифтинг	10
Глава II. Упражнения	13
Глава III. Экипировка и оборудование в пауэрлифтинге	15
ГЛАВА IV. Федерации пауэрлифтинга	18
4.1. Федерации	18
4.2. Рекорды в пауэрлифтинге	19
4.3. Международные федерации	20
4.4. Российские федерации	23
Глава V. Спортивные звания	23
Глава VI. Рекорды в пауэрлифтинге	24
Глава VII. Классическая техника жима лежа	26
Глава VIII. Техника различных видов становой тяги	27
ГЛАВА IX. Техника приседания со штангой на плечах	29
9.1. Техника	29
9.2. Советы и частые ошибки	29
9.3. Задействованные мышцы	30
Библиографический список	31

ПАУЭРЛИФТИНГ

***Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки***

Сост.: *М.М. Громов, И.А. Панченко, Д.Б. Селюкин*

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой
физического воспитания

Ответственный за выпуск *М.М. Громов*

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 24.05.2021. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 1,9. Усл.кр.-отт. 1,9. Уч.-изд.л. 1,6. Тираж 75 экз. Заказ 446.

Санкт-Петербургский горный университет
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2