

## КЛАСИФІКАЦІЯ СИЛОВИХ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

**Семенов Андрій Анатолійович,  
Маслюк Руслан Вадимович,  
Карасевич Сергій Анатолійович,**

к.п.н., доцент

**Маєвський Микола Іванович,**

к. наук з ФВ та С, доцент

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна

**Анотація:** У статті розглянуто питання класифікації силових вправ у пауерліфтингу, визначено групи цих вправ, наведено їх перелік. Проаналізовано точки зору різних груп авторів щодо застосування змагальних вправ у комплексі з додатковими і спеціально-допоміжними з огляду на необхідність забезпечення інтеграції силової і технічної підготовки спортсменів.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, сила, група вправ, фізичне виховання, навантаження, обсяг, інтенсивність.

Класифікація фізичних вправ, як найважливіша умова їх педагогічного використання є одним з головних елементів системи фізичного виховання. Класифікація, фізичних вправ, він грає істотну роль у визначенні об'єктивності одержуваної організмом спортсмена навантаження за обсягом і інтенсивності в ході тренувального процесу [2; 5]. Відомо, що в пауерліфтингу застосовуються в основному ті ж вправи, зі штангою, як і важкої атлетики, для якої вже розроблено науково-обґрунтовані класифіковані вправи, засновані на принципах, запропонованих теорією фізичного виховання для всіх видів спорту. Однак пауерліфтинг в порівнянні з важкою атлетикою має суттєву відмінність як по спортивній техніці, так і по методиці підготовки, в зв'язку, з чим цей вид спорту

розвиває специфічну силу характерну для «ліфтерів» [6]. Проте, при дослідженні цього питання, в тому числі і при висловлюваннях тренерів-фахівців на Чемпіонатах України з пауерліфтингу, виявлено багато спільних точок дотику в цих самостійних видах спорту [10].

Відповідно до класифікації у важкій атлетиці, стосовно пауерліфтингу, в першу групу входять змагальні вправи – присідання, жим лежачи на горизонтальній лаві і станова тяга [7].

Друга група об'єднує спеціально-допоміжні вправи, які поділяються на кілька груп: - вправи для присідання; - вправи для жиму лежачи; - вправи для становий тяги. Перелік найбільш широко поширених вправ:

для присідання: - Присідання зі штангою на плечах з однією, двома зупинками; - Присідання зі штангою на плечах на лавку; - Присідання зі штангою на грудях на лавку; - Повільне присідання зі штангою на плечах + швидке вставання; - Присідання зі штангою на грудях;

для жиму лежачи: - Жим лежачи, хват широкий. - Жим лежачи, хват середній. – Жим лежачи, хват вузький. - Жив лежачи з валиком. - Жим лежачи без «моста» (прогину в попереку). - Жим лежачи, хват зворотний. - Жим лежачи в вибуховому режимі.

В значній мірі вправи другої групи близькі за своєю координаційної складності до першої групи, крім того, всі вони виконуються з великим обтяженням, які сприяють виконанню роботи великої потужності. Таким чином, ця група вправ є основними в підготовці спортсменів, так як одночасно впливають як на розвиток специфічних, фізичних якостей, так і на досконалість вищої технічної майстерності спортсменів в сучасних вправах.

У третій групі вправ концентруються додаткові розвиваючі вправи. Вони виконуються не тільки зі штангою, а й на тренажерах, з використання гирь і інших обтяжень. Наведемо перелік найбільш широко поширених вправ третьої групи, які застосовуються спортсменами в тренувальному циклі.

#### **Розвиваючі вправи в присідання зі штангою на плечах:**

- Присідання в гакк-машині;

- Згинання стегна, лежачи на животі в тренажері;
- Стрибки на гімнастичного козла або на плінти;
- Підйом на шкарпетки, сидячи зі штангою на стегнах;
- Підйом на носки, стоячи зі штангою на плечах;
- Тяга з прямих ніг, хват на ширині плечей;
- Тяга блоку до живота сидячи;
- Розгинання (гіперекстензії) тулуба - без обтяження;
- Розгинання (гіперекстензії) тулуба - з обтяженням;
- Нахили зі штангою на плечах стоячи;
- **Нахили зі штангою на плечах сидячи. Розвиваючі вправи в жимі:**
- Підйом на біцепс, стоячи, сидячи (зі штангою, гантелями, на тренажерах).
- розгинання рук стоячи, сидячи (зі штангою, гантелями, на тренажерах).
- Віджимання на лавках в упорі ззаду з обтяженням на стегнах.
- Віджимання від підлоги з обтяженням на плечах з нахилом вперед.
- Віджимання від підлоги з нахилом вперед - і. п. руки на ширині плечей.
- Віджимання на брусах з обтяженням на поясі (на ногах).

Розвиваючі вправи в становій тязі:

- нахили зі штангою на плечах стоячи, ноги в колінних суглобах зігнуті;
- нахили сидячи;
- нахили через «козла»;
- підйом ніг при фіксованому тулубі, лежачи животом на «цапа»;
- підйом на груди підлозі присід;
- підйом плечима стоячи з обтяженням в руках;
- повільні тяги.

Розвиваючі вправи здебільшого надають локальний вплив через своєрідну структуру техніки, якщо виконуються з відносно невеликою вагою, і при цьому розвивається порівняно невелика потужність [6].

Вправи даної групи за технічними параметрами можуть значно відрізнятися від структури змагальних вправ. У зв'язку з цим розвиваючі вправи служать додатковим засобом в підготовці спортсменів.

Отже, з метою більш об'єктивної оцінки і обліку тренувального процесу, вправи першої і другої груп слід вважати основною по впливу на організм спортсмена, а навантаження третьої групи - додатковою. На думку деяких авторів, основні і додаткові навантаження повинні враховуватися і аналізуватися окремо [6]. Таким чином, в даний час фахівцям з фізичної культури і спорту пропонується багато інформації про різні засоби, методи і методичні прийоми, які рекомендуються для розвитку сили. Ряд дослідників пропонують робити основний упор на використання змагальних вправ [3, 8, 9 та ін.], інші [1, 4, 10 та ін.] наголошують на необхідності поєднання змагальних вправ з додатковими і спеціально-допоміжними, так як даний підхід забезпечує інтеграцію силовий і технічної підготовки спортсменів. У зв'язку з цим, представляється значимим розгляд питання використання спеціально-допоміжних вправ у підготовці спортсменів в силових видах спорту, зокрема, в пауерліфтингу.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ванек М. Проблема надежности спортивной деятельности и современный подход к ее решению // Спорт в современном обществе. К., 1980. С. 247-248.
2. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм: дис. .. канд. пед.наук. Львів, 2010. 150 с.
3. Губа В. П. Морфо-біомеханічні дослідження в спорті М, 2000. 120 с.
4. Дальський Д. Д. Деякі фізіологічні особливості занять пауерліфтингом // Спортивно-оздоровчий атлетизм: зб. наук. пр. Донецьк, 2006. С. 15-20.
5. Зверев В. Д. Планування тренувального навантаження в підготовчому періоді в бодібілдингу з урахуванням силової спрямованості: Навчально методичний посібник, 2003. 54 с.

6. Манько И. Н. Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга): дисс. .. канд. пед. наук. Майкоп, 2009. 133 с.
7. Медведєв А. С. Удосконалення методики тренування в важкоатлетичному спорті на основі паритетного застосування додаткових вправ на етапі становлення спортивної майстерності // Теорія і практика фіз. культури. 2000. № 11. С. 30-37.
8. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу): навч.-метод. посібник К .: Олімпійська література, 2003. 44 с.
9. Смирнов Ю. І. Застосування методу семантичного диференціала при оцінці експресивності в гімнастиці // Гімнастика. 1981. №1. С. 42-44.
10. Хабаров А. А. Основы общесиловой подготовки в пауэрлифтинге: учебное пособие К.: Олимпийская литература, 1997. 125 с.
11. Шейко Б. И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге: методическое пособие Луганск, 2004. 110 с.