

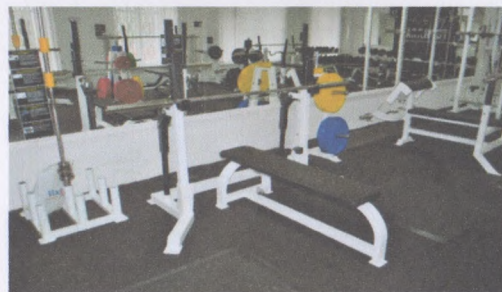


# ПАУЭРЛИФТИНГ



Автор публикации

Чупринин М.Э



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

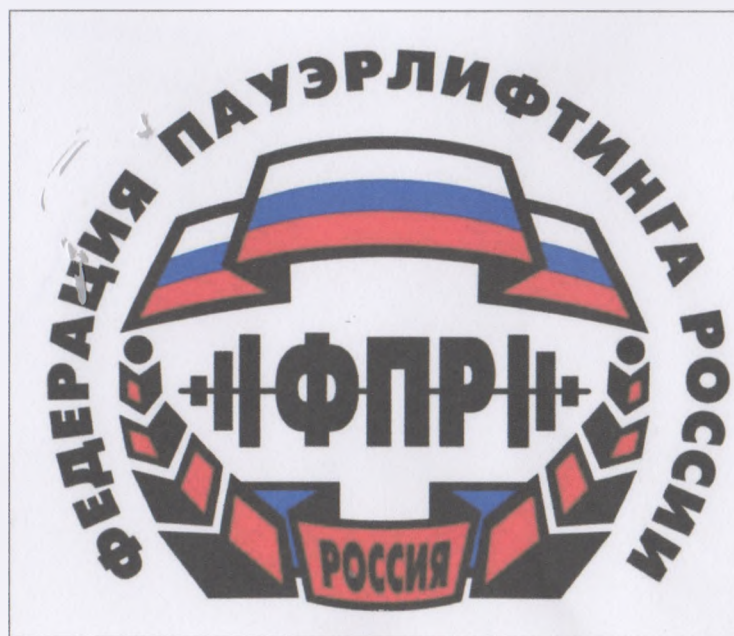
Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

## Федерации в пауэрлифтинге

В настоящее время существует несколько десятков основных федераций пауэрлифтинга в мире. В основном, это организации, объединяющие спортсменов того или иного региона или страны. Также существуют всемирные федерации, из которых только IPF (от англ. International Powerlifting Federation) признана ведущими международными спорткомитетами, в том числе МОК (Международным Олимпийским Комитетом). Считается, что признание МОК является первым шагом к внесению пауэрлифтинга в список олимпийских видов спорта. Кроме того, существует большое количество местных организаций – областных или районных. При этом основным отличием различных федераций является отношение к допингу и экипировке.

**IPF.** Это одна из старейших организаций, основанная в 1972 году в США. Уже на следующий год после создания ее организаторами был проведен первый международный чемпионат. Правда, в то время из 43 зарегистрированных участников почти две трети (27 спортсменов) были американскими гражданами. Россия вошла в число участников этой федерации, представленной в МОК, только в начале 90-х годов прошлого века. Но российские атлеты достаточно быстро стали лидерами. Сегодня чаще всего призовые места на соревнованиях под эгидой IPF занимают спортсмены из РФ и Украины.

**IPF — Russia.** Проводит соревнования в двух категориях: по троеборью и отдельно по жиму лежа. Хотя федерация имеет только экипировочный дивизион, атлеты могут выступать без экипировки. При этом никаких бонусов за такое решение спортсмен не получает.



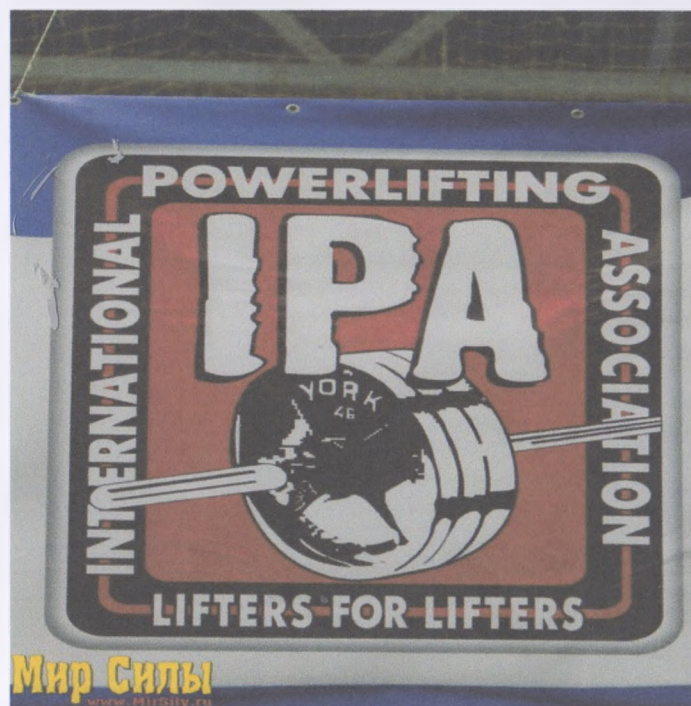
**WPC** (от англ. World Powerlifting Congress). Федерация создана в 1982 году в Соединенных Штатах. Первые соревнования по версии этой организации были организованы на Гавайских островах в 1986 году. Отделения WPC существуют в трех с половиной десятках стран мира, в том числе в РФ.

**WPA** (от англ. World Powerlifting Alliance). Эта международная федерация также создана в США. Год основания – 1987. Отделения WPA существуют во многих странах мира, в том числе в Северной Америке (США, Канада), Европе (Великобритания, Германия, Россия, Югославия, Украина), а также в таких небольших государствах мира, как Сингапур (Юго-Восточная Азия) и Ямайка (Карибские острова).



**ИРА** (от англ. International Powerlifting Association). Дата основания федерации не указывается. В России в нее можно вступить с 1995 года.

**ИРА — Russia** Правила этой федерации отличаются определенной гибкостью. В частности, атлеты могут выступать в экипировке или без нее, а также сами определяют необходимость допинг-контроля. Помимо общих соревнований, можно выбрать только жим лежа.



## Экипировка в пауэрлифтинге

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая экипировка: бинты на колени и кистевые бинты на запястья, поддерживающий пояс, майка для жима лежа, комбинезон для приседания, становой тяги и прочее (наколенники, налокотники). Также форма пауэрлифтинга, в которой спортсмен тренируется и непосредственно выступает на соревнованиях отвечает определённым требованиям – это борцовское трико, специальная обувь для приседа (желательно с твёрдой подошвой) и обувь для становой тяги с плоской подошвой, либо та же, что и на приседе.

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 — еще больше.

**Рубашка (майка) для жима лежа (blast shirt).** Назначение рубашки состоит в том, чтобы свести к минимуму травмы плеч и груди. С виду она напоминает обычную футболку, сделанную из очень прочной, но эластичной ткани (такой же, как и трико для приседаний). При ближайшем рассмотрении становится заметно, что здесь значительно уменьшена ширина в области груди. И когда атлет надевает рубашку, она очень плотно облегает тело, как бы «сворачивая» плечи вперед. Во время жима, когда нужно опустить штангу на грудь, материал рубашки в области груди атлета принимает на себя значительную нагрузку. Он растягивается при опускании и, сжимаясь, помогает спортсмену «сорвать» штангу с груди. По принципу действия рубашка напоминает трико для приседаний. Таким образом, при наличии рубашки уменьшается нагрузка на мышцы, связки груди и плеч. Этот факт позволяет поднять больший вес в жиме лежа.

**Комбинезоны для приседаний.** Помогают разогнуть тазобедренные суставы и поддержать спину. Они могут отличаться по фасону, кройке, жёсткости. В среднем однослойный комбинезон даёт примерно 30 – 40 кг прибавки, многослойные же - 50 – 80 кг. В редких случаях до 100 кг. И основное отличие здесь именно в жёсткости комбинезона. Чем больше слоёв – тем больше жесткость и его выталкивающая сила.



**Комбинезон для приседаний**



**Жимовая майка**



**Комбинезон для ТЯГИ**

**Кистевые бинты или напульсники**, которые представляют собой жесткие эластичные бинты. Их наматывают на запястья. Напульсники уменьшают вероятность травмы кистей рук и просто снимают болевые ощущения в запястьях. В приседаниях и в жиме лежа используют одни и те же напульсники.

**Бинты для приседаний**. Бинты на колени длиной 2 метра дают прибавку 15 – 25 кг. А 2.5 метра – 20 – 30 кг. Это при условии, что вы используете бинты высокой степени жёсткости и у вас спина сильнее ног. P.s. Также все зависит на сколько «хорошо» они вам намотаны и сколько сделано мотков!

**Атлетический пояс** – элемент экипировки, часто использующийся в пауэрлифтинге, тяжёлой атлетике и бодибилдинге. Его надевают для того, чтобы поднять максимальный вес и при этом защитить спину. Также применяется в тренировочном процессе, когда рабочие или разминочные веса идут как правило больше собственного веса спортсмена, но каждый атлет решает индивидуально когда ему стоит одеть пояс. Есть несколько видов поясов, основные два – это с широкой талией и узкой талией. Пояс с широкой талией, как правило больше защищает мышцы брюшного пресса помимо мышц спины, но при этом больше сковывает движения, а пояс с узкой талией наоборот покрывает мышцы живота значительно меньше. В пауэрлифтинге больше применяются пояса с широкой талией.



Пояс с узкой талией  
(тяжёлоатлетический)



Пояс с широкой талией (для  
пауэрлифтинга)



Коленные бинты



Кистевые бинты

## Форма пауэрлифтера

Борцовское трико – является стандартной формой одежды для выступающего спортсмена.

Обувь для пауэрлифтинга (штангетки) – специализированная обувь, используемая для силовых тренировок в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и фитнесе, называется штангетками. Главная ее особенность - жесткая, прочная и плоская подошва, позволяющая спортсмену сохранять равновесие во время выполнения тяжелого упражнения.

Чешки – ещё один вариант обуви для определённых упражнений, таких как становая тяга или в редких случаях приседания. Данный вариант является не самым удобным для тренировок и выполнения упражнений, таких как жим лёжа и те же приседания, так как стопа не зафиксирована и на приседе это может быть травмоопасно для голеностопного сустава. Их применяют в основном для становой тяги, применяется для того, чтобы опора и давление при вытягивании штанги с пола шла в большей степени на пятки, а не на носки.



## Упражнения пауэрлифтинга

В силовом троеборье выделяют три вида базовых соревновательных упражнений: *приседание со штангой на плечах; жим штанги лёжа и становая тяга*. По ним непосредственно и проводят соревнования в разных весовых категориях у мужчин и женщин. Победитель в определённой весовой категории определяется тот, кто поднял наибольший вес. В абсолютной категории из всех участников победитель определяется по коэффициенту Wilk's (Коэффициент Вилкса отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом как в одном из упражнений, так и в сумме троеборья).

**Приседание со штангой на плечах:** Является первым выполняемым упражнением в соревнованиях по пауэрлифтингу. Его суть заключается в следующем: Атлет, выполняющий упражнение снимает штангу со стоек, по команде приседает и затем встаёт со штангой на плечах, возвращаясь в исходное положение стоя и по команде ставит штангу на стойки. Приседания считаются одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используются в качестве вспомогательного упражнения в процессе подготовки атлетов практически всех видов спорта.



**Жим штанги лёжа:** Второе по выполнению упражнение. Суть его заключается в следующем: спортсмен ложится на горизонтальную скамью, снимает штангу со стоек сам или при помощи ассистентов, в таком положении пятки упёрты к полу, спина прогнута в поясничном отделе позвоночника, руки полностью выпрямлены в локтях. По команде судьи «старт» спортсмен опускает штангу на грудь, зафиксировав её на груди, на следующей команде «жим» резко выжимает её вверх полностью выпрямив руки в локтевом суставе и после того как судья даст команду «стойки» ставит штангу назад.



**Становая тяга:** Завершающее упражнение на соревнованиях. Спортсмен подходит к штанге, берётся за неё произвольным хватом, подсаживается под неё, плавно срывает с пола и сразу же разгоняет её до конечной фазы дотягивания. В момент того, как спортсмен вытянул штангу, спина должна быть прогнута в поясничном отделе и немного отведена назад. Как только судья даёт команду «опустить», спортсмен ставит штангу на пол, при этом сопровождая её.



## Общие детали соревнований по пауэрлифтингу

К участию в соревнованиях по пауэрлифтингу допускаются атлеты женского и мужского пола, достигшие 14 лет. Правила, предусмотренные ИПФ, действуют на соревнованиях любого уровня: региональные, международные, мировые, национальные, зональные или локальные. В случае если не учитываются правила и условия проведения соревнований, то континентальные, городские и мировые рекорды могут быть официально не подтверждены.

По пауэрлифтингу протоколам соревнований можно узнать место и время проведения очередного чемпионата на территории конкретной страны. Что касается самих соревнований, то участники имеют три попытки на каждое упражнение. Зачитывается в сумму только наибольший поднятый вес. Спортсмены, которые не набрали общую сумму, автоматически выбывают из числа участников. Если атлеты из одной весовой категории набрали одинаковую сумму, то высшую категорию получает спортсмен, у которого легче масса тела. Если и вес атлета, и общая сумма соревнований будут одинаковыми, то награду разделяют на двоих. В данном случае оба атлета получат первое место, а последующий за ними спортсмен займет второе либо третье место.