

*Гудко Иван Николаевич*

студент

Институт истории и международных отношений  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Демьянова Людмила Михайловна*

канд. мед. наук, доцент, и.о. заведующей кафедрой  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Кожин Владимир Владимирович*

ассистент преподавателя,

мастер спорта России по тяжелой атлетике

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-470990

## **ВЛИЯНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА НА СТУДЕНТА И РАЗВИТИЕ ЕГО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние пауэрлифтинга на студентов, его положительные и негативные стороны. Авторами представлено описание используемой экипировки для предотвращения травм.*

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, спорт, здоровье, влияние на организм, экипировка.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении максимального веса спортсменом в трёх дисциплинах (жим штанги лёжа, приседания со штангой и тяга штанги). Также называют силовым троеборьем. На сегодняшний день пауэрлифтинг является самым популярным силовым видом спорта, и его популярность только растёт. А также является эффективным средством развития различных физических качеств и укрепления уровня

здоровья. Как вид спорта он появился в конце 1950-х гг. в США. К середине 1960-х гг. были установлены правила соревнований и они стали систематически проводиться. В настоящее время в США пауэрлифтинг – национальный вид спорта. С ростом спортсменов в данном виде спорта растёт и количество травм среди новичков и опытных атлетов из-за неправильной техники выполнения упражнений, или неверно построенного тренировочного процесса [1, с. 5–7; 2, с. 25–29].

Несомненно, в занятиях пауэрлифтингом есть масса положительных последствий: развитие силовых способностей, повышение прочности связок и сухожилий, снижение процента жира в организме, повышение общей выносливости, рост мышечной массы тела, самодисциплина и развитие силы воли. Поддерживает общий тонус организма, а также является антистрессовым средством. Как следует из проведённого опроса, около 80% начинающих спортсменов испытывают значительное улучшение морального и общего физического состояния организма уже после месяца регулярных тренировок, что ещё раз доказывает нам положительный эффект от занятий пауэрлифтингом.

Однако помимо положительных есть и отрицательные стороны данного вида спорта. При выполнении базовых упражнений происходит сильное натуживание, что накладывает ограничение на занятие данным видом спорта людям с большой степенью миопии глаз и оказывает отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему. Чтобы избежать таких негативных последствий, нужно включать в тренировочный процесс анаэробные нагрузки. Об этом говорил известный спортсмен Гюнтер Шлиеркамп, что сердечную мышцу нужно тренировать не только в лёгкой атлетике, но и в силовых видах спорта [3, с. 44–46].

Также распространены травмы связок, суставов и сухожилий, что возникает как следствие при неправильной технике выполнения упражнений. Нельзя упускать из вида важность тренерской работы и правильность проведения тренировочного процесса. Для уменьшения травмоопасности на соревнованиях и в тренировочном процессе используют специальную экипировку:

- 
- 1) пояс атлетический (обеспечивает поддержку поясничного и брюшного отделов);
  - 2) напульсники (жесткие эластичные бинты на запястья, которые уменьшают вероятность травмы кистей);
  - 3) рубашка (майка) для жима лежа (назначение рубашки состоит в том, чтобы свести к минимуму травмы плеч и груди);
  - 4) бинты для приседаний (бинты на колени длиной 2 метра).

Таким образом, пауэрлифтинг вполне безопасный и даже очень полезный вид спорта для студента, но только при соблюдении строгих правил выполнения тренировочного процесса, техники выполнения упражнений и применения специализированной экипировки.

### ***Список литературы***

1. Бондаренко А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – №6. – С. 5–7.
2. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей / И.В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – №3. – С. 25–29 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://vuzirossii.ru/publ/vlijanie\\_pauehrliftinga\\_na\\_organizm\\_sportsmena\\_i\\_ravvite\\_ego\\_silovykh\\_sposobnostej/36-1-0-5711](http://vuzirossii.ru/publ/vlijanie_pauehrliftinga_na_organizm_sportsmena_i_ravvite_ego_silovykh_sposobnostej/36-1-0-5711) (дата обращения 17.04.2018).
3. Шлиеркамп Г. Блицкриг! // Культура тела. – 2002. – №10. – С. 44–46.