

А.А. Бударников

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗЕ**

Учебное пособие

**Москва
Российский университет дружбы народов
2012**

УДК 796.8
ББК 75.712
Б 90

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Рецензенты:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
профессор *В.М. Шулятьев* (ГОУ ВПО РУДН, г. Москва);
заведующий кафедрой психологии профессор *А.М. Кузьмин*
(ГОУ ВПО Урал ГУФК, г. Челябинск);
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и практики физического воспитания ИФКиС *А.В. Козлов*
(ФГБОУ ВПО ОГПУ, г. Оренбург)

Бударников, А.А.

Б 90 Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учеб. пособие [Текст] / А.А. Бударников. – М. : РУДН, 2012. – 155 с. : ил.

ISBN 978-5-209-04193-1

В пособии рассматриваются вопросы развития силовых возможностей человеческого организма с помощью пауэрлифтинга – спорта, не имеющего возрастных ограничений для мужчин и женщин. Занятия пауэрлифтингом ведут к достижению внутренней гармонии, удовлетворению честолюбия и соблюдению здорового образа жизни. Освещаются наиболее важные вопросы и аспекты пауэрлифтинга, такие, как техника и ошибки выполнения соревновательных дисциплин, экипировка и способы ее надевания (намотки), методика дыхания при выполнении упражнений, психологическая и тактическая соревновательная подготовка, методика тренировки и конкретные планы тренировок, рекомендации по восстановлению, правила питания и правила пауэрлифтинга. Спортсмены, использующие силовые упражнения пауэрлифтинга в других видах спорта, значительно повышают свои результаты. Настоятельно рекомендуется тем, кто думает, каким спортом заняться или в какой вид спорта перейти, займитесь пауэрлифтингом – увлекательнейшим видом спорта сильных и мужественных людей.

Для студентов, тренеров и преподавателей, а также желающих заниматься пауэрлифтингом.

© Бударников А.А., 2012

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
1. История становления пауэрлифтинга в России	8
2. Методические основы соревновательных упражнений пауэрлифтинга	19
2.1. Методико-технические аспекты выполнения приседаний со штангой в пауэрлифтинге	19
2.2. Специальная экипировка для приседания со штангой в пауэрлифтинге	24
2.3. Вспомогательные упражнения для становления техники выполнения приседаний со штангой	38
2.4. Методико-технические аспекты выполнения жима штанги лёжа на горизонтальной скамье в пауэрлифтинге	42
2.5. Специальная экипировка для жима штанги лёжа на горизонтальной скамье в пауэрлифтинге	46
2.6. Вспомогательные упражнения для становления техники выполнения жима штанги лёжа на горизонтальной скамье	53
2.7. Методико-технические аспекты выполнения тяги штанги (становая тяга) в пауэрлифтинге	56
2.8. Специальная экипировка для тяги штанги (становая тяга) в пауэрлифтинге	60
2.9. Вспомогательные упражнения, для становления техники выполнения жима штанги лёжа на горизонтальной скамье	66
3. Методические рекомендации выполнения дыхания в пауэрлифтинге	68
3.1. Рекомендации правильного дыхания во время выполнения определенного физического упражнения	70
4. Формула сбалансированного питания для занятий пауэрлифтингом	72
4.1. Рекомендации по организации рационального здорового питания	74
4.2. Рекомендации питания при разных типах телосложения атлетов	78

5. Психолого-тактические аспекты подготовки атлетов к соревновательному периоду в пауэрлифтинге	81
6. Методические указания по профилактике травматизма в пауэрлифтинге	86
6.1. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении приседания	86
6.2. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении жима штанги лёжа	87
6.3. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении тяги штанги	88
7. Методические указания по составлению планов (программ) тренировок для атлетов в пауэрлифтинге	89
7.1. Принципы процесса тренировок в пауэрлифтинге	92
7.2. Планы (программы) тренировок по пауэрлифтингу	93
ГЛОССАРИЙ	106
ЛИТЕРАТУРА	119
ПРИЛОЖЕНИЯ	121
<i>Приложение 1.</i> Нормативы, разряды и спортивные звания по пауэрлифтингу (экипировочный дивизион)	121
<i>Приложение 2.</i> Нормативы, разряды и спортивные звания по пауэрлифтингу (безэкипировочный дивизион)	123
<i>Приложение 3.</i> Определения размеров экипировки, используемой для пауэрлифтинга	125
<i>Приложение 4.</i> Таблица процентного соотношения веса	126
ОПИСАНИЕ И ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «ПАУЭРЛИФТИНГ»	128