

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. Е. Воложанин

ОСНОВЫ ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗЕ

(техническая подготовка, принципы,
средства и методы, рекомендации)

Рекомендовано УМС БГУ в качестве учебного пособия для обучающихся по УГСН 01.00.00 Математика и механика, 02.00.00 Компьютерные и информационные науки, 03.00.00 Физика и астрономия, 04.00.00 Химия, 05.00.00 Науки о Земле, 06.00.00 Биологические науки, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия, 31.05.01 Лечебное дело, 33.05.01 Фармация, 37.00.00 Психологические науки, 38.00.00 Экономика и управление, 39.00.00 Социология и социальная работа, 40.00.00 Юриспруденция, 41.00.00 Политические науки и регионоведение, 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело, 43.00.00 Сервис и туризм, 44.00.00 Образование и педагогические науки, 45.00.00 Языкознание и литературоведение, 46.00.00 История и археология, 47.00.00 Философия, этика и религиоведение, 48.00.00 Теология, 49.00.00 Физическая культура и спорт



Улан-Удэ
2016

УДК 796.8 (075.8)
ББК 75.7я73
В 68

Утверждено к печати редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Р е ц е н з е н т ы

М. О. Аксенов

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории
физической культуры БГУ

В. Н. Чебакова

канд. культурологии, проф., заведующая кафедрой
физического воспитания ВСГИК

Текст печатается в авторской редакции

Воложанин С. Е.

В 68

Основы пауэрлифтинга в вузе (техническая подготовка, принципы, средства и методы, рекомендации) : учебное пособие. — Улан-Удэ : Издательство Бурятского государственного университета, 2016. — 172 с.

В пособии изложены теоретические основы силовой подготовки, рассматриваются вопросы развития силовых возможностей человеческого организма с помощью пауэрлифтинга.

Освещаются наиболее важные вопросы и аспекты пауэрлифтинга. Даны расширенные исторические сведения о возникновении и развитии силовых видов спорта, пауэрлифтинга в частности.

Предназначено для студентов как неспортивных факультетов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата, так факультетов спортивной направленности.

Для тренеров, инструкторов, преподавателей, для тех, кто только начинает самостоятельно заниматься пауэрлифтингом, и широкого круга любителей силовых видов спорта.

© Воложанин С. Е., 2016

© Бурятский госуниверситет, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное издание представляет собой учебное пособие, которое адресовано как для студентов неспортивных факультетов, обучающихся по всем направлениям подготовки (УГСН), изучающих дисциплину «Физическая культура», так и студентам факультетов спортивной направленности, изучающих дисциплину «Силовой атлетизм».

Эти дисциплины реализуются в рамках образовательных программ высшего образования по направлениям подготовки бакалавриата и подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура» преподается на факультетах и в институтах по следующим направлениям: 01.00.00 Математика и механика, 02.00.00 Компьютерные и информационные науки, 03.00.00 Физика и астрономия, 05.00.00 Науки о земле, 06.00.00 Биологические науки, 04.00.00 Химия, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия, 31.05.01 Лечебное дело, 33.05.01 Фармация, 37.00.00 Психологические науки, 38.00.00 Экономика и управление, 39.00.00 Социология и социальная работа, 40.00.00 Юриспруденция, 41.00.00 Политические науки и регионоведение, 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело, 43.00.00 Сервис и туризм, 44.00.00 Образование и педагогические науки, 45.00.00 Языкознание и литературоведение, 46.00.00 История и археология, 47.00.00 Философия, этика и религиоведение, 48.00.00 Теология, 49.00.00 Физическая культура и спорт.

При изучении дисциплины «Физическая культура» данное учебное пособие направлено на формирование общекультурной, компетенции – *способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* (ОК-8). По некоторым направлениям подготовки компетенция указана под разными номерами (ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК- 11, ОК-12).

Дисциплина «Силовой атлетизм» преподается на факультете физической культуры спорта и туризма по направлению 49.00.00 Физическая культура и спорт.

При изучении дисциплины данное учебное пособие направлено на формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);

Дисциплины «Физическая культура» и «Силовой атлетизм» относятся к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 в структуре ОП.

В результате освоения дисциплин студент должен:

Знать:

- *социальную сущность физической культуры и спорта* (роль, значение и ценности физической культуры в жизнедеятельности человека и в структуре профессионального образования; культурное, историческое наследие в области физической культуры, факторы, определяющие здоровье человека т.д.);

Владеть:

- *основными понятиями в области физической культуры и спорта* (понятие здорового образа жизни и его составляющие, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности)

Уметь:

- *применять основные формы физической культуры и их целевое назначение* (оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физиче-

ских упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, придерживаться здорового образа жизни).

Целью освоения данных дисциплин является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основной задачей настоящего учебного пособия является ознакомление преподавателей, тренеров, студентов и всех интересующихся пауэрлифтингом с историей этого вида спорта, правилами соревнований, базовыми элементами техники соревновательных дисциплин, основами использования экипировки, методикой дыхания во время выполнения упражнения, основами психологической подготовки в пауэрлифтинге, рекомендациями по организации учебно-тренировочного процесса, по сбалансированному питанию с учетом соматотипов спортсменов, методические указания по профилактике травматизма в пауэрлифтинге, планами тренировок для начинающих и подготовленных.

Теоретический материал станет методической основой индивидуальных самостоятельных занятий, что поможет совершенствовать собственные физические качества студентов спортивных и неспортивных факультетов и более умело и грамотно заниматься пауэрлифтингом в учебном процессе.

Пособие состоит из 11 глав, глоссария, списка литературы и приложений.

Глава 1 посвящена ретроспективному обзору возникновения и развития силовых видов спорта в России и за рубежом.

Главы 2, 3, 4 раскрывают методы, средства развития силовых качеств, а также методические основы соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Главы 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 содержат описание специальной экипировки в пауэрлифтинге, методические рекомендации по правильному дыханию при выполнении упражнений, сбалансированному питанию, раскрывают особенности построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге с учетом соматотипов спортсменов, психолого-тактические аспекты подготовки атлетов, излагаются методические указания и рекомендации по профилактике травматизма и

составлению тренировочных планов (программ) по пауэрлифтингу.

Автор не претендует на исчерпывающее изложение затронутой тематики, однако надеется, что пособие окажет несомненную пользу преподавателям физической культуры, тренерам, педагогам дополнительного образования, студентам различных вузов, проявляющим интерес к пауэрлифтингу.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. История возникновения силовых видов спорта	7
1.1. Истоки возникновения «силовых» традиций на Руси	24
1.2. Краткий исторический обзор возникновения и развития пауэрлифтинга	37
1.3. История становления пауэрлифтинга в СССР и современной России	39
1.4. Ретроспективный обзор возникновения и развития пауэрлифтинга в Республике Бурятия	47
Глава 2. Методы развития силы	64
2.1. Метод максимальных усилий	64
2.2. Метод повторных (непредельных) усилий	65
2.3. Метод динамических усилий	69
2.4. Изометрический метод	69
2.5. Изокенетический метод	69
2.6. «Ударный» метод	70
Глава 3. Средства развития силы с отягощениями	71
Глава 4. Методические основы соревновательных упражнений в пауэрлифтинге	76
4.1. Методико-технические аспекты выполнения приседаний со штангой в пауэрлифтинге	76
4.2. Вспомогательные упражнения для становления техники выполнения приседаний со штангой	80
4.3. Методико-технические аспекты выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье в пауэрлифтинге	83
4.4. Вспомогательные упражнения для становления техники выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье	86
4.5. Методико-технические аспекты выполнения становой тяги в пауэрлифтинге	88
4.6. Вспомогательные упражнения для становления техники выполнения становой тяги	92
Глава 5. Специальная экипировка в пауэрлифтинге	94
Глава 6. Методические рекомендации по выполнению дыхания в пауэрлифтинге	111
Глава 7. Сбалансированное питание при занятиях пауэрлифтингом	114

Глава 8. Особенности построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге с учетом различных соматотипов спортсменов	119
Глава 9. Психолого-тактические аспекты подготовки атлетов в соревновательном период	128
Глава 10. Методические указания по профилактике травматизма в пауэрлифтинге	132
10.1. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении приседания	132
10.2. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении жима штанги лёжа	133
10.3. Рекомендации по профилактике травматизма при выполнении тяги штанги	133
Глава 11. Методические указания по составлению тренировочных планов (программ) для атлетов в пауэрлифтинге . . .	135
11.1. Принципы тренировочного процесса тренировок в пауэрлифтинге	137
11.2. Планы (программы) тренировок по пауэрлифтингу	138
Глоссарий (сокращения и терминология в пауэрлифтинге)	150
Библиографический список	160
Приложения	163