

**ЗДАНОВИЧ Е.Н., КОСТЮЧУК К.В., ПАШУК А.Д.**, строительный факультет,  
гр. А-34  
Брест, БрГТУ.  
Научный руководитель – Козулько А.Н., доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПРИ ПОДГОТОВКЕ К I КУБКУ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

*Введение.* Пауэрлифтинг (англ.«powerlifting»; «power» – «сила» и «lift» – «поднимать») – силовой спорт, заключающийся в преодолении сопротивления максимального веса для спортсмена своей категории.

Результат победы зависит от силовых показателей спортсмена. Жим штанги лежа, как правило, является слагаемым с самым минимальным значением в сумме силового троеборья. Однако в тренировочном процессе ему уделяется не меньше внимания, чем приседу и становой тяге.

Жим штанги лежа – второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Техника выполнения данного упражнения следующая: лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса на один раз.

Тренировочный процесс межсезонья в большинстве случаев осуществляется по принципу «одна тренировка – одно основное упражнение». Как правило, базовый вариант рационального тренинга включает в себя, кроме самого жимового упражнения, вспомогательные и дополнительные упражнения.

В тренинге спортсменов-жимовиков существует такое понятие, как стержневые упражнения – применяются в процессе многолетней подготовки «жимовиков» на всех этапах.

Как правило, большинство спортсменов безоговорочно признают стержневые упражнения как качественный способ повышения результатов, а именно: жим штанги лежа узким хватом, отжимания на брусьях, жим сидя.

В качестве дополнительных упражнений для жима штанги лежа из разряда стержневых применяются: присед, подъемы на грудь, тяга штанги, гиперэкстензия [1].

*Цель исследования* – проанализировать результаты в жиме штанги лежа у мужчин и женщин при подготовке к I Кубку мира среди студентов по пауэрлифтингу на примере весовых категорий до 66 кг у мужчин и до 63 кг у женщин.

*Методы исследования.* В работе применялись – анализ научно-методической литературы, опрос и математико-статистический метод.

*Результаты и их обсуждение.* В течение исследования (девять месяцев) проводилось отслеживание результатов в жиме штанги лежа у двух групп: экспериментальной и контрольной.

Отличие двух этих групп, по десять человек каждая, заключалось в тренировочном процессе. Тренировки проходили 3 раза в неделю, но экспериментальная группа имела на одно упражнение больше в программе тренировок. Оно заключалось в использовании силового тренажера [2].

Данный силовой тренажер состоит из наклонной опоры, которая примыкает одним концом к гимнастической лестнице. С обеих сторон наклонной опоры установлены стойки, на которых лежит штанга.

При использовании тренажера укрепляется мышечно-связочный аппарат туловища, мышц спины и таза. В процессе использования тренажера задействованы следующие мышцы: задние пучки дельтовидных мышц, разгибатели спины, ягодичные, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы, полусухожильная, полуперепончатая, икроножная мышца и большая ягодичная.

Рассматривая весовую категорию до 66 кг у мужчин, обнаружен прирост за период исследования. Не сложно отметить, что представители экспериментальной группы имеют наиболее активный прирост, а именно 22%, что почти в 2 раза больше относительно других участников контрольной группы, имеющих прирост в 9%, 5% и 12%.

Рассмотрим весовую категорию до 63 кг у женщин. Аналогично, прирост у участниц экспериментальной группы составляет 31%, 34%, что очевидно больше, чем у участниц контрольной группы, которая имеет прирост в 11%. Представительницы экспериментальной группы проявили себя фактически в 3 раза результативней.

*Вывод.* Исходя из вышеизложенного, можно говорить об эффективности упражнения «жим штанги лежа» для улучшения состояния спортсмена, повышения выносливости мышц, увеличения силы.

Силовой тренажер способствует повышению результатов в жиме штанги лежа у уже состоявшихся спортсменов, для которых с течением спортивной карьеры наращивать силу с каждым годом сложнее.

Участники эксперимента подтвердили свои результаты на международных соревнованиях, заняв призовые места.

### **Литература**

1. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.
2. Силовой тренажер: пат. 10607 Респ. Беларусь, МПК А 63В 69/00 / А.Н. Козулько; заявитель Брест. гос. техн. ун-т. – № u 20140262; заявл. 2014.07.11; опубл. 30.04.2015 // Афіцыйны бюл. / Нац. Цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2015. – № 2. – С. 114.