

УДК 796.894

**Сравнительный анализ выступления спортсменов
на соревнованиях по пауэрлифтингу**

Лебедев Василий Олегович

Назмутдинова Вероника Иршатовна, кандидат биологических наук, доцент

Тюменский государственный университет, Тюмень

Аннотация. В статье представлен анализ выступления юношей и девушек на городских и областных соревнованиях по пауэрлифтингу за 2023 год. Выявлены возрастные особенности выступления спортсменов в различных соревновательных дисциплинах. Установлено, что наиболее значимым упражнением с точки зрения соотношения процента вклада в соревновательный результат является становая тяга. Особой популярностью пользуется жим лежа как отдельная дисциплина, что обусловлено его большей доступностью как для спортсменов, так и для новичков.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовое троеборье, жим лежа, приседание, тяга становая, соревнования.

Comparative analysis of athletes' performance in powerlifting competitions

Lebedev Vasily Olegovich

Nazmutdinova Veronika Irshatovna, candidate of biological sciences, associate professor

Tyumen State University, Tyumen

Abstract. The article presents an analysis of the performance of young men and women in city and regional powerlifting competitions for the year 2023. Age-specific characteristics of athletes' performance in various competitive disciplines have been identified. It has been established that the most significant exercise in terms of its contribution to competitive results is the deadlift. Bench press also enjoys special popularity as a separate discipline, due to its greater accessibility for both athletes and beginners.

Keywords: powerlifting, strength triathlon, bench press, squat, deadlift, competitions.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время пауэрлифтинг как соревновательный вид спорта становится все более популярным среди молодежи. Это связано с его доступностью для широких слоев населения. Данный вид спорта также является эффективным средством для сохранения здоровья, повышения уровня функциональных возможностей, а также улучшения общей физической подготовки [1, 2]. В связи с ростом численности молодых спортсменов возникает необходимость проведения анализа их выступлений.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На данном этапе были исследованы результаты участия молодых спортсменов в пауэрлифтинге в городских и областных соревнованиях (г. Тюмень, Тюменская область) в возрасте 17-21 лет (юноши) и 16-20 лет (девушки) за 2023 год. Статистическому анализу были подвергнуты данные выступлений юношей и девушек на четырех официальных соревнованиях по различным дисциплинам. В марте в дисциплине жим лежа приняло участие 8 юношей и 4 девушки, в жиме классическом – 29 и 11 человек соответственно. В апрельских соревнованиях количество участников рассматриваемой возрастной группы было следующим: троеборье – 2 юноши и 2 девушки, классическое троеборье – 13 юношей и 5 девушек. В августе: троеборье – 5 юношей и 2 девушки, классическое троеборье – 10 юношей и 3 девушки. В ноябре: троеборье – 5 юношей, классическое троеборье – 27 юношей и 7 девушек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунках 1 и 2 представлены диаграммы, отражающие динамику средних соревновательных результатов по упражнениям у юношей и девушек в таких дисциплинах, как троеборье и классическое троеборье. В каждом столбце указан средний показатель одного из трех упражнений

троеборья: приседаний, жима лежа и становой тяги. На рисунке 3 представлены средние значения показателей суммы из трех вышеуказанных упражнений, составляющих общий результат по троеборью. Пробелы в диаграммах связаны с отсутствием у некоторых категорий необходимого количества участников для осуществления выборки.

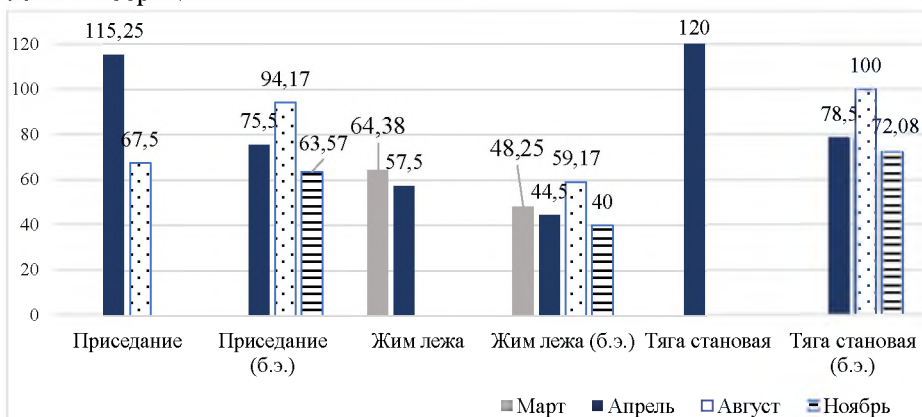


Рисунок 1 - Результаты упражнений у девушек на соревнованиях по пауэрлифтингу

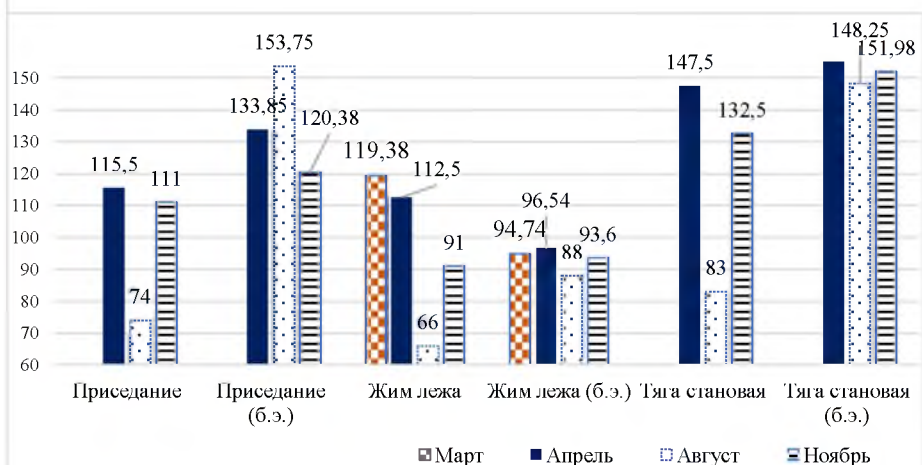
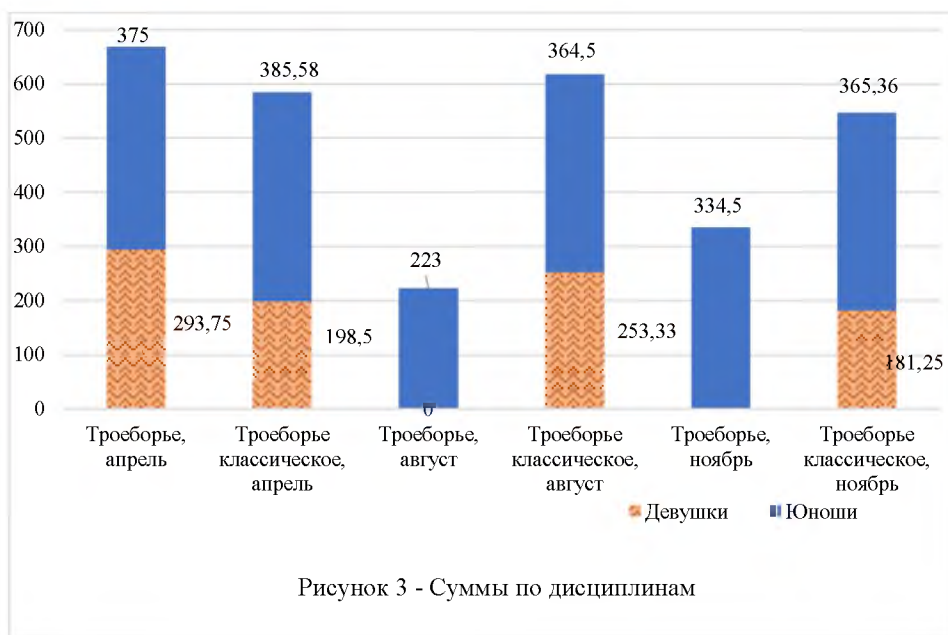


Рисунок 2 - Результаты упражнений у юношей на соревнованиях по пауэрлифтингу

Главным упражнением в соотношении вклада в итоговый результат по троеборью можно назвать становую тягу: его доля от общего результата составила в среднем 39,8% как у девушек, так и у юношей. Доля приседаний составила 37,6% у девушек и 34,6% у юношей. Доля жима – 22,6% и 25,6% соответственно (рис. 1, 2). Наиболее результативным для девушек в классических дисциплинах оказался август, где средняя сумма составила 253,33 кг. Юноши показали наибольший результат в апрельских соревнованиях со средней суммой 385,58 кг в классическом троеборье и 375,00 кг в экипировочном (рис. 3).



Данные о количестве участников соревнований рассматриваемой возрастной группы свидетельствуют о том, что классические дисциплины пользуются значительно большей популярностью среди атлетов, чем экипировочные. Особенно популярным среди девушек и юношей оказался классический жим, в котором приняли участие 11 и 29 человек соответственно. Классический пауэрлифтинг отличается отсутствием специальной экипировки, такой как «жимовые майки», комбинезоны для тяги и приседа, коленные бинты [3], что делает данное направление более доступным в сравнении с экипировочным троеборьем, чем и обусловлено преобладание в нем участников. Благодаря этому классические дисциплины в целом обладают значительно большей популярностью и имеют лучшие перспективы для развития данного вида спорта [4].

Мартовский турнир по жиму лежа отличается наибольшим количеством участников исследуемой возрастной группы. Стоит отметить, что результаты на данных соревнованиях оказались крайне высокими как у юношей, так и у девушек. Согласно протоколам, по результатам абсолютного зачета среди девушек было выявлено 2 абсолютных победителя и 5 призеров, среди юношей – 3 абсолютных победителя и 6 призеров. Также был показан наилучший результат в экипировочном жиме в сравнении с другими турнирами, что составило $119,38 \pm 5,87$ кг у юношей и 64,38 кг у девушек. Однако, при сравнении средних результатов по классическому жиму с результатами остальных соревнований было показано, что они не повторяют успеха, достигнутого в экипировочном жиме. Так, наилучший средний результат в жиме без экипировки девушки показали в августе (59,17 кг), а для юношей наиболее результативным оказался апрель ($96,54 \pm 9,68$ кг) (рис. 1, 2).

ВЫВОДЫ. Таким образом, приведённые выше данные о силовых показателях молодых спортсменов демонстрируют, что наиболее значимым упражнением с точки зрения соотношения процента вклада в соревновательный результат является

становая тяга. Особой популярностью пользуется жим лёжа как отдельная дисциплина, что обусловлено его большей доступностью как для спортсменов, так и для новичков, желающих опробовать себя в силовых видах спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге : монография. Казань: Бук, 2019. 232 с.
2. Бударников А. А., Шувалов А. М., Козлов А. В., Фетисов В. Н. Динамика функциональных возможностей студентов в процессе занятий пауэрлифтингом // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 55–58.
3. Доценко А. Ю., Зверева С. Н., Глебов В. В. История зарождения пауэрлифтинга // Национальная ассоциация ученых. 2021. № 36-4. С. 26–30.
4. Щетина Б. М., Андрейченко А. В. Проблемы определения ведущей дисциплины пауэрлифтинга // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 172–175.

REFERENCES

1. Avsievich V. N. (2019), "Management of the training process in powerlifting", monograph, Kazakh. acad. sports and tourism, Kazan.
2. Budarnikov A. A., Shuvalov A. M., Kozlov A. V., Fetisov V. N., Budarnikov A. A. (2020), "Dynamics of functional capabilities of students in the process of powerlifting", *Scientific notes of the University of the Lesgaft*, No. 5 (183), pp. 55–58.
3. Dotsenko A. Yu., Zvereva S. N., Glebov V. V. (2021), "History of the origin of powerlifting", *NAU*, No. 36-4, pp. 26–30.
4. Shchetina B. M., Shchetina B. M., Andreichenko A. V. (2022), "Problems of determining the leading discipline of powerlifting", *Scientific Notes of the University of the Lesgaft*, No. 1 (203), pp. 172–175.

Информация об авторах:

Лебедев В.О., магистрант. **Назмутдинова В.И.**, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта Институт физической культуры, vekanazmut80@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9412-376X>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 23.05.2024.