

**УДК 378.172**

**ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

**POWERLIFTING AS A PERSPECTIVE MEANING OF STUDENTS  
PREPARATION FOR DELIVERING STANDARDS THE COMPLEX OF  
GTO**

**к.п.н., Петров Р.Е. / c.p.s. Petrov R.E.**

*ORCID: 0000-0001-9352-971X*

**к.ф.н. Волкова К.Р. / c.f.s. Volkova K.R.**

*ORCID: 0000-0003-2840-5387*

*Елабужский институт КФУ, Елабуга, ул. Казанская 89, 423600*

*Elabuga institute of KFU, Elabuga, Kazanskaya 89,423600*

*Аннотация. В работе рассматриваются перспективы пауэрлифтинга в качестве средства подготовки студентов к сдаче тестов ГТО. Пауэрлифтинг как силовой вид спорта обеспечивает развитие и совершенствование основных групп мышц человека. Предлагаемая методика может осуществить прирост физических показателей по 6 силовым и скоростно-силовым тестам ГТО у испытуемых: прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание спортивного снаряда весом 500 г; сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.; бег на 100 м. Повышение результатов по нормативам ГТО является показателем роста физического развития и, следовательно, улучшением состояния физического здоровья студентов.*

*Ключевые слова: пауэрлифтинг, студенты, тесты ГТО, физическое здоровье.*

**Вступление.**

Множество научных исследований свидетельствуют о снижении состояния здоровья молодого поколения и ухудшения их физической подготовленности [1, 2]. В целях развития человеческого потенциала и укрепления здоровья нации Президентом России В.В. Путиным издан Указ «О возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

На сегодняшний день в практике физической культуры студентов отсутствуют научно обоснованные, эффективные и адаптированные методики и программы подготовки к нормативам ГТО. Учеными предпринимаются попытки внедрения методик по подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами кроссфита [3], фитнес-технологий [4], подвижных игр [5] и т.д. Кокорев Д.А. [6] теоретически обосновал эффективность применения средств функционального многоборья в подготовке молодежи к сдаче норм ГТО. Это определяет постановку вопроса о недостаточной изученности проблемы подготовки молодежи к сдаче нормативов ГТО.

Основная часть испытаний ГТО для женщин от 18 до 24 лет направлена на проявление скоростно-силовых и силовых способностей. На основе анализа содержания тестов ГТО, нами определен характер большинства нормативов, который основан на силе и силовой выносливости. В связи с этим, построение методики подготовки к сдаче нормативов ГТО необходимо основывать на дисциплинах, развивающих силу. Отметим, что сила как физическое качество является базовым для человека. Степень развития силовых показателей определяет уровень развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, т.е. формирует все остальные физические качества человека.

Пауэрлифтинг как силовой вид спорта обеспечивает развитие и совершенствование основных групп мышц человека. Средствами пауэрлифтинга выступают три упражнения со штангой: приседание, жим лежа и становая тяга. Простота и доступность занятий пауэрлифтингом вызывает активный интерес у учащейся молодежи. Так, спортивные традиции пауэрлифтинга в Елабужском институте Казанского федерального

университета начинаются с 2000г., что позволило в сентябре 2011г. создать спортивный студенческий клуб «Медведь» с целью развития и содействия стремлению молодежи к спортивному и физическому совершенствованию. Развитие пауэрлифтинга в вузе способствует активному интересу у студентов физического развития средствами силового троеборья на занятиях по физической культуре.

В данной работе предложена методика подготовки студентов к сдаче норм ГТО путем применения упражнений пауэрлифтинга с небольшим отягощением на занятиях по физической культуре. В свою очередь, повышение результатов по нормативам ГТО является показателем роста физического развития и, следовательно, улучшением состояния физического здоровья студентов.

Предлагаемая методика может осуществить прирост физических показателей по 6 силовым и скоростно-силовым нормативам ГТО у испытуемых:

1. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. метание спортивного снаряда весом 500 г;
3. сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине;
4. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.;
6. бег на 100 м.

Объективное выявление физической подготовленности студентов по контрольным нормативам ГТО возможно путем определения максимально-алактатной мощности мышц до начала и по окончании эксперимента.

Выбор пауэрлифтинга в качестве средства подготовки к сдаче норм ГТО обусловлен тем, что данный вид спорта требует минимального материально-технического обеспечения, условий организации для проведения занятий и подготовленности студентов, а также в настоящее время является популярной дисциплиной среди молодежи. Анализ максимально-алактатной силы мышц с

помощью велоэргометра позволит осуществить более объективную оценку эксперимента. Исследование максимальной силы мышц велоэргометром исключит внешние факторы (техника выполнения упражнения, антропометрические данные, психологические качества личности), влияющие на результативность сдачи нормативов, следовательно «чистоту» результатов эксперимента.

### **Заключение и выводы.**

Потенциал пауэрлифтинга не изучен в качестве подготовки студентов к сдаче норм ГТО, поэтому силовое троеборье выступает новой и потенциальной формой спортивной работы со студенческой молодежью в вопросе подготовки к сдаче тестов ГТО. Повышение результатов по нормативам ГТО у студентов является показателем роста их физического развития и, следовательно, улучшения их состояния физического здоровья.

### **Литература:**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 5. – С. 5-12.
2. Семенов Л.А., Миронова С.П. «Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 5. – С. 46–51.
3. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – Изд-во : ООО «Академия управления», 2015. – С. 24-28.
4. Булгакова О.В., Минченков К.А., Шубин Д.А., Пономарев В.В. (2015) Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 8. – С. 104.
5. Степченкова О.П., Родичкин П.В. Подвижные игры как средство тренировки студентов к выполнению норм ГТО // Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения : Материалы научно-практической конф., 2015. – Изд-во: РГПУ им. А.И. Герцена. – С. 113-115.

6. Кокорев Д.А. Функциональное многоборье как эффективное средство подготовки молодежи к сдаче норм ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. – № 2. – С. 47-57.

### Abstract

*The paper discusses the prospects for powerlifting as a means of preparing students for the GTO tests. Powerlifting as a power sport provides development and improvement of the basic muscle groups of a person. The proposed methodology can perform an increase in physical indicators for 6 force and speed-strength tests of GTO in subjects: a long jump with a take-off or a long jump from the place by a jerk with two feet; The throwing of a sporting projectile weighing 500 g; flexion and extension of the arms from the laying on a low crossbar; flexion and extension of hands in the rest lying on the floor; flexion and extension of the trunk from the position, lying on the back for 1 minute; running at 100 m. Increasing the results on GTO standards is an indicator of the growth of physical development and, consequently, improvement in the state of physical health of students.*

*Key words: powerlifting, students, GTO tests, physical health.*

#### References:

1. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. (1995). Fizicheskaya kultura\_ molodej i sovremennost [Physical culture: youth and modernity] in *Theory and practice of physical culture* [Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury], vol. 5, pp. 5-12.

2. Semenov L.A., Mironova S.P. (2006). Pasport fizicheskoi podgotovlennosti studenta» kak sredstvo obratnoi svyazi v processe upravleniya fizicheskim vospitaniem v vuze [«Passport of the physical readiness of the student» as a means of feedback in the process of managing physical education in the university] in *Theory and practice of physical culture* [Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury], vol. 5, pp. 46-51.

3. Kadushina V.A. (2015). The complex of GTO and cross-class as prospects for increasing the level of physical training of students [Kompleks GTO i krossfit kak perspektivy povysheniya urovnya fizicheskoy podgotovki studentov] in *Physical culture and healthy lifestyle of student youth : materials of the 7th interuniversity scientific-practical conference* [Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi : materialy 7-j mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii], pp. 24-28.

4. Bulgakova O.V., Minchenkov K.A., Shubin D.A., Ponomarev V.V. (2015). Fitness technology as a modern means of training students of the university to surrender the TRP standards [Fitnes-tekhnologii kak sovremennye sredstva podgotovki studentok vuza k sdache norm GTO] in *Theory and practice of physical culture* [Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury], vol. 8. P. 104.

5. Stepchenkova O.P., Rodichkin P.V. (2015). Moving games as a means of training students for the implementation of TRP standards [Podvizhnye igry kak sredstvo trenirovki studentov k vypolneniyu norm GTO] in *All-Russian complex of GTO : development of physical culture and sports in educational organizations* [Vserossijskij kompleks GTO: razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v obrazovatel'nyh organizacijah. Gercenovskie chteniya : Materialy nauchno-prakticheskoy konf.], pp. 113-115.

6. Kokorev D.A. (2016)/ Functional all-around as an effective means of training young people for passing the standards of the GTO [Funkcional'noe mnogobor'e kak ehffektivnoe sredstvo podgotovki molodezhi k sdache norm GTO] in *Physical culture: education, training* [Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka], vol. 2. pp. 47-57.

Статья отправлена: 10.12.2017 г.

© Петров Р.Е.