

*Анжела ГРИВЕНКО*  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

У наш час, в умовах складної ситуації у країні, актуальним стає питання фізичної підготовки молоді. Стрес та напружені обставини вимагають від нас фізичної готовності до викликів, які можуть виникнути.

За даними Міжнародної федерації пауерліфтингу, цим видом спорту змагаються понад 10 мільйонів людей. Це силовий вид спорту, в якому спортсмен долає вагу. Його також називають силовим триборством. Змагання проводяться у трьох вправах: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга. Розглянемо деякі вправи які формують не лише фізичну силу, а й розвивають координацію та концентрацію уваги.

Так, присідання – це поштовх ваги від підлоги. При знаходженні в нижній точці м'язи повинні створити ривок, який виштовхне штангу у верхню точку. Таким чином, у атлета розвивається вибухова реакція, сила м'язів ніг та спини, а також збільшує силові показники, покращує координацію та рухливість атлета, формує красиві форми стегон та сідниць, що покращує самооцінку людини.

Виконуючи станову тягу, активуються різні м'язові групи, включаючи м'язи спини, біцепси стегон, сідниць та інші. Є два основні типи станової тяги: класична станова тяга та станова тяга на прямих ногах. У класичному варіанті станової тяги коліна мають більший кут згину, що дозволяє використовувати більші ваги та залучати в роботу більше м'язів ніг. Станова тяга на прямих ногах акцентує вагу на м'язах нижньої частини спини та біцепсах стегон.

Техніка виконання станової тяги є дуже важливою для забезпечення максимальної ефективності та безпеки вправи. Невірна техніка не тільки зменшує ефективність вправи, але також може призвести до травм.

Виконуючи станову тягу, важливо пам'ятати, що основний рух відбувається в стегнах і тазовому поясі

Усі елементи станової тяги — від правильного підходу до техніки виконання — сприяють максимальному розвитку м'язів. Ця вправа є важливою частиною будь-якої програми тренувань, оскільки вона викликає роботу більшості м'язів і створює сильну базу для інших вправ. Під час виконання цієї вправи, задіюються м'язи спини, рук, м'язи-стабілізатори, а також м'язи грудної клітки.

Крім того, важливо давати організму час на відновлення. Не можна тренувати одну і ту ж групу м'язів кілька тренувань поспіль. Виконувати жим штанги та інші вправи цієї групи потрібно не частіше, ніж через тренування.

Таким чином, пауерліфтинг може бути ідеальним вибором для студентів, які раніше не проявляли великої фізичної активності, дозволяючи їм стати майстрами цього виду спорту з відданістю та вкладенням часу обов'язково буде гарний результат і гармонійне тіло.

### **Список літератури**

1. Учасники проектів Вікімедіа. Пауерліфтинг – Вікіпедія. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Пауерліфтинг>

2. ФПУ – Федерація пауерліфтингу України. IPF пауерліфтинг в Україні. Змагання, нормативи, правила. ФПУ – Федерація пауерліфтингу України. IPF пауерліфтинг в Україні. Змагання, нормативи, правила. URL: <https://ukrpowerlifting.com/>.

*Науковий керівник: Інна ЛУКАШОВА,  
старший викладач*

