

УДК 796-053.7:796.85

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И БОДИБИЛДИНГА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

© А.А. Мотыченко¹, А.И. Несмеянов²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Работа посвящена сравнению влияния бодибилдинга и пауэрлифтинга на физическое развитие. Бодибилдинг (культуризм) значительно уступает пауэрлифтингу (силовому троеборью) в практической, эффективности, временных затратах, формирует универсального спортсмена, обладающего «взрывной силой», также решая и задачу набора мышечной массы. Проанализированы данные из литературы, начиная с 2012 года.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, бодибилдинг, спорт, профессиональные травмы спортсменов.

ANALYSIS OF BODYBUILDING AND POWERLIFTING INFLUENCE ON PHYSICAL DEVELOPMENT

A. Motychenko, A. Nesmeyanov

Irkutsk State Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk 664074

The paper is devoted to the comparison of bodybuilding and powerlifting influence. Bodybuilding significantly comes up short in terms of practicality, effectiveness and expenditure of time. It generates an all-round sportsman with an explosive strength meeting the challenge of muscle gains. *The authors have examined the data from the literature on the topic since 2012 year.*

Keywords: powerlifting, bodybuilding, sport, occupational injuries of athletes.

Любой человек, который ходил в тренажерный зал и изнурял себя усердными тренировками, знает, что существует два основных подхода в наборе массы в тренажерном зале: силовой подход (пауэрлифтинг) и эстетический (бодибилдинг). Все спортивные программы по наращиванию мышечной массы берут свое начало именно из этих двух школ. В этой статье мы рассмотрим, какой подход эффективней, лучше и практичней.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Культуризм (от фр. culturisme), или бодибилдинг (от англ. body — тело и building — строительство) — процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями [2].

Историческая справка: пауэрлифтинг и бодибилдинг – это очень тесно связанные друг с другом формы силовых тренировок. Следует отметить, что первые бодибилдеры 1940-х и 1950-х годов сосредотачивались как на увеличении силы при первых подъемах, так и на развитии определенных групп мышц.

Однако времена меняются, обе дисциплины развиваются, и на сегодняшний день они имеют не очень много точек соприкосновения [2].

Очень интересно отношение в СССР к этим двум дисциплинам. В СССР бодибилдинг относился к буржуазным пережиткам и недостойным занятиям для настоящего мужчины. Иногда бодибилдерам запрещали даже посещать бассейны, чтобы пресечь «пропаганду насилия и нарциссизма». Занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами, также не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением [1].

¹Мотыченко Александр Андреевич, студент гр. СУЗ-14-1 Института архитектуры и строительства, e-mail: motychalex@mail.ru

Alexander Motychenko: student of group SUZ-14-1 in the Institute of Architecture and Construction, e-mail: motychalex@mail.ru

²Несмеянов Андрей Иванович, преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: mirstroy2@inbox.ru
Andrey Nesmeyanov: Lecturer of the Department of Physical Education in National Research Irkutsk State Technical University, e-mail: mirstroy2@inbox.ru

Подытожив, можно сделать вывод, что в СССР оба спорта по-отдельности были не актуальны, но совмещались в атлетической гимнастике, где преобладал принцип всестороннего развития человека.

Но если раньше пауэрлифтинг и бодибилдинг воспринимались одним комплексом, то как же они отделились друг от друга? В чем стали различаться?

Рассмотрим типичные программы тренировок двух подходов [3].

Программа тренировок бодибилдера

День первый (понедельник). Тренировка бицепса и груди

- Жим на прямой скамье — 4x8;
- Жим на наклонной скамье – 3x12;
- Подъем штанги на бицепс – 4x10;
- Подъем гантелей на бицепс хватом «Молоток» – 3x12.

День второй (среда). Тренировка ног и плеч

- Присед со штангой – 4x10;
- Жим ногами – 3x15;
- Тяга румынская (становая тяга на прямых ногах) – 4x12;
- Жим армейского типа – 3x12.

Третий день (пятница). Тренировка спины и трицепса

- Становая тяга – 4x12;
- Подтягивания на турнике широким хватом – 4 x max;
- Тяга в наклоне – 3x10;
- Жим узким хватом – 4x12.

Главные особенности: отдых 1-2 мин., работа со средними весами, среднее кол-во повторений, малое количество подходов, присутствуют изолирующие упражнения, интенсивность каждой тренировки одинакова.

В любом тренажерном зале часто можно наблюдать одну и ту же картину, когда многие мужчины делают горизонтальный жим лежа, армейский жим или иное упражнение. И если посчитать количество повторов за подход, то получится примерно 10, плюс-минус 2 повтора. В конце можно также заметить, что выполняемые упражнения тренируют 1-2 группы мышц.

Это подход бодибилдинга, направленный на непосредственное увеличение размеров мышц.

Основной парадокс бодибилдинга заключается только в том, что большинство программ тренировок не подходят для тренировки любителям и непрофессионалам. Зачастую целью таких программ становится достижение мускулатуры абсурдных размеров с использованием разного рода добавок. Большинство людей не смогут достичь подобных результатов или, возможно, просто не захотят. Да и вообще тренировки традиционного бодибилдинга уже давно перестали иметь что-то общее с современными методами «накачки» [2].

Программа тренировок пауэрлифтера [4, 6]:

Первый день

- Жим лежа соревновательный 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70 % 3рх4п, 80% 2рх3п.
- Жим лежа с подставки на груди 85% 3рх3п.
- Разводка гантелей лежа 6рх3п (со средним весом).
- Приседания соревновательные 50% 3рх4п, 60% 3рх1п, 70% 3рх1п, 80% 3рх3п.

Второй день

- Жим сидя под углом 45° 40% 3рх1п, 50% 3рх4п.
- Отжимания на брусьях 6рх3п (со средним весом).
- Выпрыгивания с весом (X - 20 кг) 4рх4п.
- Становая тяга в стиле «сумо» 30% 5рх4П.

Третий день

- Жим лежа скоростной без паузы 50% 3рх1п, 60% 3рх4п, 70% 3рх3п.
- Разводка, лежа 6рх3п (с малым весом).
- Приседания в стиле «сумо» 40% 4рх2п, 50% 4рх2п.
- Подъем гантелей на бицепс 6р+6рх3п [6].

Главные особенности: отдых 3–5 мин., работа с большими весами, малое кол-во повторений, среднее количество подходов, упор на базовые упражнения, тренировки чередуются по интенсивности (тяжелая – легкая – средняя или же легкая – средняя — тяжелая).

Такие программы тренировок имеют одну отличительную особенность: в отличие от программ культуристов, где за тренировку прорабатывается 1–2 группы мышц, на тренировке по пауэрлифтингу разрабатываются все группы мышц за счет трех базовых упражнений: становой тяги, жима штанги лежа и приседаний, заставляющих работать все группы мышц. Нагрузки

в таких программах близки к предельным. Из-за тяжелых весов мышцы достигают необходимого уровня усталости быстрее (с меньшим количеством подходов и повторений).

Люди, занимающиеся пауэрлифтингом, обычно оказываются сильнее культуристов. В упражнениях на силу не только применяются более тяжелые веса, чем в упражнениях бодибилдинга, таким образом, постепенно увеличивая силу, но также они требуют большего баланса и координации движений. В результате программы тренировок пауэрлифтинга являются очень практичными в реальной жизни как для переноски тяжелых предметов, так и, например, для вытягивания увязшей машины.

Если тяжелоатлетический подход имеет больше преимуществ, то почему же большинство людей все-таки отдают предпочтение бодибилдингу? Ответ прост: бодибилдинг стал хорошей нишей для бизнеса. Держателям бизнеса в этой области очень важна популяризация бодибилдинга. Привлекательность бодибилдеров для женщин притянута за уши. В любом спортзале с постеров и плакатов на новичка смотрят профи, которые наращивали свои мышцы годами не всегда честными методами. В десятках журналов по бодибилдингу печатают не самые эффективные программы тренировок, которые заставляют начинающего атлета надолго зависнуть в спортзале с медленнорастущим прогрессом. Создаются и продаются тренажеры все более изощренные, делающие акцент на изоляции одной или пары мышц. Производители добавок, анаболиков, стероидов, спортивной фармакологии убеждают нас, что рост мышц без их продукции невозможен. Спортсмены, добившиеся больших результатов в профессиональном бодибилдинге, быстро теряют здоровье и приобретают разного рода «болячки», профессиональные травмы. Но об этом стараются не говорить, оставляя над культуризмом сияющий нимб. Так благородный спорт теряет свою естественность, если туда попадает бизнес. В противовес этому пауэрлифтинг выжимает из спортсмена реальные силовые показатели, а не визуальный эффект. Для занятий пауэрлифтингом достаточно обзавестись скамьей, блинами и штангой. Рост мышц в нем с ростом силы просто неизбежен. Это всего пара из множества объективных причин выбора пауэрлифтинга.

Таким образом можно сделать вывод, что бодибилдинг (культуризм) значительно уступает пауэрлифтингу (силовому троеборью) в практичности, эффективности, временных затратах. Он формирует универсального спортсмена, обладающего «взрывной силой», также решая и задачу набора мышечной массы.

Библиографический список

1. История развития пауэрлифтинга в СССР и России [Электронный ресурс]. URL: plworld.ru (дата обращения: 27.10.2015).
2. Отличие бодибилдинга от пауэрлифтинга. Тренировки [Электронный ресурс]. URL: <http://sportwiki.to> (дата обращения: 25.10.2015).
3. Пауэрлифтинг или бодибилдинг [Электронный ресурс]. URL: <http://bodymaster.sportbox.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting-ili-bodibilding-pochemu-stoit-vybirat-pauerlitfing.html> (дата обращения: 27.10.2015).
4. Программы тренировок в пауэрлифтинге [Электронный ресурс]. URL: <http://4rama.com/threads/programmy-trenirovok-v-pauerliftinge.318/> (дата обращения: 26.10.2015).
5. Разрядные нормативы по пауэрлифтингу (троеборье) 2012. Сайт: powerlifting-gym.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://powerlifting-gym.ru/pages/powerlifting-categories> (дата обращения: 29.10.2015).
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.: Медиа Антиформула групп, 2013.