

**Список литературы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
2. Ефремова Н.Ф. Подходы к оцениванию компетенций в высшем образовании. — М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010.
3. Овсиенко Л.В. Сетевое взаимодействие в рамках социального партнерства, реализуемого научно-образовательным кластером/ Л.В. Овсиенко, И.В. Зиминова, Н.Н. Клишова, Ф. Мюллер // Высшее образование в России. – 2013. – № 12. – С. 55 – 59.
4. Крайнева С.В. Моделирование процесса формирования учебно-профессиональной мотивации студентов бакалавриата// Профессиональное образование. Столица. – 2018. - №2. – С. 29 – 31.
5. Никифоров В.И. Проблемы реализации компетентностного подхода при сетевой форме организации образовательного процесса в магистратуре/ В.И. Никифоров, М.М. Радкевич, В.В. Карманов, С.В. Карманова // Высшее образование в России. – 2016. – № 3. – С. 26 – 32
6. Швецов М.Ю. Сетевое взаимодействие образовательных учреждений профессионального образования в регионе// Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2012. – № 5. – 33 – 38.

---

**ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

---

*Прохоров М. Д*

*Студент, 3 курс, школа педагогики,  
Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

*Немцова В. В.*

*Научный руководитель, кандидат биологических наук, доцент, школа педагогики, Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

**RATIONALE FOR THE USE OF SPECIAL EQUIPMENT ATHLETES INVOLVED IN POWERLIFTING**

*Prokhorov M. D*

*Student, School of Pedagogics,  
Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk*

*Nemtsova V. V.*

*Scientific Supervisor, Candidate of Biological Sciences,  
Assistant Professor, School of Pedagogics,  
Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk*

**АННОТАЦИЯ.**

Использование специальной экипировки в пауэрлифтинге, является малоизученным вопросом, следовательно, изучение этой проблемы актуально в данном виде спорта. В современном пауэрлифтинге, тренеру и спортсмену необходимо знать особенности специальной экипировки и принципы ее работы. В данной статье было определено влияние специальной экипировки на работоспособность спортсмена, а так же выявлено обоснование необходимости использования экипировки в пауэрлифтинге, плюсы и минусы работы с ней.

**ANNOTATION.**

The use of special equipment in powerlifting is a little-studied issue, therefore, the study of this problem is relevant in this sport. In modern powerlifting, coach and athlete need to know the features of special equipment and the principles of its work. In this article, it was definitely the influence of special equipment on the performance of the athlete, as well as the rationale for the use of equipment in powerlifting, the pros and cons of working with it.

**Ключевые слова:** эргогенные средства, специальная экипировка, работоспособность, пауэрлифтинг.  
**Keywords:** ergogenic means, special equipment, working capacity, powerlifting.

На эпохе зарождения пауэрлифтинга одежда спортсменов занимающихся этим видом спорта напоминала ту, что использовали спортсмены тяжелоатлеты. Одежда представляла собой футболки и трико. Возникновение специальной экипировки в то время обусловило желание атлетов покорять большой вес. В ходе длительных проверок и экспериментов спортсмены стали использовать шорты, изготовленные из парусного полотна, в те времена

это было результативное эргогенное средство, помогающее спортсмену выдерживать более интенсивные тренировки, избегать возможных травм и сохранить здоровье. [1] Совместно с этим использовались и эластичные бинты, изготовленные из медицинского крепа. Эти меры впоследствии приводили к большой прибавке спортивной результативности. С этого и берёт начало использования экипировки в пауэрлифтинге. [3]

Специальная экипировка в пауэрлифтинге была создана в целях защиты спортсмена от травм. Она так же обладает свойством давать прибавку в каждом движении, что в свою очередь усилило зрелищность и популярность данного вида спорта.

В настоящее время специальной экипировкой в пауэрлифтинге является майка для жима лежа, многослойные комбинезоны для приседания и становой тяги, коленные бинты повышенной эластичности и жёсткости, эти средства способствуют значительному улучшению результатов во всех трёх соревновательных движениях на 50-100 кг. [2] Что заключается в возможности осуществления мощного срыва снаряда в нижней, а так же в средней точке движения, за счёт своего растягивания и приведения в исходную форму. Но на завершающей фазе, действие экипировки постепенно уменьшается, это заставляет спортсмена завершать движение за счет своих сил.

Следует учесть, что работоспособность спортсмена эргогенными биомеханическими средствами можно повысить двумя способами: первый из них – это в условиях реализации определённых двигательных задач, снизить негативное влияние внешней среды на спортсмена; второе – это организовать процесс, в котором внешняя среда действовала бы на конкретные рациональные биомеханические направления, тем самым совершенствуя спортивное и техническое мастерство. [1] Научно доказано, что при использовании жимовых маек движения спортсменов продуктивнее и обладают более чёткой последовательностью, чем у спортсменов не использующих средства экипировки. [4]

Необходимо так же отметить минусы специальной экипировки. Во - первых, чрезмерная плотность некоторых элементов, спортсмен не в силах

самостоятельно одевать и снимать такую экипировку. Во - вторых, на теле спортсмена в процессе сдавливания экипировкой остаются гематомы и кровоподтёки, что в последствии негативно сказывается на здоровье спортсмена. В - третьих, это большой риск выхода из строя элементов специальной экипировки во время выполнения упражнения, которые в свою очередь могут порваться и привести к травмам.

Таким образом, спортсмен, работающий в экипировке должен иметь хорошие знания техники движения, представлять себе ее специфику, плюсы и минусы использования экипировки в соревновательной деятельности. Только при соблюдении вышеперечисленных условий можно добиться спортивной результативности при занятиях пауэрлифтингом с использованием специальной экипировки.

#### Список литературы.

1. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
2. Котенджи, Л. В. Специальная экипировка в соревновательной деятельности пауэрлифтеров и динамика её производства // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУХГАДИ, 2012. - № 2. – С. 45-49.
3. Askem, J. V. Knowing your history Part 2 : Powerlifting's roots. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.marundemuscle.com/fitness/askem\\_hist\\_roots.html](http://www.marundemuscle.com/fitness/askem_hist_roots.html).
4. Silver, T. Effects of the Bench Shirt on Sagittal Bar Path / T. Silver, D. Fortenbaugh, R. Williams // Journal of Strength & Conditioning Research : July, 2009. – Volume 23. – Issue 4. – P. 1125 – 1128.

---

### ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ

---

**Прохоров М. Д.**

*Студент, 3 курс, школа педагогики,  
Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

**Немцова В. В.**

*Научный руководитель, кандидат биологических наук, доцент, школа педагогики,  
Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

### FEATURES OF RECOVERY IN POWERLIFTING STUDENTS 18-20 YEARS

**Prokhorov M. D.**

*Student, School of Pedagogics, Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk*

**Nemtsova V. V.**

*Scientific Supervisor, Candidate of Biological Sciences,  
Assistant Professor, School of Pedagogics,  
Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk*

#### АННОТАЦИЯ.

Особенности восстановления организма тесно связаны с тренировочной нагрузкой, следует понимать данный процесс как единое целое, так как это влияет на управление работоспособностью спортсмена, а также определяет его спортивные результаты. Тренер и спортсмен должны учитывать биохимические и физиологические аспекты состояния организма в процессе выполнения поставленных задач в тренировочной и соревновательной деятельности. В данной статье изучены особенности восстановления организма у