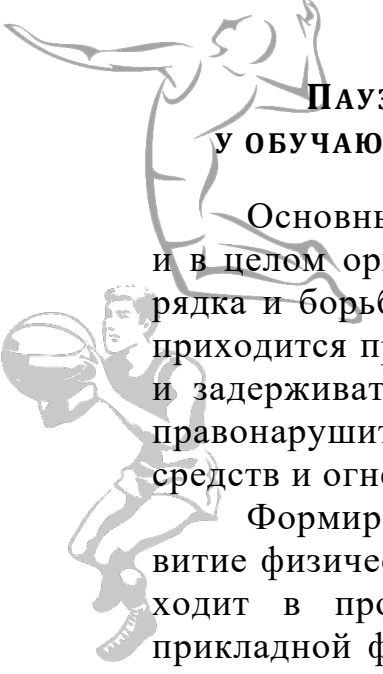


чук. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2010. – 220 с.

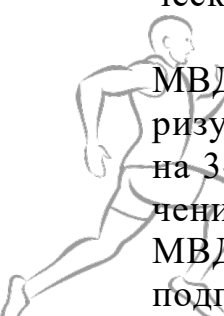
*Глубокий В.А., Глубокая М.В.*



### **ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

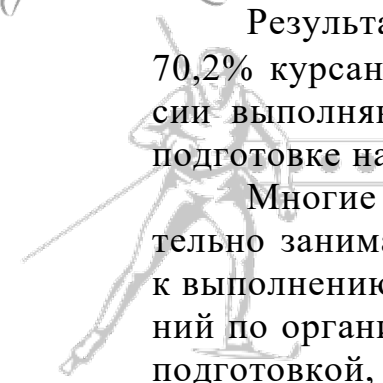
Основными задачами, которые должны решать сотрудники полиции и в целом органы внутренних дел, являются охрана общественного порядка и борьба с преступностью. При решении этих задач сотрудникам приходится пресекать преступления, административные правонарушения и задерживать лиц, их совершивших. Крайней мерой при задержании правонарушителей является применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, т.е. мер насильственного воздействия.

Формирование служебно-прикладных двигательных навыков и развитие физических качеств у сотрудников органов внутренних дел происходит в процессе занятий физической подготовкой. В служебно-прикладной физической подготовке сотрудника полиции базовым физическим качеством является сила.



Анализ физической подготовленности обучающихся в СибЮИ МВД России показал, что прирост результатов в упражнениях, характеризующих такое физическое качество, как сила, у курсантов института на 3-4 курсах и слушателей 5 курса отсутствует. На старших курсах обучения требования к развитию физических качеств у курсантов вузов МВД России приводятся в соответствие с требованиями к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [1].

Результаты проведенных нами научных исследований показали, что 70,2% курсантов и слушателей образовательной организации МВД России выполняют контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке на оценку «удовлетворительно».



Многие курсанты в свободное от учебы и службы время самостоятельно занимаются физической подготовкой. Кроме того, они готовятся к выполнению нормативов по физической подготовке. Недостаток знаний по организации и проведению самостоятельных занятий физической подготовкой, незнание техники физических упражнений не позволяют этим курсантам улучшить свою физическую подготовленность.

В силовой подготовке базовыми упражнениями являются приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. Эти упражнения являются соревновательными в пауэрлифтинге.

Анализ процесса силовой подготовки курсантов Сибирского юри-

дического института МВД России (г. Красноярск) показал, что тренажерный зал образовательной организации ежедневно посещают более 50 человек. Причем 50% курсантов, практикующих самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещают тренажерный зал или тренируются в других атлетических залах от 3 до 4 раз в неделю. Этого количества тренировок в недельном микроцикле вполне достаточно (доказано практикой), чтобы в течение 5 лет при условии регулярных занятий выйти на уровень норматива кандидата в мастера спорта (КМС), а при хороших данных – и мастера спорта (МС) по пауэрлифтингу. Проблема заключается в том, что курсанты СибЮИ МВД России, развивая силу, используют неправильные методики и не соблюдают принципы спортивной тренировки.

Заслуженный тренер России С.Е. Вислоцкий считал, что невозможно развить какую-то одну группу мышц, не нагрузив при этом весь организм. Ему принадлежит легендарная фраза: «Мышцы и силу приседаниями с весом 50 кг не разовьешь».

Для развития абсолютной силы следует делать упор на базовые упражнения. Это позволит качественно улучшить силовые показатели и увеличить мышечные объемы у занимающихся. Для максимального развития силы следует исключить из тренировочной программы все «детальные» упражнения. От сгибаний-разгибаний ног мышцы ног не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.

Например, чтобы увеличить размер двуглавой мышцы плеча (бицепса) на 5 см, следует нарастить не менее 10 кг общей мышечной массы тела. Невозможно накачать большие руки, выполняя только упражнения для рук. Растить должна вся мускулатура, а для этого следует в первую очередь нагружать самые большие мышцы – ноги, ягодицы и спину. На эти группы мышц приходится более чем 2/3 общей мышечной массы тела. Все остальные мышцы – плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы живота и рук – составляют не более 1/3, так что уделять им надо не больше 1/3 тренировочного времени. В этой связи для развития силы и мышечных объемов следует использовать базовые упражнения для мышц ног и спины – приседания со штангой на плечах и становая тяга штанги, для мышц груди, плеч и рук – жим лежа. Кроме того, чтобы избежать ухудшения гибкости позвоночника, подвижности суставов, в конце каждого тренировочного занятия, направленного на развитие силы, занимающиеся должны выполнять упражнения на растягивание и расслабление в течение 15-20 минут.

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что физические упражнения, входящие в содержание тренировочного процесса занимающихся пауэрлифтингом, могут являться одним из эффективных средств

атлетической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Для безопасных занятий со штангой необходимо в первую очередь освоить правильную технику приседаний, жима лежа и становой тяги. Упражнения следует выполнять с облегченной штангой, небольшим весом. Общеукрепляющий курс должен длиться 3-4 недели, 3 тренировки в неделю. Кроме того, следует избегать малоповторных подходов упражнения. Оптимально в подходе выполнять 5-6 повторений приседаний, жима лежа, становой тяги. Подходов каждого упражнения должно быть не менее 3, лучше 5. Отдых между подходами должен быть не менее 3 минут. Для развития абсолютной силы предпочтительнее выполнять упражнения повторным методом. Тренировке должна предшествовать тщательная разминка – общая и специальная. Более подробно о составлении индивидуальной программы силовой подготовки необходимо проконсультироваться у специалиста.

Каждой системе подготовки должен быть присущ контроль. Следовательно, в тренировочных упражнениях периодически необходимо тестировать силовые показатели.

Представленный материал не является исчерпывающим в области силовой подготовки. Изложенное выше содержит субъективное мнение на методику развития силовых способностей у обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

К вышеизложенному материалу хочется добавить, что только регулярные и систематичные тренировки позволяют развивать физические качества и формировать двигательные умения и навыки, необходимые для сотрудника органов внутренних дел.

Мы считаем, и практика это подтверждает, что для формирования у занимающегося (при условии, что он не профессиональный спортсмен) должных двигательных кондиций достаточно 3 учебно-тренировочных занятий в неделю по 60-90 минут. Такое количество занятий физическими упражнениями не влияет ни на качество обучения в образовательной организации, ни на служебную деятельность занимающегося, а требует только некоторой самоорганизации и более четкого планирования своего личного времени.

### **Библиографический список**

1. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_301261/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/) (дата обращения: 11.03.2023).