

Рязанов Данила Иванович,
курсант 3 курса
Сибирского юридического института МВД России

Научный руководитель:
Панов Евгений Валентинович,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Использование упражнений пауэрлифтинга в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Современное образование крайне динамично, и для формирования необходимых общекультурных, специальных профессионально важных компетенций необходимо уметь подстраиваться под требования, предъявляемые учебным процессом. Такое направление, как физическая культура, современные тенденции общества не обходят стороной, а наоборот, получают в нем большее развитие в результате получения новых знаний, что находит отражение в учебных программах и подходах к преподаванию и самостоятельному изучению дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России. Физическая подготовка для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России имеет большое значение. Считаем, что включение в ее программу такого нового и перспективно развивающегося направления, как пауэрлифтинг, с высокой долей вероятности принесет пользу для общей физической подготовки сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД), поможет более качественно решать задачи пресечения правонарушений с применением физической силы.

Среди бывших и действующих спортсменов, избравших для себя путем развития в физической подготовке именно пауэрлифтинг, основываясь на своем личном опыте, есть те, кто пишет рекомендательные научные статьи, разъясняя все преимущества этого силового вида спорта перед другими в подготовке сотрудников различных государственных служб. Примерами таких работ могут стать статьи С.Г. Васина [1], Б.М. Щетины [2] и прочие. Все эти преимущества с легкостью экстраполируются на курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а возможно, также применимы и к действующим сотрудникам ОВД.

Целью данной статьи стал анализ научных работ, практикующих пауэрлифтинг как силовой вид спорта, изучение возможности включения упражнений пауэрлифтинга в программу физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Одной из главных задач физической подготовки выступает развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на необходимом уровне. Современная классификация выделяет пять основных видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию движений. Но

большинство авторов методических и научных материалов выделяют в качестве главных (базовых) физических качеств сотрудника МВД России именно силу и выносливость как основу для выполнения прочих задач физической подготовки. Например, в главе 1 учебно-методического пособия А.М. Ворожцова, Д.В. Ошуркова и др. [3] указывается, что наиболее важными физическими способностями сотрудников органов внутренних дел при осуществлении оперативно-служебной деятельности в различных обстоятельствах и ситуациях являются силовые и скоростно-силовые способности, которые проявляются в циклических и ациклических двигательных действиях. Важной составляющей высокого уровня физической подготовленности является общая выносливость к динамической и статической физической нагрузке.

Рассматривая классический вид пауэрлифтинга, состоящий из трех основных упражнений (приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги) и ставящий главной целью поднятие максимального веса для данного человека, можно предположить, что все главные физические способности будут развиваться в полной мере или частично. Однако степень их развития будет зависеть от конкретной тренировочной программы, индивидуальных особенностей атлета и его целей. Важно отметить, что в пауэрлифтинге, как и в любом виде спорта, необходимо уделять внимание не только развитию силовых показателей, но и поддержанию физического здоровья, в том числе с помощью правильного питания, растяжки и регулярного отдыха.

Приседание со штангой развивает общую мышечную массу тела за счет напряжения всех нижних групп мышц тела (мышцы ног, мышцы живота, стабилизирующие мышцы корпуса, а также мышцы-разгибатели позвоночника). Жим штанги лежа – грудные мышцы, трицепс и плечевой пояс. Тяга штанги развивает общую мышечную массу, внутренние мышцы позвоночника, заднюю поверхность бедер и ягодицы. Каждое из этих упражнений развивает мышечную силу как за счет преодоления максимальной нагрузки, так и во время сопротивления негативной нагрузке. Доказательства верного соотношения физического качества и развивающего его упражнения классического пауэрлифтинга можно найти в статье И.В. Макарьева [4], где он рассматривает каждое из упражнений как отдельно, так и совместно с остальными, выделяя классификацию развития элементов человеческого тела.

Каждое из этих упражнений развивает не только обычную силу, но и «взрывную» за счет тренировок в преодолении «мертвых точек». Мышцы от больших нагрузок быстро устают и перестают выполнять свои основные функции, поэтому работа над взрывной силой обязательна во время тренировок. Такой вид силы помогает занимающемуся завершать циклы своих движений до того, когда мышцы не смогут выдерживать нагрузку. Это позволяет увеличить вес, который можно поднять, и получить более эффективные результаты в пауэрлифтинге. Например, при приседании со штангой взрывная сила необходима для быстрого выхода из «мертвой точки» и мощного подъема штанги из нижней точки движения. В жиме лежа она помогает сдвинуть штангу с груди и завершить движение с максимальной скоростью. В тяге взрывная сила

позволяет с помощью быстрого рывка поднять штангу с пола и зафиксировать ее в верхней точке движения. Помимо увеличения поднимаемого веса, тренировка взрывной силы имеет и другие положительные эффекты:

- улучшает скорость движения;
- повышает эффективность и мощность движений;
- снижает риск травм;
- улучшает координацию и баланс.

Для развития взрывной силы в пауэрлифтинге можно применять следующие методы:

- 1) использование более быстрых и мощных движений в упражнениях;
- 2) включение в тренировочный процесс упражнений с отрицательной фазой;
- 3) использование утяжеляющих жилетов и других весовых нагрузок;
- 4) применение методов интервального тренировочного процесса.

Два этих качества (сила и «взрывная сила») создают базовую основу для курсантов и слушателей в дальнейшей подготовке их как сотрудников ОВД. Это необходимо для успешного применения физической силы, а также применения боевых приемов борьбы, которые, помимо отличной техники выполнения, требуют также достаточно развитых силовых качеств. Следовательно, важность развития силы трудно переоценить. Пауэрлифтинг, будучи направленным в первую очередь именно на развитие силы, в таком случае является одним из лучших средств развития абсолютной силы.

Пауэрлифтинг, помимо развития силовых способностей у курсантов и слушателей, также укрепляет их здоровье и поддерживает его на необходимом уровне. С развитием мускулатуры тела улучшается кровообращение внутри. Во время тренировок и тем более после них кровеносные сосуды человека расширяются, что обеспечивает большую подачу кислорода в мозг и сами мышцы. Попутно укрепляются суставы и связки, формируется гибкость, что в итоге повышает работоспособность всего организма. Это особенно важно для курсантов и слушателей, чьи учебные процессы требуют высокой концентрации внимания, умственной и физической активности. Положительные изменения в здоровье от занятий пауэрлифтингом можно описать следующим образом.

- Увеличение мышечной массы и силы способствует улучшению обмена веществ и повышению уровня базового метаболизма. Это помогает сжигать больше калорий и контролировать вес.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы сводит к минимуму риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает общее самочувствие.
- Увеличение плотности костной ткани снижает риск переломов и других травм.
- Повышение уровня гормонов и нейромедиаторов, ответственных за хорошее настроение, уверенность в себе и снижение стресса.
- Улучшение реакции и способности к быстрому принятию решений в различных ситуациях.

В заключение для правильной оценки возможности включения пауэрлифтинга в программу физической подготовки обучающихся в

образовательных организациях МВД России отметим еще и трудности, с которыми предстоит встретиться как курсантам, так и преподавателям физической подготовки. Связаны они, во-первых, с отсутствием универсальности программ для всех обучающихся из-за разности начального уровня физической подготовки. Для части курсантов придется разрабатывать свою программу тренировок, чтобы они не получили травмы из-за неправильного расчета нагрузки. Также для групповых занятий обязательно потребуется наличие обширного спортивного зала и большого количества рабочих станций для занятий, либо при отсутствии необходимого количества таковых придется заняться составлением тренировочных программ с учетом времени отдыха и физической работы для групповых занятий. Это необходимо для того, чтобы каждый обучающийся смог получить достаточную для себя нагрузку.

Делая вывод, можно с уверенностью сказать, что пауэрлифтинг – один из самых лучших видов спорта, развивающих силовые качества курсантов и слушателей. Такой вид физкультурно-спортивной деятельности обязательно должен быть включен в программу обучения курсантов как базово-подготовительный. А отмеченные выше сложности легко перестают быть такими, если учитывать возможности системы МВД России в снабжении своих образовательных организаций как материальной частью, так и кадровой в виде преподавателей кафедр физической подготовки, хорошо разбирающихся в видах спорта, пригодных для профессиональной подготовки курсантов. Внедрение пауэрлифтинга в качестве базового элемента физкультурной подготовки позволит:

- 1) значительно улучшить физические способности курсантов и слушателей;
- 2) создать прочную основу для дальнейшего профессионального развития;
- 3) повысить уровень физической подготовки и готовности к выполнению служебных задач;
- 4) сформировать у курсантов и слушателей правильное отношение к физической культуре и спорту.

Внедрение пауэрлифтинга в систему физической подготовки курсантов и слушателей МВД России будет способствовать повышению эффективности их подготовки и созданию условий для формирования здорового и сильного поколения правоохранителей.

Литература

1. Васин, С. Г. Мониторинг работоспособности спортсменов (девушек) в пауэрлифтинге // *Fan-Sportga*. – 2020. – № 1 – С. 20-21. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-rabotosposobnosti-sportsmenov-devushek-v-pauerliftinge> (дата обращения: 12.10.2024).
2. Щетина, Б. М., Андрейченко, А. В. Олимпийские перспективы пауэрлифтинга // *Ученые записки университета Лесгафта*. – 2021. – № 4(194). – С. 471-473. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-perspektivy-pauerliftinga> (дата обращения: 12.10.2024).

3. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / сост. А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов, Ю. П. Никитин. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 64 с.

4. Макарьев, И. В. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей / И. В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – № 3 – С. 25-29.

5. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2010. – № 2(10) – С. 47-51.