

Розвиток фізичних якостей у курсантів вищих навчальних закладів МВС України засобами пауерліфтингу

Харламов В.А., курсант 305 навчальної групи ННІ № 1 НАВС

Науковий керівник: завідувач кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки інституту, кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений майстер спорту України **Бондаренко В.В.**

Пауерліфтинг (англ. Powerlifting: «power» – сила, і «lift» підіймати) – силовий вид спорту, пов'язаний з підйомом штанги максимальної ваги. Пауерліфтинг, також називають силовим триборством, тому що містить три змагальні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві встановленим хватом, і тяга штанги. Сума ваги, яку атлету вдалося підняти буде визначати його кваліфікацію.

Основна фізична якість, яка необхідна спортсмену для успішного виступу у змаганнях із пауерліфтингу – це сила. За дослідженнями низки вчених другорядну роль відіграє така якість як витривалість. Зазначена якість допомагає ефективніше переносити тривалі тренування.

У спеціальній літературі «сила» трактується як здатність переборювати зовнішній опір, протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад, маса об'єктів предметів, спортивного знаряддя тощо. Якщо за зовнішній опір взяти вагу штанги (спортивне знаряддя), а протидію цьому опору – виконання змагальних вправ, то сила – це здатність переборювати вагу штанги при виконанні змагальних вправ за допомогою м'язових зусиль; що в свою чергу є визначенням пауерліфтингу.

Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими видами спорту, в тому числі пауерліфтингом, може призвести до обмеження рухомості в суглобах, що часто відштовхує людей від даного спорту навіть не заглибившись в це питання, а даремно, розв'язання даної проблеми банально просте. Необхідно включити в програму тренувань вправи на розвиток гнучкості. Таким чином ми не лише попереджуємо обмеження рухливості, а й збільшуємо її показники. Наприклад, важливе значення гнучкості відіграє під час виконання жиму штанги лежачи на горизонтальній лаві. За допомогою гнучкості хребта ми до мінімуму зменшуємо амплітуду руху, вигинаючи «міст». Доведено, що максимальна вага, яку може спортсмен підняти обернено пропорційна амплітуді. Завдяки цьому, деякі атлети, особливо жінки, зменшують амплітуду руху до 70%, що значно збільшує результат (до 30%). Даний метод активно застосовується пауерліфтерами всього Світу.

Що стосується присідання зі штангою на плечах та тяги штанги (в стилі «сумо») гнучкість відіграє опосередковану роль. В обох змагальних вправах суть полягає в постановці ніг, ширша постановка – менша амплітуда виконання вправи, а отже менше роботи повинен виконувати організм, що призводить до збільшення результатів в деяких випадках до 15% в кожній із двох дисциплінах.

Дещо меншу роль у пауерліфтингу відіграє така фізичною якістю як швидкість. Швидкість – це відношення переміщення тіла до проміжку часу, за який це переміщення відбулося. Основним видом прояву швидкості людини є: найшвидше виконання одиничного руху, та час простої рухової реакції.

Стосовно реакції, досить чітка позиція: пауерліфтинг не розвиває реакцію (час від виконання команди до виконання просторової дії).

Стосовно найшвидшого виконання одиничного руху – за рахунок збільшення загального об'єму тіла, окремих його частин виконання руху буде відбуватися повільніше, але питання в тому, що на практиці деякі пауерліфтери покращують свої результати в бігу, що означає збільшення швидкості; і той факт, що спортсмени які займались бігом, мають порівняно високі показники в присіданнях зі штангою і тяга, вказує на зворотній взаємозв'язок.

В усіх наведених вправах, або в основному, або більшою мірою застосовуються м'язи ніг. Деякі вправи схожі, деякі дублюються і направлені вони на розвиток вибухової сили, що дозволяє досягати вершин як в пауерліфтингу, так і в легкій атлетиці.

Отже, пауерліфтинг, будучи силовим видом спорту, позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, які необхідні майбутнім правоохоронцям для ефективного виконання службових обов'язків.