

## **К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Основоположники профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) (Л.П. Матвеев, Б.И. Загорский, В.Л. Марищук и др.) едины во мнении, что для обоснования методики физической подготовки будущих специалистов, чья профессиональная деятельность связана с тяжелыми физическими и экстремальными условиями, недостаточно одних принципов ППФП, их желательно дополнить принципами спортивной тренировки.

Необходимо отметить, что требуемый уровень физической подготовленности курсантов очень высок – подтверждением тому служат установленные нормативы для курсантов УО МВД. При этом, как свидетельствуют исследования, перестройки во внутренних органах, следствием которых является увеличение показателей силы, выносливости и т. д. могут произойти только в том случае, когда организм выведен на сверхпределный уровень функционирования. Только в этом случае происходит деление мышечных волокон, что обеспечивает рост силы, а это повышает, при прочих равных условиях, выносливость. Поэтому, не принижая значимости всех принципов спортивной тренировки, которые выделяются теорией физического воспитания на данный момент, отметим, что для процесса совершенствования профессионально значимых физических качеств (далее – ПЗФК) сотрудника милиции, на наш взгляд, является принцип провокационного стимулирования, который используется нами и хорошо зарекомендовал на занятиях по ППФП. В связи с этим поясним указанный принцип, используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта и поделимся своим опытом с коллегами.

Принцип провокационного стимулирования получил «официальное» признание относительно недавно, хотя обоснование его и практическое применение относится еще к середине 70-х годов прошлого века, когда апробация его проводилась в сборных командах по гимнастике. Смысл принципа заключается в том, что, если человеку (курсанту) нужно повысить уровень развития какого-либо качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, – он применяет специальные упражнения, которые соответствуют специфике искомого качества. И, как ни странно, не добивается существенного улучшения, а иногда и вообще не достигает какого-либо сдвига, даже если применяет большие нагрузки. Происходит это от того, что, во-первых, каждый раз он выполняет тренировочное упражнение лишь с той нагрузкой (усилием,

быстротой и т. п.), на которую способен в данный момент. Во-вторых, эта нагрузка оказывается меньше того максимального уровня, на который способен занимающийся в данный момент. Максимум можно проявить лишь один раз, а если два или три – это уже не максимум. Поэтому и прибегают к тренировке с нагрузками субмаксимальными («околомаксимальными») составляющими 90–95 % от максимума. При этом предполагается, что большое количество повторений субмаксимальных упражнений приведет к существенным перестройкам в организме и его функциональные возможности возрастут, что и обеспечит новый более высокий уровень физического развития и подготовленности. Если, к примеру, занимающийся поднимает 100 кг и это считается его очевидным максимумом, с которым он не может тренироваться и поэтому вынужден использовать нагрузку в 90–95 кг (субмаксимум), но поставил перед собой цель поднять хотя бы 101 кг, то при разнице этой цели с тренировочными упражнениями, составляющей 6–11 кг (!), за счет чего он это сделает?! При традиционном подходе такой возможности нет. Но она появляется, если задействовать резервы организма. Конкретно в силовом движении, оказывается, эти 100 кг, о которых в качестве примера сказано выше, вовсе не являются максимальными. Максимум составляет на 30–50 % больше, в чем нетрудно убедиться, если не поднимать груз, а сопротивляться, стараться удержать или опускать, уступая его действию. Если, определив истинный максимум, отсчитать от него субмаксимальный уровень нагрузки, с которой можно тренироваться, т. е. 90–95 % от 130–150 кг, то он окажется равным 117–142,5 кг. Это есть истинный субмаксимальный уровень, и именно с такой нагрузкой надо тренироваться. Ясно, что при этом атлет поднимет не 101 кг, а значительно больше. При этом, правда, весьма важно обеспечить возможность выполнения упражнения с такой нагрузкой. Это достигается в том случае, когда используется одна из важных морфофункциональных и биомеханических закономерностей работы мышц: мышцы развивают наибольшее напряжение не тогда, когда они сокращены, а когда растянуты под напряжением. Это значит, что для силовых напряжений целесообразно использовать тупые углы в суставах. По данным специальных исследований, наиболее оптимальным, например, для мышц-сгибателей рук является угол 135°. При этом тренировка не требует много времени и прирост результата происходит довольно быстро.

По нашим наблюдениям и в подтверждение данных специальной литературы удается обучить «обыкновенных» курсантов подтягиваниям на перекладине за 5–8 попыток.