

УДК 796.89

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКА ОВД

Л. В. Запрягаева

*курсант 4 курса факультета юриспруденции
Дальневосточного юридического института МВД России
Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,
доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России*

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса [1]. В него входит три норматива: присед со штангой; жим штанги лежа; тяга штанги [2].

Считается, что пауэрлифтинг не эффективен для сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД), однако, на наш взгляд, силовые виды спорта развивают множество необходимых для сотрудника качеств. Благодаря пауэрлифтингу повышается выносливость спортсмена, увеличивается мышечная масса, что более актуально для спортсменов из числа лиц мужского пола.

Кроме физических качеств, при занятии пауэрлифтингом развиваются важные в работе сотрудника ОВД личностные качества: воля, целеустремленность, настойчивость, решительность и др. Данный вид спорта положительно сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе, способствует улучшению кровообращения и снижению заболеваний. Увеличение показателей силы и выносливости сотрудника помогают ему в ходе рабочей деятельности, при задержании преступника.

Кроме того, стоит отметить, что спортивные разряды «мастер спорта» и «мастер спорта международного класса», позволяют сотрудникам повысить свои льготы [3].

В заключение отметим, что для сотрудников ОВД пауэрлифтинг является важным связующим его силы, здоровья и успеха в профессиональной деятельности. В связи с этим выдвинуто предложение по внедрению данного вида спорта в дисциплину «Физическая подготовка» в высшие учебные заведения МВД России.

1. Физиологический пауэрлифтинг : моногр. / Д. Д. Дальский [и др.] ; под ред. В. А. Таймазова, А. А. Хадарцев. Тула : ООО «Тульский полиграфист», 2013. 120 с.
[Вернуться к статье](#)

2. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко [и др.]. М. : Активфор-мула, 2013. 564 с. [Вернуться к статье](#)
3. Емельянов Е. И., Давыдович М. Г., Шейко Б. И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг. Уфа : БашИФК, 2013. 328 с. [Вернуться к статье](#)