

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ УЮИ МВД РОССИИ

Рауш В.В.¹, Яхутов М.Р.¹, Ручьев С.Н.¹

¹ФГКОУ ВПО «Уфимский юридический институт МВД России», г. Уфа, ул. Муксинова, 2, RaushVV@mail.ru

В статье представлены результаты исследований уровня физической подготовленности и уровень функционального состояния слушателей УЮИ МВД России. В исследованиях приняли участие слушатели (мужчины), средний возраст которых составил $31,8 \pm 3,6$ лет в количестве 66 человек. До начала эксперимента установлено, что группа однородная, в результате все испытуемые были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. В исследуемых группах не выявлено достоверно значимых различий в показателях физической подготовленности и по антропометрическим данным. способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние. Утренняя зарядка для курсантов и слушателей учебных заведений является обязательным элементом распорядка дня и проводится после подъема ежедневно на открытом воздухе. В качестве повышения уровня физической подготовленности у слушателей экспериментальной группы утренняя зарядка проводилась по предложенной методике. В контрольной группе утренняя зарядка проводилась традиционным способом. По окончании курса обучения (через 4 месяца) установлено статистическое повышение уровня координационных и скоростно-силовых качеств. Также наблюдается снижение уровня адаптационного потенциала, что свидетельствует о более эффективных механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: слушатели, физическая подготовка, утренняя зарядка, адаптационный потенциал.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF LISTENERS OF ULI MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Raush V.V.¹, Yakhutov M.R.¹, Ruchyev S.N.¹

¹ULI of Internal Affairs of Russia, Ufa, Muksinov St. 2, RaushVV@mail.ru

Results of researches of level of physical fitness and level of a functional condition of listeners of UYU I Ministry of Internal Affairs of Russia are presented in article. Listeners (men) which middle age made $31,8 \pm 3,6$ years in number of 66 people took part in researches. Prior to experiment it is established that group uniform, as a result all examinees were divided into 2 groups – control and experimental. In the studied groups it isn't revealed authentically significant distinctions in indicators of physical fitness and according to anthropometrical data. promotes fast reduction of an organism after a dream in a vigorous state. The morning exercises for cadets and listeners of educational institutions are an obligatory element of a daily routine and are carried out after rise daily in the open air. As increase of level of physical fitness at listeners of experimental group the morning exercises were done by the offered technique. In control group the morning exercises were done in the traditional way. Upon termination of a course (in 4 months) statistical increase of level of coordination and high-speed and power qualities is established. Also decrease in level of adaptation potential that testifies to more effective mechanisms of adaptation of an organism to physical activities is observed.

Keywords: listeners, physical preparation, morning exercises, adaptation potential.

Актуальность. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД), весьма многогранна, различна по своему характеру и условиям. Согласно закону «о Полиции» каждый сотрудник обязан проходить периодическую проверку на пригодность к действиям связанным с применением физической силы специальных средств и огнестрельного оружия.

Одним из критериев оценки профессиональной пригодности является – физическая подготовка. При выполнении контрольных упражнений по стрельбе должно быть гарантированное поражение цели, а не случайное попадание. Навыки меткой стрельбы вырабатываются в результате правильно поставленного обучения, тренировок, постоянной

практики и достаточно высоком уровне физической подготовки.

Занятия по физической подготовке слушателей должно быть направлено на улучшение физической подготовленности, повышение функциональных возможностей, расширение адаптационного потенциала организма [2,4,5]. Ряд авторов считает, что задачи физической подготовки слушателей – развитие и совершенствование физических и волевых качеств.

Система физической подготовки слушателей ограничено временными рамками, поэтому одной из приоритетных задач профессорско-преподавательского коллектива кафедры физической подготовки является поиск новых, эффективных методик повышения уровня физической подготовки и функционального состояния слушателей.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие слушатели Уфимского юридического института МВД России. Средний возраст испытуемых составил $31,8 \pm 3,6$ лет ($n=66$).

Для определения силовых качеств использовался тест «подтягивание», и сгибание и разгибание рук в упоре лежа, засчитывалось максимальное количество раз.

Для определения координационных качеств тест – «Челночный бег 4*20 метров».

Для определения скоростно-силовых качеств применялось контрольное упражнение – прыжок в длину с места, см.

Данные тесты предусмотрены Наставлением по организации физической подготовки сотрудников ОВД утвержденное приказом МВД России от 13.12. 12 №1025. Срок подготовки слушателей состоял из 4-х месяцев.

Слушатели были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

В методику физической подготовки экспериментальной группы была включена предложенная методика утренней зарядки. В основу предложенной утренней зарядки вошли, разработанные беговые маршруты.

Маршрут №1 – с элементами силовых упражнений (рукоход).

Маршрут №2 – с элементами скоростно-силовых упражнений (прохождение завала, ров).

Маршрут №3 – с элементами упражнений на координацию (прохождение лабиринта, бум).

Длина маршрута составляла 1500 метров, перед началом бега проводилась подготовка организма – общеразвивающие упражнения.

В контрольной группе проходила стандартная общепринятая утренняя физическая зарядка [9] .

Уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы определялся при помощи комплекса прямых и расчетных показателей. Оценивался адаптационный потенциал аппарата кровообращения (по Баевскому).

АП(в усл.баллах)	Функциональное состояние
Ниже 2,60	Удовлетворительная адаптация
2,60-3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10-3,49	Неудовлетворительная адаптация
3,50 и выше	Срыв адаптации

Результаты исследования и их обсуждение

Утренняя зарядка как одна из форм физической подготовки курсантов и слушателей, направлена на повышение уровня физической подготовленности, адаптивных возможностей организма, также способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние. Утренняя зарядка для курсантов и слушателей учебных заведений является обязательным элементом распорядка дня и проводится после подъема ежедневно на открытом воздухе [6, 8].

После внедрения в учебный процесс экспериментальной группы предложенной методики проведения утренней зарядки нами были получены результаты, представленные в таблице 2.

Как видно из полученных результатов до внедрения предложенной методики утренней зарядки достоверно значимых межгрупповых различий по уровню физической подготовленности слушателей не выявлено. Все слушатели проходят ежегодную обязательную диспансеризацию. Таким образом, в формирующем эксперименте принимали участие слушатели, не имеющие отклонения в здоровье.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности слушателей УЮИ МВД России (входной контроль)

Контрольное упражнение	КГ	ЭГ	достоверность
Челночный бег 4*20 м, сек	17,3±0,35	17,2±0,48	>0,05
Прыжок в длину с места, см	242±0,24	235±0,31	>0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол.раз	38,41±1,12	37,1±2,64	>0,05
Подтягивания, кол.раз	14,32±0,25	13,2±0,63	>0,05

Из полученных результатов видно, что после 4-х месяцев прохождения первоначальной подготовки у слушателей экспериментальной группы значительно повысился уровень физической подготовки.

Как правило, челночный бег используют в качестве теста скорости и ловкости [7]. В данном упражнении наблюдается достаточно высокий уровень достоверности различий. Мы связываем это с тем, что при выполнении утренней зарядки упражнения носят динамический характер с периодическим изменением направления движения.

Особенно значительные достоверно значимые изменения произошли в показателях силовых и скоростно-силовых упражнений.

Отсутствие положительной динамики в силовых упражнениях мы связываем с тем, что в основном при выполнении предложенной утренней зарядки, упражнения на развитие силы носили динамический характер (например, прохождение «рукохода»).

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности слушателей УЮИ МВД России
(выходной контроль)**

Контрольное упражнение	КГ	ЭГ	достоверность
Челночный бег 4*20 м, сек	17,0±0,48	16,8±0,35	<0,05
Прыжок в длину с места, см	231±0,29	254±0,24	<0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол.раз	36,3±2,51	40,53±1,12	<0,05
Подтягивания, кол.раз	12,8±0,58	14,44±0,31	>0,05

Учитывая, что все сотрудники ОВД, которые в нашем эксперименте являются слушателями, проходящими первоначальную служебную подготовку, имеют достаточно высокий уровень физической подготовки, а также оптимальные значения функционального состояния.

Ниже представлены результаты исследований уровня физической подготовленности и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы слушателей УЮИ МВД России.

Таблица 3

**Показатели адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы слушателей
УЮИ МВД России в ходе педагогического эксперимента**

Показатели	Время замеров	Периоды тренировочного процесса			
		Начало обучения		Конец обучения	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ЧСС, уд/мин	До тренировки	74,28±2,1	76,31±1,3	72,32±1,6	75,43±1,5
	После тренировки	102,0±0,7	107,12±0,8	83,54±0,7	105,12±1,0
Достоверность		>0,05		>0,05	

АПб, усл.ед (норма <2,1)	До тренировки	2,16±0,07	2,21±0,07	2,01±0,08	2,17±0,08
	После тренировки	3,11±0,52	3,15±0,05	2,34±0,04	2,82±0,04
Достоверность		>0,05		>0,05	

Баевский Р.М. связывает уровень здоровья человека с адаптационным потенциалом системы кровообращения. Адаптационный потенциал определяется по формуле, в которой учитываются измерения частоты пульса, уровня артериального давления, роста и массы тела [3, 4].

В начале эксперимента в обеих группах после физической нагрузки наблюдается напряжение механизмов адаптации. Данные показанные до начала эксперимента в обеих группах свидетельствуют о том, что физиологические резервы организма находятся на грани истощения. Можно предположить, что адаптация к нагрузкам осуществляется уже за счёт мобилизации резервов [5].

После 4-х месячного формирующего эксперимента в контрольной группе наблюдается тенденция к снижению адаптационного потенциала, но статистически значимых изменений не выявлено.

В экспериментальной группе наблюдается статистически достоверное снижение АПб, и, соответствует уровню удовлетворительной адаптации

Учитывая, полученные данные, подтвержденные статистическим анализом, можно констатировать, что предложенная методика проведения утренней зарядки способствует повышению уровня функциональных возможностей организма и вызывает активизацию адаптационно-защитных функций.

Таким образом, установлено, что предложенная методика проведения утренней зарядки способствует повышению уровня физической подготовленности слушателей УЮИ МВД России. В ходе 4-х месячного обучения на факультете профессионального обучения и дополнительного профессионального образования у слушателей экспериментальной группы наблюдается повышение уровня адаптационных возможностей организма.

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы современной спортивной медицины / А.Н. Блеер, Н.А. Чистова, Т.Н. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 12. С.28-32.
2. Высочин, Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок

/ Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. - М. - 2002. - №7. - С.2-7.

3. Илюхина, И.А. Физиологические основы различий устойчивости организма к субмаксимальной физической нагрузке до отказа у здоровых лиц молодого возраста / И.А. Илюхина, И.Б. Заболотских // Физиология человека. - 2000. - №3. - С. 92-99.

4. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М.: Советский спорт, 2007. – 184 с.

5. Исаев, А.П. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров. - Ростов н/Дону.: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 800 с.

7. Савельева, В.В. Влияние интенсивных мышечных нагрузок циклического характера на состояние иммунорезистентности и сердечно-сосудистую систему спортсменов-гребцов : дисс. ... канд. биол. наук. 03.00.13. - Челябинск: ЧГПУ, 2009. - 134 с.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. - 200 с.

9. Яхутов М.Р. Организация и планирование утренней физической зарядки в учебных заведениях МВД России / М.Р. Яхутов // Изд. УЮИ МВД РФ. Уфа, 2013. 89 с.

Рецензенты:

Мигранов М.Г., д.б.н., профессор, зав. кафедрой биоэкологии и биологического образования, ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы», г. Уфа;

Хисамов Э.Н., д.м.н., профессор, кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы», г. Уфа.