

Кроме этого, можно сделать вывод о влиянии различных видов физических упражнений на биопотенциал организма юношей. Более существенные изменения отмечаются в группе Е3 (волейбол). Количество студентов с «высоким» и «выше среднего» уровнем физического здоровья там составляет 50%, с «ниже среднего» – только 6%, а в группе Е4 – 40% с «высоким» и «выше среднего» и насчитывается 20 % юношей, имеющих «ниже среднего» уровень физического здоровья.

Выводы. Таким образом, согласно определенным нами критериям эффективности занятий по физическому воспитанию в экспериментальных и контрольных группах можно констатировать, что уровень физического здоровья в экспериментальных группах девушек повысился до «выше среднего» и «высокого» уровня в среднем на 30%, в контрольной группе – на 7%; в экспериментальных группах юношей в среднем на 25%, в контрольной группе – на 16%. Так «безопасный» уровень физического здоровья имеют около 40% студентов экспериментальных групп и 20% контрольных групп.

ANALYSIS OF CHANGES IN THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH STUDENTS NAU IN THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT

Turchina N.I.

the candidate sciences of physical education and sport, senior lecturer,

Akimova V.A., senior lecturer,

Sovgiryia T.N., senior teacher,

National Aviation University

Kiev, Ukraine

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Хыбыртов Рустам Борисович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, майор полиции Санкт-Петербургского университета МВД России,

Ушенин Андрей Иванович

начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, кандидат педагогических наук, доцент полковник полиции,

Санкт-Петербургского университета МВД России,

Торопов Виктор Алексеевич

профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургского университета МВД России,

доктор педагогических наук, заслуженный работник Высшей школы РФ, профессор

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрено как физическая подготовка влияет на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: физическое развитие; физические упражнения; опорно-двигательный аппарат; травматизм.

Annotation: The article observe how physical trainings influence on physical condition of law enforcement officers.

Kew words: physical development; physical exercises; musculoskeletal device; injuries.

История использования физических упражнений и научные исследования по их воздействию на организм человека показывают, что целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывает многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность, т.е. на все стороны, характеризующие физическое состояние человека [1,2].

Физическое развитие, характеризующее, прежде всего строение человеческого тела и его пропорциональность, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями претерпевает значительные изменения, которые затрагивают не только антропометрические, внешние признаки, но и функциональные показатели.

Правильное и регулярное использование физических упражнений способствует, прежде всего, укреплению опорно-двигательного аппарата человека, а именно удлинению, утолщению и повышению прочности костей; укреплению и увеличению эластичности связочного аппарата; увеличению массы мышц.

Так, мышечная масса у мужчин, систематически занимающихся спортом, составляет 45- 50% веса тела. А у мужчин здоровых, но не занимающихся спортом, 35-40%.

Вследствие укрепления опорно-двигательного аппарата человека уменьшаются возможности его травмирования как в обычных условиях, так и при больших физических нагрузках.

Под влиянием физических упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плечевого пояса, бедер, голеней, уменьшается окружность живота и толщина кожно-жировой складки. В детском и юношеском возрасте физические упражнения в ряде случаев положительно влияют и на рост человека.

Все это обуславливает и существенное изменение внешнего физического облика человека. Формы грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становятся более правильными, естественными и пропорциональными.

Благодаря увеличению массы мышц и уменьшению жировой прослойки мышцы становятся рельефными, улучшается осанка. Фигура человека становится стройной и красивой.

Прогрессивно изменяются и функциональные показатели физического развития. Увеличивается жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки, мышечная сила; стабилизируется вес человека; легкой и красивой делается его походка.

Путем целенаправленного систематического воздействия физиче-

ских упражнений предоставляется возможность исправлять врожденные недостатки в физическом развитии человека.

Правильное и гармоническое физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Спортивная гимнастика, способствует преимущественному развитию мышц плечевого пояса; бег и прыжки – развитию мышц ног и т.п. поэтому при одностороннем, ограниченном использовании лишь отдельных видов физических упражнений и спорта гармоническое физическое развитие затрудняется [3,4].

Улучшение физического развития создает благоприятные предпосылки для полноценного проявления всех функций человеческого организма, что положительно влияет на укрепление здоровья, проявление и развитие двигательных способностей человека.

Состояние здоровья человека под влиянием систематического использования физических упражнений существенно улучшается. Это проявляется в достаточно стойких благоприятных изменениях функционального состояния организма.

В процессе физической подготовки совершенствуются функции нервной системы. Это выражается в увеличении силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности и улучшении уравновешенности, что обеспечивает более совершенную регуляцию со стороны нервной системы всего организма в целом.

Физические упражнения способствуют увеличению силы сокращения сердечной мышцы и повышению ее выносливости в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца.

Реакция сердечно-сосудистой системы физически тренированного человека на нагрузки характеризуется наиболее экономной работой органов кровообращения, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при максимальных нагрузках и сокращении восстановительного периода. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина.

Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе благоприятно сказываются на деятельности других систем и органов человеческого организма.

Изменения в дыхательной системе под влиянием физических упражнений характеризуются экономичной функциональной деятельностью организма в покое и при стандартных нагрузках, повышением резервных возможностей организма при максимальных нагрузках и сокращением периода восстановления после нагрузок. Так, в покое уменьшается частота

дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает.

Под влиянием максимальных физических нагрузок у лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота и глубина дыхания, а вследствие этого и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода.

Физические упражнения обеспечивают улучшение обменных процессов в организме. В мышцах увеличивается содержание основного энергетического вещества-гликогена, а также других питательных веществ. Энергетические вещества в мышцах расходуются более экономно, окисление продуктов расщепления происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется.

Увеличивается содержание гликогена в печени, улучшается всасывание питательных веществ из кишечника, повышаются количество фосфорных соединений в веществе головного мозга и активность ферментов в обмене веществ. Улучшается деятельность выделительной системы и ряда желез внутренней секреции.

Все эти благоприятные функциональные изменения, происходящие под влиянием систематической физической подготовки в организме человека, эффективно способствует укреплению здоровья сотрудников и служат фундаментом их высокой общей и служебно-профессиональной работоспособности, а также важной предпосылкой повышения уровня их физической подготовленности.

Физическая подготовленность сотрудников значительно совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Это находит отражение в повышении уровня развития силы, быстроты, выносливости и ловкости сотрудников, в формировании и совершенствовании у них разнообразных двигательных, прикладных навыков.

Исключительно высокий уровень спортивных достижений и постоянный их рост показывают неисчерпаемые возможности физических упражнений в совершенствовании двигательных способностей человека.

Физическое совершенство сотрудников предполагает, не только высокий уровень развития преимущественно одного какого-либо физического качества или двигательного навыка, а разносторонность их двигательных способностей и оптимально высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, особенно необходимых для их служебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая подготовка обеспечивает улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение уровня разносторонней физической подготовленности сотрудников, т.е. является основным средством их физического совершенствования.

Физическое совершенствование сотрудников оказывает значитель-

ное влияние на их профессиональную работоспособность. Практика служебно-боевой деятельности и результаты научных исследований свидетельствуют о том, что роль физической подготовки как эффективного средства повышения боеспособности сотрудников заключается:

- в повышении служебно-боевого мастерства сотрудников ОВД;
- в совершенствовании морально-волевых и психологических качеств личного состава;
- в повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И. «Физическая подготовка»: Учебник. СПб.: Санкт – Петербургский университет МВД России. 2010. 284с.
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431 с.
3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2007.
4. Наставление по организации физической подготовки сотрудников ОВД (2012г)

THE LITERATURE

1. Kudin V.A., Toropov V.A., Ushenin A.I. Physical training; A Textbook, Spb.: St. Petersburg University of the Ministry of the Interior. 2010, 284 p.
2. Kikot V.Y., Barchulov I.S. Physical culture and physical training: A Textbook.- M.:UNITY-DANA, 2009, 431 p.
3. Program of educational discipline "Physical training" for the educational institutions of the Ministry of the Interior of Russia. - M.:COKR Ministry of the Interior of Russia, 2007
4. Instruction of physical training organization of enforcement officers. 2012

ON THE PHYSICAL CONDITION OF EMPLOYEES OF LAW-ENFORCEMENT BODIES

Huburtov Rystam Borisovich

professor of department of physical training and applied arts, the major of police of the St.-Petersburg university of the Ministry of Interior of Russia;

Ushenin Audrey

Ivanovich - the head of the department of physical training and applied arts, PhD, associate professor, the colonel of police of the St.-Petersburg university of the Ministry of Interior of Russia.

Toropov Victor Alekseevich

professor of physical education and applied arts, doctor of pedagogical sciences, Honored Worker of Higher School of Russia, professor of St. Petersburg University of Ministry of Interior of Russia.

Sankt – Petersburg, Russia