

рекомендации помогут учащимся справиться с утомлением и достичь новых успехов в учебе.

Список литературы

1. Утомление и его признаки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/utomlieniie-i-iegho-priznaki.html> (Дата обращения 14.12.18)
2. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/364236> (Дата обращения 26.12.18).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД

Шашмури И. О.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Данная отражает актуальность вопроса совершенствования физического развития курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также действующих сотрудников правоохранительных органов. Указаны положительные воздействия систематических физических упражнений на общее физическое состояние организма.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, МВД, правоохранительные органы, обучение.

На сегодняшний день довольно актуален вопрос физического совершенствования сотрудников правоохранительных органов. Ввиду частой необходимости использования физической силы, специальных средств и боевых приемов борьбы, правоохранители должны быть физически развиты и быть готовыми противостоять злоумышленникам в любой ситуации.

Для физического совершенствования курсантов ведомственных вузов, в том числе вузов системы МВД, крайне важно выполнять различные

комплексы физических упражнений на регулярной основе. Это способствует не только общему развитию физической силы, развитию техники боевых приемов, но и укрепляет общее физическое состояние, благотворно влияя на состояние здоровья сотрудника.

Научные опыты по изучению физических упражнений на организм человека показывают, что систематические и целенаправленные занятия по физической подготовке оказывает глубокое влияние на физическое развитие, подготовленность и т.д. [1].

Под влиянием физических упражнений человеческое тело претерпевает множество изменений в области антропометрии, внешних признаков, а также функциональных показателей.

Занятие физическими упражнениями на регулярной основе способствует:

- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- увеличению мышечной массы;
- общему физическому развитию.

По статистике, у мужчин, занимающихся спортом, процент мышечной массы тела составляет 45-50 процентов от общей массы, а у здоровых мужчин, не занимающихся спортом, 35-40 процентов.

Вследствие развития опорно-двигательного аппарата, а также совершенствования физической силы, увеличения мышечной массы, снижается возможность получения травмы на занятиях по физической подготовке, так и в быту.

Физическое развитие курсантов возможно лишь при условии разносторонней подготовки, в которую входит комплекс различных физических упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Например, занятие по спортивной гимнастике преимущественно развивают мышцы плечевого пояса, легкая атлетика способствует развитию мышц ног, увеличению уровня выносливости и т.д. Ввиду вышесказанного можем сделать вывод о том, что при одностороннем, ограниченном использовании

лишь отдельных видов физических упражнений и спорта гармоническое физическое развитие затрудняется[3].

В процессе физической подготовки совершенствуется нервная система. Под влиянием некоторых упражнений улучшается скорость реакции, ловкость, гибкость, скорость.

Правильно и системно выполняемые физические упражнения способствуют изменению следующих показателей организма:

- повышению силы сокращения сердца и увеличению ее выносливости, в результате этого работоспособность сердечной мышцы повышается;
- снижение частоты пульса в покое;
- снижение кровяного давления;
- повышение резервных возможностей организма при высоких нагрузках;
- сокращение восстановительного периода организма после физической нагрузки.

Под влиянием физических упражнений также изменяется состав крови:

- увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов;
- повышается содержание гемоглобина[2].

Данные показатели способствуют увеличению кислородной емкости крови, а также ее защитных свойств.

Выполнение системы физических упражнений обеспечивает улучшение обменных процессов в организме сотрудника. В мышцах увеличивается содержание гликогена, и иных питательных веществ.

Энергетические вещества в натренированных мышцах используются значительно экономнее, окисление продуктов расщепления происходит быстрее.

Все эти благоприятные функциональные изменения, происходящие под влиянием систематической физической подготовки в организме человека, эффективно способствуют укреплению здоровья сотрудников МВД и служат фундаментом их высокой общей и служебно-профессиональной

работоспособности, а также важной предпосылкой повышения уровня их физической подготовленности.

Развитие сотрудников правоохранительных органов в физическом плане включает в себя не развитие какого-либо одного физического качества, необходимого для осуществления его профессиональной деятельности, а развитие комплекса навыков и умений, способствующих качественному исполнению его служебных обязанностей. В данном случае под комплексом навыков подразумевается разносторонность их двигательных способностей и оптимально высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, особенно необходимых для их служебно-профессиональной деятельности.

На сегодняшний день проблема несформированности компетенции сотрудников правоохранительных органов в плане физической подготовки является важной проблемой. На наш взгляд, необходимо более качественно подходить к развитию физических качеств действующих сотрудников ОВД. Для поставленной задачи необходимо больше времени уделять не только самостоятельному развитию физических навыков сотрудников, но так же и повышать уровень профессионализма и навыков использования боевых приемов борьбы участвуя в различных курсах повышения квалификации, мастер-классах и прочее.

Необходимо также ужесточить контроль принятия нормативов по физической подготовке, целью которых является развитие силы, скорости и выносливости сотрудников.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что комплексные занятия по физической подготовке обеспечивают:

- повышение уровня физического развития;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности сотрудников, т.е. является основным средством их физического совершенствования.

Результаты служебной деятельности и различных научных исследований говорят о том, что роль физической подготовки заключается:

- в повышении профессионального мастерства сотрудников ОВД;
- в совершенствовании морально-волевых и психологических качеств сотрудников.

Список литературы

1. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005.

2. Золотенко В.А., Муханов Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011 . № 2.

3. Шамрай С.Д. Воспитание физической культуры у слушателей вузов МВД России: дис.канд. пед. наук. – СПб., 2000.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СНЯТИИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ

Шулакова Е.В., Миронова С.П.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Рассмотрена роль физической культуры и спорта в снятии утомления. Выявлено, что при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением. Обоснована необходимость активной физической деятельности для профилактики утомляемости, доказано, что регулярные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в профилактике утомления и переутомления.

Ключевые слова: физическая культура, утомление, переутомление, восстановление.