

УДК 2.613.72

О. И. Камаев,

*доктор наук по физическому воспитанию и спорту
Харьковской государственной академии физической культуры;*

В. В. Колесников,

*доцент кафедры специальной физической подготовки
Харьковского национального университета внутренних дел*

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННЫХ ПОЛИЦЕЙСКИХ

В сравнительном абсолютном эксперименте установлена степень влияния спортивного стиля жизни на физические, функциональные, психологические возможности и здоровье курсантов ХНУВД.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, спортивная деятельность, здоровье.

В настоящее время в условиях социально-экономической и политической нестабильности в Украине криминогенная обстановка продолжает оставаться сложной, в связи с этим нагрузка на правоохранительные структуры не уменьшается. При выполнении оперативно-служебных заданий нередко возникают нестандартные и экстремальные ситуации, требующие от работника полиции профессионализма.

Современная статистика криминальных сводок свидетельствует о том, что при совершении противоправных деяний преступники все чаще и чаще пускают в ход различные виды оружия. В силу особой опасности вооруженного преступника, непредсказуемости и импульсивности его действий, специфика контактов с ним отличается довольно высокой напряженностью и интенсивностью, многоплановостью применения физического, психологического воздействия и тактико-технических

приемов. Это могут быть действия, направленные на преследование, атакующее-наступательные, оборонительные, контратакующие действия, а чаще всего их комбинации.

Таким образом, в сложных ситуациях работник полиции всегда должен действовать быстро, точно и эффективно. Все эти умения и навыки базируются на основе общей и физической подготовленности, крепкого здоровья и высокой работоспособности [5; 6].

Согласно закону Украины «О Национальной полиции» и Положению об организации служебной подготовки работников Национальной полиции Украины занятиям физической подготовкой уделяется большое внимание. Так, во всех категориях акцентированных и возрастных группах полиции только на освоение тактики самозащиты и личной безопасности отводится от 72 до 144 часов в год. При этом, общую физическую подготовку предусматривается проводить самостоятельно. Исходя из этого, часть занятий физической подготовки имеют учебно-тренировочную, а большинство занятий, в том числе и самостоятельные, тренировочную направленность. Известно, что тренировочные занятия решают задачи развития двигательных качеств, совершенствования приобретенных двигательных навыков, улучшения личных достижений и успехов в спортивной деятельности.

Активная двигательная активность тесно связана со здоровым образом жизни. А на здоровом образе жизни базируется спортивный стиль жизни. В свою очередь, спортивный стиль жизни представляет собой упорядоченную организацию жизнедеятельности человека, направленную на укрепление здоровья, на физическое, функциональное, психическое совершенствование индивида, на развитие способности к преодолению стрессовых ситуаций и трудностей, на достижение общественно-значимых и личных результатов в спортивной и профессиональной деятельности [3; 4].

Исходя из вышеизложенного, перед данной работой поставлена **цель** – определить степень влияния спортивного стиля жизни на здоровье, физические, функциональные и психологические возможности курсантов Харьковского национального университета внутренних дел.

В экспериментальном исследовании приняли участие 34 курсанта 2 курса. Из них экспериментальную группу составили 13 курсантов, занимающихся различными видами спорта и имеющих спортивную квалификацию 1 разряда и выше. В контрольную группу входили 21 курсант, не имевшие отношения к активной спортивной деятельности.

В работе использованы следующие **методы исследования**: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, двигательный и психологический тесты, электрокардиография, измерение артериального давления, жизненной емкости легких, массы тела, определение физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко) и абсолютный педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Сравнительный анализ результатов исследования физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов свидетельствует о том, что курсанты, активно занимающиеся в избранных видах спорта, показали достоверно лучшие результаты, кроме данных кистевой силы приоритетной руки курсантов, не вовлеченных в активный тренировочный процесс (табл. 1).

Таблиця 1

Показатели физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов

№ п/п	Исследуемые показатели	Результаты		Результаты	
		контрол. гр	эксперим. гр	t	p
1	Кистевая сила (кг)	37,6 ± 1,08	40,3 ± 0,91	1,78	> 0,05
2	Комплексно силовое упражнение (раз/мин)	48,3 ± 1,84	56,8 ± 1,19	3,88	< 0,01
3	Бег на 1000 м (сек.)	246,7 ± 4,13	230,3 ± 3,21	3,13	< 0,05
4	ЧСС (уд/мин)	72,7 ± 1,94	63,87 ± 1,13	3,97	< 0,01
5	Артериальное давление (мм/рт.ст.)	128,8/80,5	118,5/68,4		
6	Жизненный индекс (мл/кг)	62,9 ± 1,21	70,6 ± 0,98	4,93	< 0,001
7	Быстрота двигательной реакции (см)	11,9 ± 1,48	7,7 ± 0,57	2,64	< 0,05
8	Специализированный тест (с)	11,84 ± 0,49	9,68 ± 0,31	3,72	< 0,01
9	Психологический тест (с)	38,17 ± 1,89	31,34 ± 1,47	2,39	< 0,05
10	Среднетестовая ЧСС (уд/мин)	111,8 ± 3,16	97,7 ± 2,39	3,56	< 0,01
11	Уровень физического здоровья (усл.ед.)	7,68 ± 1,31	12,53 ± 0,74	3,21	< 0,01

Но и в этом тесте показатель силы руки у спортсменов на 7,2% больше данных контрольной группы.

Другие показатели физической подготовленности, а именно: комплексное силовое упражнение, бег на 1000 м, быстрота двигательной реакции у курсантов-спортсменов были лучше результатов курсантов из контрольной группы соответственно на 17,6 % (t = 3,88; p < 0,01), на 7,12 % (t = 3,13; p < 0,05), на 35,29 % (t = 2,64; p < 0,05). Таким образом, активные тренировочные занятия позволили курсантам выйти на более высокий уровень общефизической подготовленности.

Полученные данные о функциональных показателях свидетельствуют, что у курсантов, занимающихся спортом, частота пульса реже на 13,9 % (t = 3,97; p < 0,01), систолическое и диастолическое давление ниже соответственно на 8,7 и 17,6% по сравнению с данными курсантов, не принимающих участие в тренировочном процессе. Кроме того, у них жизненный индекс ниже на 12,24 % (t = 4,93; p < 0,001) данных у спортсменов. Эти результаты свидетельствуют о том, что систематическая двигательная активность развивает экономическую форму деятельности

сердечно-сосудистой системы, а дыхательная система функционирует на существенно высоком уровне.

Проведенный психологический тест с таблицей Шульца позволили установить, что курсанты-спортсмены, особенно тренирующиеся в единоборствах (борьба самбо, бокс, дзюдо, тайландский бокс Муэй-Тай, боевое самбо, каратэ и др.), умеют концентрироваться и более успешно и точно выполнить тест. Так, их результат на 21,8 % ($t = 2,39$; $p < 0,05$) лучше, чем у не тренирующихся курсантов. При этом запись электрокардиограммы в процессе тестирования показала, что среднетестовый пульс у спортсменов на 14,4 % реже ($t = 3,56$; $p < 0,01$) по сравнению с данными курсантов контрольной группы. К тому же, у двух курсантов данной группы в процессе тестирования были зарегистрированы нарушения ритма сердечной деятельности. Такое явление, очевидно, связано с развитием тормозных процессов в нервной системе при психологическом напряжении.

С целью определения уровня специальной физической подготовленности курсантов был произведен специализированный комплексный тест, выполняемый на 10-метровом участке татами на время, включающий кувырок назад, кувырок вперед, 5 ударов по боксерскому мешку, проведение броска и задержание. В данном тесте, естественно, тренирующиеся курсанты были существенно сильнее и лучше на 22,3 % ($t = 3,72$; $p < 0,01$).

Определение уровня физического здоровья позволило установить, что регулярные тренировочные занятия способствуют достижению уровня здоровья выше среднего ($12,53 \pm 0,74$), в то же время нетренирующиеся курсанты показали низкий показатель среднего уровня ($7,68 \pm 1,31$), что достоверно ниже данных курсантов экспериментальной группы ($t = 3,21$; $p < 0,01$).

Выводы. Реализация спортивного стиля жизни курсантов позволила:

- существенно укрепить их общефизическую подготовленность;
- достоверно повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в значительной мере улучшить психологические возможности;
- существенно повысить уровень специальной физической подготовленности;
- достичь более высокого уровня физического здоровья;
- сформировать базовую основу профессиональной подготовки сотрудников Национальной полиции.

Дальнейшие исследования будут направлены на поиск более эффективных методик обучения тактике самозащиты и личной безопасности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.*

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // Офіційний вісник України. – 2016. – № 22. – Ст. 42.

3. Камаев О.И. Спортивный стиль жизни – основа здоровья и профессиональной подготовки молодых специалистов / О.И. Камаев // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в технических ВУЗах : сб. науч. тр. – Белгород : Белг. тех. ун-т, 2003. – С. 290–293.

4. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – МинФиС, 1997. – 416 с.

5. Чуносков М. О. Формування адекватної поведінки працівників ОВС у ризиконебезпечних ситуаціях виконання оперативно-службових завдань: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Чуносков Михайло Олександрович. – Харків, 2005. – 20 с.

6. Яреценко О. А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Яреценко Олег Артурович. – Харків, 2008. – 20 с.

Одержано 05.05.2016

У порівняльному абсолютному експерименті встановлено ступінь впливу спортивного стилю життя на фізичні, функціональні, психологічні можливості і здоров'я курсантів ХНУВС.