

## СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Забора А.В.

Харьковский национальный университет внутренних дел

**Аннотация.** В статье установлена степень влияния многолетней спортивной подготовки на адаптацию курсантов к новым условиям жизни и профессиональную подготовку к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Спортивный стиль жизни во многом содействует профессиональной подготовке курсантов к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Это хорошо просматривается во время сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, стиль жизни, курсант, профессиональная подготовка

**Анотація.** Забора А.В. Спортивний стиль життя - основа професійної підготовленості майбутніх працівників органів внутрішніх справ. В статті визначена ступінь впливу багаторічної спортивної підготовки на адаптацію курсантів до нових умов життя та професійну підготовку до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ. Спортивний стиль життя багато в чому сприяє професійній підготовці курсантів до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ. Це добре проглядається під час здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки і тестування рухової реакції.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, стиль життя, курсант, професійна підготовка

**Annotation.** Zabor A.V. Sporting style of life - a basis of professional readiness of the future workers of law-enforcement bodies. In the article is established a degree of influencing of perennial sports training on acclimatization of the cadets to new living conditions and vocational training to operative - service activity in law-enforcement bodies. Sporting style of life in many respects promotes professional training of cadets to operative - service activity in law-enforcement bodies. It is well scanned during delivery of control specifications on physical preparation and testing of a motor reaction.

**Keywords:** sporting opening-up, style of life, cadet, vocational training.

### Введение.

В настоящее время в условиях переходного общества, либерализации социальной жизни, бурно прогрессирующего экономического пространства рыночных отношений, увеличения и ужесточения конкуренции во многих сферах жизнедеятельности людей существенно изменилась ценностная ориентация учащейся молодежи.

В ряде публикаций отмечается, что ежегодно увеличивается число курильщиков и употребляющих алкогольные напитки среди студенчества [2, 5, 11], а среди выпускников средних школ практически здоровых составляет 10-15 %, а в отдельных школах - еще меньше [6, 7]. И как следствие – в ВУЗах число студентов занимающихся в специальных медицинских группах колеблется от 30 до 50% и более [1, 5]. Такая динамика изменения в состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности абитуриентов и курсантов отмечается и в ВУЗах МВД Украины [3, 9].

В современных условиях существенно возросли требования, связанные с интенсификацией профессиональной подготовки курсантов. Новые методы, средства, формы и принципы обучения предъявляют к интеллектуальной деятельности, эмоциональной сфере и здоровью обучающихся курсантов все более жесткие требования.

Таким образом, в процессе обучения и в целом жизнедеятельности перед молодым человеком постоянно возникают проблемы выбора конкретных действий, цели, средств и методов ее достижения. В связи с этим, внешние условия детерминируют поведение, но не абсолютно, так как его внутренний мир обуславливает преломление внешнего влияния и многообразие поведения личности в одинаковых условиях. Специфика индивидуального проявления жизнедеятельности, выбора того или иного способа достижения цели зависит во многом от стиля жизни данной личности.

Стиль жизни является социально-психологической категорией и выполняет комплексную функцию. Позволяет эффективно приспособиться к условиям социальной среды, представляет собой целостную систему устойчивых признаков жизнедеятельности, позволяющей в жизни реализовать цели и планы личности. Таким образом, стиль жизни – это способ и форма жизни [1,8].

В том контексте физкультурно-спортивная деятельность благодаря своей специфике дает молодому человеку большие и уникальные возможности для самовоспитания и самоподготовки к жестким условиям современной жизни.

Спортивный стиль жизни представляет собой упорядоченную организацию деятельности человека, базирующуюся на здоровом образе жизни, направленную на укрепление здоровья, на физическое, функциональное, психическое совершенствование индивида, профессиональное совершенствование, достижений общественно значимых и личных результатов в профессиональной деятельности и на развитие способностей к преодолению различных стрессовых ситуаций и трудностей

В настоящее время спорт стал важным компонентом социальной жизни общества. Зачастую спорт рассматривается как модель общества, отражающие существующие реальные связи, отношения и противоречия – конкуренцию и борьбу, победы и поражения, сотрудничества и соперничество, стремление и к совершенству,

достижение высоких результатов в избранном виде деятельности, удовлетворение творческих, престижных и других интересов индивидуума [4, 10].

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы Харьковского национального университета внутренних дел в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры специальной физической подготовки «Совершенствования системы физической подготовки курсантов ХНУВД».

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

В связи с изложенным, с целью определения степени влияния спортивного стиля жизни на здоровье, физические, функциональные и интеллектуальные возможности курсантов первого курса были обследованы 17 курсантов не занимающихся спортом и 13 курсантов, имеющих опыт спортивной подготовки со стажем от 3 до 7 лет. Квалификационный уровень спортсменов был следующим: КМС – 4 человека; I-й разряд – 7 человек; II-й разряд – 2 курсанта. По видам спорта распределились следующим образом: 4 курсанта занимались спортивными единоборствами, 4 – легкой атлетикой (3 – беговые виды и прыжки в длину), 3 человека занимались футболом, 2 – волейболом.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетирования, антропометрии, пульсометрии, измерение артериального давления, спидометрии, двигательные тесты (подтягивание, подъем туловища из положения лежа, руки за голову за 1 минуту, быстрота двигательной реакции, определяемой по методике ловли падающей 40 см. деревянной линейки, бег на 100 и 3000 метров). Цифровой материал обработан методом математической статистики.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анкетный опрос показал, что в группе спортсменов двигательная активность в неделю колеблется от 4 до 8-10 часов, курением увлекаются 2 курсанта (15,3%), успеваемость во втором семестре составила –  $79,8 \pm 0,84$  балла, командирами отделений и старостами групп назначены 10 курсантов (77%) из 13 опрошенных.

Из опрошенных 17 человек, не занимавшихся спортом только 3 курсанта (17,6%) подключились к тренировочным занятиям, в этой группе курят 9 курсантов (52,9%), летнюю сессию сдали на Д –  $74,3 \pm 1,28$  балла, что достоверно ниже по сравнению с оценками курсантов спортсменов ( $P < 0,01$ ;  $t = 3,59$ ), командирами отделений стали лишь 3 курсанта (17,6%).

Сравнительный анализ морфофункциональных показателей исследуемых курсантов свидетельствует, что весово-ростовой показатель (ВРП) отличается недостоверно. Так в группе занимавшихся спортом ВРП составил  $384 \pm 3,8$  г.см<sup>-1</sup>, а в общей несколько выше ( $391,4 \pm 5,1$  г.см<sup>-1</sup>) ( $P > 0,05$ ;  $t = 0,78$ ). Жизненный индекс (ЖИ) и частота сердечных сокращений, измеряемой в покое достоверно отличались. У курсантов, занимавшихся спортом, соответственно эти показатели составили:  $68,7 \pm 0,76$  мл.кг<sup>-1</sup>;  $70,7 \pm 0,89$  уд.мин<sup>-1</sup>; а в группе, не занимавшихся спортом:  $65,1 \pm 1,15$  мл.кг<sup>-1</sup>;  $73,8 \pm 1,05$  уд.мин<sup>-1</sup> ( $P < 0,05$ ;  $t = 2,2$ ). Артериальное давление в группе спортсменов имело тенденцию к снижению ( $P > 0,05$ ) и равнялось в среднем  $120,3/73,8$  против  $126,5/79,7$  мм.рт.ст у не занимавшихся физическими упражнениями.

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции в конце первого года обучения позволяет отметить, что курсанты, занимающиеся разными видами спорта во всех нормативах, кроме бега на 100 метров, достигли достоверно лучших показателей. Так, в подтягивании на перекладине их результат был лучше на 12,38% ( $12,7 \pm 0,24$  раза против  $11,3 \pm 0,31$ ;  $P < 0,01$ ;  $t = 3,33$ ); в подъеме туловища из положения лежа – на 6% ( $51,2 \pm 0,44$  раза против  $48,3 \pm 0,63$ ;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,47$ ); в беге на 3000 метров – на 2,6% ( $730,1 \pm 4,17$  против  $749,3 \pm 5,71$  сек;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,71$ ); двигательная реакция лучше на 9,7% ( $13,3 \pm 0,45$  см. против  $14,3 \pm 0,34$  см;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,25$ ). При этом результат в беге на 100 метров у спортсменов был несколько лучше, но не достоверно, а именно: 14,16 с. Против 14,65 с ( $P < 0,05$ ;  $t = 1,88$ ) у не тренирующихся курсантов.

Достигнутый более высокий уровень двигательной подготовленности курсантов-спортсменов существенно сказался на возможностях освоения приемов рукопашного боя. Так, их оценка степени освоения приемов рукопашного боя в среднем составила  $4,78 \pm 0,11$  балла, а у не спортсменов –  $3,61 \pm 0,34$  балла ( $P < 0,01$ ;  $t = 3,27$ ).

Таким образом, реализация спортивного стиля жизни позволила курсантам:

- укрепить и сохранить здоровье, высокие функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем;
- облегчить и ускорить социальную адаптацию к новым условиям жизни, служебной деятельности и учебе в университете внутренних дел;
- существенно повысить общефизическую и специальную физическую подготовленность;
- добиться более высокой успеваемости по теоретическим дисциплинам;

#### **Выводы.**

Исходя из результатов данной работы можно заключить, что спортивный стиль жизни во многом содействует профессиональной подготовке курсантов к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Это хорошо просматривается во время сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции.

Спустя год исследуемые курсанты, занимающиеся разными видами спорта во всех нормативах, кроме бега на 100 метров, достигли достоверно лучших показателей:

- в подтягивании на перекладине их результат был лучше на 12,38%;

- в подъеме туловища из положения лежа – на 6%;
- в беге на 3000 метров – на 2,6%;
- двигательная реакция лучше на 9,7%;

Уровень двигательной подготовленности курсантов-спортсменов существенно сказался на возможностях освоения приемов рукопашного боя.

*Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.* Полученные данные будут положены в основу поиска и разработки наиболее эффективных средств и методов повышения профессиональной подготовленности курсантов старших курсов

#### Литература

1. Головченко Г.Т. Образ жизни и нравственное здоровье / Г.Т. Головченко Т.В. Бондаренко, Е.К. Камаева// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: зб. наук. Праць ВДУ.-Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня»; 2002. – т.2. – с. 107-109.
2. Здоровье и физические упражнения: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., (Тюмень, 19-20/X 2000г)/ Тюмен. Гос. Ун-т. – Тюмень: Изд. ТГУ, 2000. – 264с.
3. Камаев О.И. Динамика общефизической подготовленности курсантов в процессе обучения в Национальном университете внутренних дел/ О.И. Касаев, О.А. Ярещенко, П.И. Филипенко// Слобожанский науково-спортивний вісник. – 2004. - № 7.- с. 66-69.
4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена // Вып. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – с. 66-100.
5. Ключко В.М. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умовах переходу на Болонську систему освіти/ В.М. Ключко, Т.В. Бондаренко// Сучасні аспекти виховання студентської молоді: матер. наук.-практ. конф. – Харків: ХНАМГ, 2007. – с. 45-50.
6. Леонова В.А. Социально-психологический портрет учащейся молодежи Украины и ее здоровье / В.А. Леонова, А.С. Кус// Здоровье и физические упражнения: сб.стат. – Тюмень: ТГУ, 2000. – с. 108-112.
7. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержания физического воспитания учащейся молодежи /Л.И. Лубышева// Здоровье и физические упражнения: сб. статей. – Тюмень: ТГУ, 2000. – с. 113-119.
8. Марков В.В. основы здорового образа жизни и профилактика болезней /В.В. Марков.- М.: Изд. Центр «Академия», 2001.- 320с.
9. Сергієнко Ю.П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур/ Ю.П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПУ), 2002.- №5.- с. 21-26.
10. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта/ Ф.П. Суслов; Ж.К. Холодов- М., 1997. – 416с.
11. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П.Зайцев, С.И. Крамской. – Харьков: ХГАФК 2008. – 180с.

Поступила в редакцию 19.12.2008г.  
[sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)