СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ И ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович
Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
sirojiddin198029@gmail.com
телефон: 95-001-59-79

imrconf.com

Аннотация: *В статье представлен сравнительный анализ эффективности тренировок с собственным весом и отягощениями в процессе физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД. Проведён педагогический эксперимент с участием курсантов, разделённых на две группы. Установлено, что оба вида тренировок способствуют улучшению физической подготовленности, однако тренировки с отягощениями оказывают более выраженное влияние на развитие силовых показателей, тогда как упражнения с собственным весом эффективнее развивают выносливость и функциональную устойчивость организма.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, курсанты МВД, тренировки с собственным весом, отягощения, силовые качества, выносливость, педагогический эксперимент.*

Annotatsiya: *Maqolada IIV ta’lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda o‘z vazni bilan bajariladigan mashqlar va og‘irliklar bilan mashg‘ulotlarning samaradorligi qiyosiy tahlil qilingan. Pedagogik tajriba davomida kursantlar ikki guruhga ajratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, har ikkala usul ham jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, biroq og‘irliklar bilan mashg‘ulotlar kuch sifatlarini*

rivojlantirishda samaraliroq, o‘z vazni bilan mashqlar esa chidamlilik va funksional barqarorlikni oshirishda ustunlikka ega.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, IIV kursantlari, o‘z vazni bilan mashqlar, og‘irliklar, kuch sifatlari, chidamlilik, pedagogik tajriba.*

Abstract: *The article presents a comparative analysis of the effectiveness of bodyweight training and resistance training in the physical preparation of cadets of the Ministry of Internal Affairs. A pedagogical experiment was conducted with cadets divided into two groups. The results showed that both training methods improve physical fitness; however, resistance training has a greater impact on strength development, while bodyweight exercises are more effective in improving endurance and functional stability.*

Keywords: *physical training, cadets, bodyweight exercises, resistance training, strength, endurance, pedagogical experiment.*

imrconf.com

Введение.

Сотрудники органов внутренних дел выполняют служебные задачи, требующие высокого уровня физической подготовленности, включая силу, выносливость, быстроту и координацию. В условиях современной профессиональной деятельности особое значение приобретает оптимизация методов физической подготовки курсантов.

Основная часть.

В Республике Узбекистан вопросы совершенствования системы подготовки кадров правоохранительных органов, находятся в центре внимания государственной политики. В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан №ПФ-60 (2022 г.) особое значение придаётся внедрению современных методов обучения и повышению качества физической подготовки сотрудников.

Одним из актуальных направлений является выбор наиболее эффективных средств тренировки. На практике широко применяются как

упражнения с собственным весом, так и тренировки с дополнительными отягощениями. Однако вопрос их сравнительной эффективности остаётся недостаточно изученным.

Цель исследования - провести сравнительный анализ влияния тренировок с собственным весом и отягощениями на физическую подготовленность курсантов МВД.

Методы исследования.

Исследование проводилось на базе образовательного учреждения системы МВД Республики Узбекистан с участием курсантов, обучающихся по программам профессиональной подготовки. В эксперименте приняли участие 30 курсантов мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической подготовкой. Все участники имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности на начальном этапе исследования.

С целью проведения сравнительного анализа эффективности различных тренировочных методик испытуемые были разделены на две равные группы по 15 человек. Первая группа (БВ) занималась по программе, основанной на использовании упражнений с собственным весом, в то время как вторая группа (ОТ) выполняла тренировочную программу с применением дополнительных отягощений. Формирование групп осуществлялось с учётом принципа однородности, что позволило минимизировать влияние посторонних факторов на результаты эксперимента.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 недель. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю и включали в себя разминку, основную и заключительную части. Общая продолжительность одного занятия составляла 60 минут. Обе группы тренировались в одинаковых условиях, с соблюдением единых

imrconf.com

требований к объёму и интенсивности физической нагрузки, что обеспечивало корректность сравнительного анализа.

Тренировочная программа группы, выполнявшей упражнения с собственным весом, включала такие упражнения, как подтягивания на перекладине, отжимания от пола, берпи, планка, а также различные варианты выпадов и динамических упражнений. Особое внимание уделялось развитию функциональной выносливости, координации движений и способности выполнять упражнения в условиях ограниченного времени и высокой интенсивности.

В свою очередь, тренировочный процесс в группе, использовавшей отягощения, строился на основе классических силовых упражнений, включающих жим штанги лёжа, приседания со штангой, становую тягу, а также упражнения с гирями и на тренажёрах. Основной акцент делался на развитие силовых качеств, увеличение мышечной массы и повышение максимальной силы.

Для оценки эффективности применяемых методик использовался комплекс тестов, направленных на определение уровня физической подготовленности курсантов. В качестве основных показателей были выбраны: количество подтягиваний на перекладине, количество отжиманий за одну минуту, время выполнения бега на дистанцию 1000 метров, результаты 12-минутного теста Купера, а также время удержания статического положения «планка». Данные тесты позволили всесторонне оценить уровень силовой выносливости, общей выносливости и функциональной подготовленности испытуемых.

Тестирование проводилось дважды - на начальном этапе эксперимента и после завершения тренировочного цикла. Полученные данные подвергались обработке с использованием методов математической статистики, включая вычисление средних значений и анализ динамики изменений показателей в каждой группе.

imrconf.com

Сравнительный анализ результатов позволил определить эффективность каждой из применяемых тренировочных методик.

Результаты.

В ходе педагогического эксперимента были получены данные, отражающие динамику показателей физической подготовленности курсантов, занимающихся по различным тренировочным программам. Сравнительный анализ результатов до и после эксперимента показал положительные изменения в обеих группах, однако характер и степень этих изменений имели существенные различия.

В группе, выполнявшей тренировки с собственным весом, отмечено значительное улучшение показателей общей и силовой выносливости. Так, количество подтягиваний увеличилось в среднем с 10 до 15 раз, что составляет прирост около 50%. Количество отжиманий за одну минуту возросло с 40 до 55 повторений, что свидетельствует о повышении локальной мышечной выносливости верхнего плечевого пояса. Существенные изменения также наблюдались в показателях статической выносливости: время удержания положения «планка» увеличилось с 70 до 110 секунд, что составляет прирост более 57%.

Показатели общей выносливости в данной группе также продемонстрировали положительную динамику. Результаты 12-минутного теста Купера увеличились с 2300 до 2550 метров, что свидетельствует о значительном улучшении аэробных возможностей организма. Время преодоления дистанции 1000 метров сократилось с 240 до 225 секунд, что указывает на повышение скоростной выносливости курсантов.

В группе, тренировавшейся с использованием отягощений, также зафиксировано достоверное улучшение всех исследуемых показателей. Наиболее выраженные изменения наблюдались в силовых характеристиках. Количество подтягиваний увеличилось с 10 до 17 раз

imrconf.com

(прирост около 70%), а количество отжиманий - с 41 до 58 повторений. Это свидетельствует о значительном повышении уровня силовой подготовленности и мышечной работоспособности.

Показатели выносливости в данной группе также улучшились, однако в меньшей степени по сравнению с группой, выполнявшей упражнения с собственным весом. Так, результат теста Купера увеличился с 2320 до 2480 метров, а время бега на 1000 метров сократилось с 242 до 230 секунд. Время удержания планки увеличилось с 72 до 100 секунд, что свидетельствует о развитии статической выносливости, однако прирост оказался ниже, чем в первой группе.

Сравнительный анализ результатов показал, что тренировки с отягощениями обеспечивают более выраженный прирост силовых показателей, тогда как упражнения с собственным весом оказывают более существенное влияние на развитие общей и функциональной выносливости. В процентном соотношении прирост силовых показателей в группе с отягощениями оказался выше на 15-20%, тогда как показатели выносливости в группе с собственным весом превысили аналогичные результаты на 10-12%.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о дифференцированном влиянии различных тренировочных методик на развитие физических качеств курсантов и подтверждают необходимость их целенаправленного применения в зависимости от задач физической подготовки.

Обсуждение.

Результаты исследования показывают, что выбор метода тренировки должен зависеть от поставленных задач. Тренировки с отягощениями обеспечивают более значительный прирост максимальной силы за счёт увеличения мышечной массы и нейромышечной адаптации.

imrconf.com

В то же время упражнения с собственным весом формируют более высокую функциональную устойчивость, способствуют развитию общей выносливости и координации движений. Это особенно важно для курсантов МВД, чья деятельность требует не только силы, но и способности длительно выполнять физическую работу в условиях нагрузки.

Практика показывает, что наиболее эффективным является комбинированный подход, сочетающий оба вида тренировок.

Выводы.

Таким образом, результаты проведённого исследования показали, что как тренировки с собственным весом, так и занятия с отягощениями способствуют повышению уровня физической подготовленности курсантов МВД, однако их влияние носит дифференцированный характер: упражнения с отягощениями обеспечивают более значительный прирост силовых показателей, тогда как тренировки с собственным весом оказывают более выраженное воздействие на развитие общей и функциональной выносливости. В связи с этим наиболее эффективным представляется комбинированный подход, предусматривающий рациональное сочетание обоих методов в системе физической подготовки курсантов с учётом специфики служебной деятельности и поставленных тренировочных задач.

imrconf.com

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы».

2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки: теория и методика подготовки. - М.: Спорт, 2019. - 384 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 331 с.

4. Зациорский В.М. Наука и практика силовой тренировки. - М.: Советский спорт, 2009. - 288 с.

5. Хайдаров А.Р. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. - Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан, 2020. - 216 с.

6. Мирзакулов, А.Г. Современные подходы к физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД // Вестник физической культуры и спорта. - 2022. - № 3. - С. 41-46.

7. Аллаяров Т.Р. Развитие выносливости курсантов средствами функционального тренинга // Теория и практика физической культуры. - 2021. № 5. С. 52-56.

8. Миржамолов С.Х. Использование функционального тренинга в системе физической подготовки курсантов МВД // Молодой ученый. 2023. № 11 (458). С. 214–218.

imrconf.com