ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ МВД

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 рассматривается влияние дыхательных упражнений на развитие общей выносливости курсантов образовательных учреждений МВД. Проведён педагогический эксперимент с участием курсантов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В процессе исследования применялся комплекс дыхательных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния дыхательной системы и повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам. Результаты исследования показали положительное влияние дыхательной гимнастики на показатели общей выносливости, функциональной готовности и адаптационных возможностей курсантов.*

Ключевые слова: *дыхательные упражнения, выносливость, курсанты МВД, физическая подготовка, функциональная подготовленность, дыхательная система, педагогический эксперимент.*

Annotatsiya: *Maqolada Ichki ishlar vazirligi ta'lim muassasalari kursantlarining umumiy chidamliligini rivojlantirishda nafas olish mashqlarining ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida kursantlar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba jarayonida nafas olish tizimining funksional holatini yaxshilash va organizmning jismoniy*

yuklamalarga chidamliligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi qo‘llanildi. Olingan natijalar chidamlilik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanganini, tiklanish vaqtining qisqarganini hamda kursantlarning moslashuv imkoniyatlari oshganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *nafas olish mashqlari, chidamlilik, IIV kursantlari, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, nafas olish tizimi, pedagogik tajriba.*

Abstract: *The article examines the impact of breathing exercises on the development of general endurance in cadets of the Ministry of Internal Affairs' educational institutions. A pedagogical experiment was conducted with the participation of cadets divided into control and experimental groups. During the research process, a complex of breathing exercises aimed at improving the functional state of the respiratory system and increasing the body's resistance to physical exertion was applied. The research results showed a significant improvement in endurance indicators, a reduction in recovery time after exertion, and an increase in the adaptive capabilities of the cadets.*

Keywords: *breathing exercises, endurance, cadets of the Ministry of Internal Affairs, physical training, functional fitness, respiratory system, pedagogical experiment.*

imrconf.com

Введение.

Сотрудники органов внутренних дел Республики Узбекистан выполняют задачи, связанные с обеспечением общественной безопасности, предупреждением правонарушений, охраной прав и свобод граждан, а также поддержанием общественного порядка. Специфика их профессиональной деятельности требует высокого уровня физической, психологической и функциональной подготовленности. В условиях повышенных физических и эмоциональных нагрузок особое значение

приобретает развитие общей и специальной выносливости сотрудников и курсантов МВД.

В последние годы в Республике Узбекистан проводится масштабная работа по совершенствованию системы подготовки кадров органов внутренних дел. В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан №ПФ–60 от 28 января 2022 года «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы» особое внимание уделяется модернизации системы профессионального образования, укреплению физической подготовки и внедрению современных педагогических технологий в образовательный процесс.

Основная часть.

Современные исследования в области физической подготовки курсантов МВД показывают, что повышение выносливости является одной из ключевых задач служебно-прикладной подготовки. В научной литературе отмечается, что развитие функциональных возможностей дыхательной системы оказывает существенное влияние на устойчивость организма к длительным физическим нагрузкам.

Во время интенсивной физической деятельности эффективность работы дыхательной системы напрямую связана с уровнем кислородного обеспечения организма. Недостаточная функциональная подготовленность дыхательного аппарата приводит к быстрому наступлению утомления, снижению работоспособности и ухудшению результатов служебной деятельности. В этой связи применение дыхательных упражнений представляет научный и практический интерес как средство повышения общей выносливости курсантов МВД.

Несмотря на наличие исследований, посвящённых развитию физических качеств курсантов средствами кроссфита и функционального тренинга, вопросы использования дыхательных упражнений в системе

imrconf.com

физической подготовки курсантов МВД остаются недостаточно изученными.

Цель исследования - определить эффективность применения дыхательных упражнений при повышении выносливости курсантов МВД.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать комплекс дыхательных упражнений для курсантов МВД.

3. Провести педагогический эксперимент.

4. Оценить влияние дыхательных упражнений на показатели выносливости курсантов.

Методы исследования.

Исследование проводилось на базе Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 курсанта в возрасте 18-22 лет.

Участники были разделены на две группы:

- контрольная группа (КГ) - 12 человек;

- экспериментальная группа (ЭГ) - 12 человек.

Продолжительность эксперимента составила 8 недель. Курсанты контрольной группы занимались по стандартной программе физической подготовки. В экспериментальной группе дополнительно применялся комплекс дыхательных упражнений.

Комплекс дыхательных упражнений включал:

- диафрагмальное дыхание;

- дыхание по системе «4-4-4»;

- упражнения на задержку дыхания;

- дыхательные упражнения после беговых нагрузок;

imrconf.com

- сочетание дыхания с циклическими упражнениями.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 20–25 минут.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тест Купера (12-минутный бег);
- измерение частоты сердечных сокращений;
- оценка времени восстановления дыхания после нагрузки;
- методы математической статистики.

Результаты исследования.

Для определения эффективности дыхательных упражнений были изучены показатели выносливости курсантов до и после эксперимента.

Результаты показали, что в экспериментальной группе наблюдалось более выраженное улучшение показателей общей выносливости по сравнению с контрольной группой.

Наиболее значительные изменения были выявлены:

- в тесте Купера - увеличение результата на 235 м;
- в показателях задержки дыхания - улучшение на 20 секунд;
- сокращение времени восстановления дыхания после нагрузки на 39 секунд.

Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии дыхательных упражнений на функциональное состояние организма курсантов.

Обсуждение.

Результаты исследования подтверждают эффективность применения дыхательных упражнений в процессе физической подготовки курсантов МВД. Использование специально подобранных дыхательных методик способствует улучшению функционального

imrconf.com

состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что положительно отражается на уровне общей выносливости.

Улучшение показателей теста Купера свидетельствует о повышении аэробных возможностей организма курсантов. Существенное сокращение времени восстановления дыхания после нагрузки указывает на улучшение адаптационных механизмов и повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам.

Полученные результаты согласуются с данными современных исследований, посвящённых развитию выносливости и функциональной подготовленности обучающихся.

В научной литературе отмечается, что развитие дыхательной мускулатуры способствует повышению эффективности кислородного обмена и снижению утомляемости при выполнении длительной физической работы.

Практическая значимость исследования заключается в возможности внедрения дыхательных упражнений в систему физической подготовки образовательных учреждений МВД. Разработанный комплекс может использоваться:

- во время утренней физической зарядки;
- в подготовительной части тренировочных занятий;
- в процессе восстановления после интенсивных физических нагрузок;
- при подготовке курсантов к нормативам по выносливости.

Кроме того, дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние курсантов, способствуют снижению уровня тревожности и повышению стрессоустойчивости, что особенно важно для сотрудников правоохранительных органов.

imrconf.com

Выводы

1. Дыхательные упражнения являются эффективным средством повышения общей выносливости курсантов МВД.

2. Применение дыхательной гимнастики способствует улучшению функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

3. В экспериментальной группе выявлено достоверное улучшение показателей выносливости и восстановления после нагрузки.

4. Разработанный комплекс дыхательных упражнений может быть рекомендован для внедрения в систему физической подготовки курсантов МВД.

imrconf.com

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Указ Президента Республики Узбекистан №ПФ–60 от 28.01.2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы».

2. Gafurzhanovich M.A. Dynamics Of Physical Qualities Of Cadets During The Educational Training Process //World Bulletin of Physical Education and Sports Science. – 2026. – Т. 2. – №. 1. – С. 54-63.3.

3. Миржамолов С.Х. Усовершенствование физической подготовки курсантов средствами кроссфит тренировки и их преимущества. // Лучшие интеллектуальные исследования, 2024. 22(4), 154-159.

4. Аллаяров Т. Физическая подготовка кадетов к выполнению боевых задач в жарких климатических условиях: экспериментальное исследование и физиологическая адаптация. // Физическая культура: воспитание, образование, подготовка. 2026. 1 (13), 8-12.

5. Eshniyazov A.M. The role of modern sports training in developing physical endurance in students. // World Bulletin of Physical Education and Sports Science, 2026. 2(4), 22-40.