

# СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ КУРСАНТОВ ТАМОЖЕННОГО ИНСТИТУТА Шакирзянова С.Р.

*Шакирзянова Сабина Рифатовна - начальник кафедры,  
кафедра "Военной и физической подготовки",  
Таможенный институт Таможенного комитета,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** для достижения высокой работоспособности и повышения ресурсов организма курсантов Таможенного института на кафедре «военной и физической подготовки» занятия проводятся комплексная силовая подготовка при условии регулярных занятий.

**Ключевые слова:** курсанты, таможенный институт, физическая культура, силовая тренировка.

## STRENGTH TRAINING FOR CADETS CUSTOMS INSTITUTE Shakirzyanova S.R.

*Shakirzyanova Sabina Rifatovna - head of the department,  
DEPARTMENT OF "MILITARY AND PHYSICAL TRAINING",  
CUSTOMS INSTITUTE OF THE CUSTOMS COMMITTEE,  
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** in order to achieve high performance and increase the resources of the body of cadets of the Customs Institute, the department of "military and physical training" conducts comprehensive strength training under the condition of regular classes.

**Keywords:** cadets, customs institute, physical culture, strength training.

На занятиях по физической культуре создаются предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, успешного освоения профессионально важных двигательных способностей, для достижения высокой работоспособности и повышения ресурсов организма. В настоящий момент на основании принятого Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению в жизнь здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», направленный на массовое оздоровление населения Республики Узбекистан и пропаганду регулярных занятий спортом, целью современных занятий по физической культуре в ВУЗе является всестороннее физическое развитие организма занимающихся в соответствии с требованиями предъявляемыми нормами ГТО. В этой связи комплексная силовая подготовка при условии регулярных занятий поможет укрепить здоровье, воспитать силу воли, целеустремленность, моральный дух, привить патриотические основы и тем самым подготовить к будущей трудовой деятельности. С развитием массового спорта среди населения, при пропаганде здорового образа жизни были установлены приоритетные виды спорта – ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, «Workout» (фитнес на улице и в махалле) [1].

А также Постановления Президента республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки кадров таможенных органов республики Узбекистан» от 02.11.2018г. ПП № 3995, создание эффективной системы духовно-нравственного воспитания, боевой и физической подготовки, повышения правовой культуры и правосознания курсантов, формирование и развитие у них высоких моральных, нравственных и патриотических качеств [2].

Занятия атлетической гимнастикой пользуется большой популярностью среди курсантов Таможенный института. По посещаемости занятий с этим видом физической активности могут соперничать лишь некоторые спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Рекреативные занятия с отягощением способствуют повышению успеваемости студентов за счет улучшения психических качеств (а частности, памяти) и состояния здоровья, обеспечивают антидепрессивный эффект.

Слабая силовая подготовка курсантов первых курсов свидетельствует о несовершенной методике развития силовых качеств, учащихся в школе на уроках физического воспитания. Для исправления данной ситуации, полагаем, что необходимо увеличивать количество силовых упражнений на занятиях по физической культуре за счет сокращения объема другого материала, а также при помощи повышения моторной плотности занятий.

Сегодня ВОЗ считает отсутствие физической активности четвертым крупнейшим глобальным фактором риска смертности от неинфекционных заболеваний и поощряет различные виды физической активности (включая виды активности, которые служат укреплению мышц и костей). Поскольку современная молодежь не имеет достаточной физической активности, требуется на регулярной основе вовлекать детей и подростков в подвижные игры, спортивные игры, спортивные занятия и мероприятия. Для нормального роста и развития требуются не только общие программы физической активности, но и

молодежные программы по развитию мышечной силы и двигательных навыков в раннем возрасте. По всей видимости, они служат фундаментом для построения активного образа жизни в более позднем возрасте. Мышечная сила является важным компонентом моторных навыков и позволяет развить технику и уверенность в тренировках с отягощением. Их развитие в период роста может иметь долгосрочное влияние на здоровье, уровень физической подготовки и спортивные результаты [3].

При должном планировании и контроле тренировки с отягощением, будучи частью всесторонней программы фитнес-тренировок, способны уникальным образом улучшить здоровье детей и подростков. Было доказано, что регулярные тренировки с отягощением среди молодежи способны в краткосрочной перспективе улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, состав тела и снизить факторы риска со стороны сердечно-сосудистой системы. Однако после периода снижения тренировочной нагрузки (8-12 недель), по всей видимости, происходит регресс мышечных показателей до исходных значений. Это позволяет сделать вывод о том, что тренировки с отягощением должны рассматриваться как долгосрочное и постоянное обязательство, подразумевающее работу по хорошо спланированной, разнообразной и периодизированной программе.

Учитывая растущую распространенность молодежи с избыточным весом и ожирением и связанные с этим проблемы со здоровьем, влияние тренировок с отягощениями на метаболизм, состав тела и профиль риска травм у детей и подростков с избыточным телесным жиром требует повышенного внимания. Несмотря на то, что длительные аэробные упражнения низкой интенсивности обычно назначаются молодым людям с избыточным весом или ожирением, избыток жира и веса могут препятствовать выполнению таких физических упражнений, как бег трусцой.

Кроме того, молодые люди с избыточным весом и ожирением более чем в два раза чаще получают травмы при занятиях спортом и другими физическими упражнениями по сравнению с их сверстниками, не страдающими избыточным весом или ожирением, как правило, из-за сниженной способности принимать необходимые положения тела и сохранять устойчивость позы. Кроме того, среди молодых людей с избыточным весом или ожирением уровень координации движения гораздо ниже, чем у молодых людей с нормальным весом. Это объясняется уже доказанной взаимосвязью между координацией движений и уровнем физической активности. Лечение молодых людей с лишним весом и ожирением требует комплексного подхода, и потому участие в формализованной программе тренировок с отягощениями может стать возможностью улучшить мышечную силу, координацию движений и приобрести уверенность в себе и своих физических возможностях.

Данные исследований указывают на то, что тренировки с отягощением могут значительно улучшить здоровье как малоподвижной молодежи, так и молодых спортсменов. Такие тренировки должны разрабатываться квалифицированными профессионалами и отвечать нуждам всех занимающихся вне зависимости от их размеров или физических способностей.

#### *Список литературы / References*

1. Приложение № 1к Указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924.
2. Постановление Президента республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки кадров таможенных органов республики Узбекистан» от 02.11.2018г. ПП № 3995. lex.uz
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://stat.uz/uploads/docs/qishloq\\_xo'jaligi\\_dekabr\\_uz.p](https://stat.uz/uploads/docs/qishloq_xo'jaligi_dekabr_uz.p): (дата обращения: 10.02.2020).