

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЫ РУФЬЕ У СОТРУДНИКОВ МВД В ВОЗРАСТЕ 30–40 ЛЕТ.

Журабоев Мирзамурод Туравой угли

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В статье исследуется взаимосвязь между уровнем физической подготовки и результатами пробы Руфье у сотрудников Министерства внутренних дел (МВД) в возрасте 30–40 лет. В исследовании приняли участие 50 сотрудников, разделенных на группы в зависимости от уровня физической активности. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась с использованием индекса Руфье. Полученные результаты показали, что регулярная физическая подготовка способствует улучшению показателей сердечно-сосудистой системы, повышая адаптационные и восстановительные возможности организма. Автор делает акцент на необходимости внедрения регулярных занятий физической культурой в систему профессиональной подготовки сотрудников МВД с целью повышения их физической работоспособности и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: проба Руфье, физическая подготовка, сотрудники МВД, сердечно-сосудистая система, профессиональная подготовка, физическая работоспособность, адаптация организма.

30-40 ЁШДАГИ ХОДИМЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИНГ РУФЬЕ СИНОВИ НАТИЖАЛАРИГА ТАЪСИРИ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мақолада Ички ишлар вазирлиги (ИИВ) ходимларининг 30-40 ёшдаги жисмоний тайёргарлик даражаси ва Руфе синови натижалари ўртасидаги боғлиқлик ўрганилган. Тадқиқотда жисмоний фаоллик даражасига қараб гуруҳларга бўлинган 50 нафар ходим иштирок этди. Юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини баҳолаш Руфе индекси ёрдамида амалга

оширилди. Олинган натижалар шуни кўрсатдики, мунтазам жисмоний тайёргарлик юрак-қон томир тизими кўрсаткичларини яхшилашга ёрдам беради, организмнинг мослашув ва тикланиш имкониятларини оширади. Муаллиф ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний иш қобилиятини ошириш ва юрак-қон томир касалликларининг олдини олиш мақсадида уларнинг касбий тайёргарлиги тизимига жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни жорий этиш зарурлигини таъкидлайди.

Калит сўзлар: Руфе синамасы, жисмоний тайёргарлик, ИИБ ходимлари, юрак-қон томир тизими, касбий тайёргарлик, жисмоний иш қобилияти, организмнинг мослашуви.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING LEVEL ACCORDING TO THE RESULTS OF THE RUFIE TEST INTERNAL SERVICE OFFICERS ARE 30-40 YEARS OLD.

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

*Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The article examines the relationship between the level of physical fitness and the results of the Ruffier test in employees of the Ministry of Internal Affairs (MIA) aged 30-40. The study involved 50 employees divided into groups based on their level of physical activity. Assessment of the functional state of the cardiovascular system was carried out using the Ruffier index. The obtained results showed that regular physical training contributes to the improvement of cardiovascular system indicators, increasing the body's adaptive and restorative capabilities. The author emphasizes the need to introduce regular physical education classes into the system of professional training of Ministry of Internal Affairs employees to improve their physical performance and prevent cardiovascular diseases.

Keywords: Ruffier test, physical training, Ministry of Internal Affairs personnel, cardiovascular system, professional training, physical work capacity, body adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Современная служебная деятельность сотрудников Министерства внутренних дел (МВД) требует высокой физической выносливости и готовности к выполнению оперативных задач в условиях повышенной стрессовой нагрузки. Одним из методов оценки уровня физической подготовки и функционального

состояния сердечно-сосудистой системы является проба Руфье. Цель данного исследования - изучить взаимосвязь между уровнем физической подготовки и результатами пробы Руфье у сотрудников МВД в возрасте 30–40 лет.

Проба Руфье представляет собой простой и доступный метод определения работоспособности сердечно-сосудистой системы, основанный на измерении пульса до и после выполнения физической нагрузки. В исследовании участвовала группа сотрудников МВД численностью 50 человек в возрасте от 30 до 40 лет. Все участники были разделены на две группы в зависимости от уровня их физической активности: первая группа ($n=25$) - сотрудники с регулярной физической подготовкой (не менее трех тренировок в неделю), вторая группа ($n=25$) - сотрудники с нерегулярной физической активностью.

Методика проведения исследования включала следующие этапы:

1. Измерение пульса в состоянии покоя (P_1).
2. Выполнение 30 приседаний за 45 секунд.
3. Измерение пульса сразу после нагрузки (P_2) и через одну минуту восстановления (P_3).
4. Расчет индекса Руфье по формуле: $\text{Индекс Руфье} = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$, где P_1 , P_2 и P_3 - частота пульса в состоянии покоя, сразу после нагрузки и через минуту восстановления соответственно.

Результаты исследования показали, что сотрудники первой группы, регулярно занимающиеся физической подготовкой, продемонстрировали значительно лучшие показатели индекса Руфье (в среднем $4,2 \pm 0,5$), что соответствует “хорошему” уровню физической работоспособности. У сотрудников второй группы, не имеющих регулярной физической активности, индекс Руфье оказался значительно выше (в среднем $9,8 \pm 0,7$), что указывает на “удовлетворительный” или “плохой” уровень физической работоспособности.

Анализ данных подтвердил наличие значимой корреляции между уровнем физической активности и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Регулярная физическая подготовка способствует улучшению адаптационных возможностей организма, снижению частоты сердечных сокращений в покое и улучшению способности сердца восстанавливаться после нагрузки. В то же время недостаток физической активности приводит к снижению функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и повышенному уровню нагрузки на сердце даже при выполнении умеренных физических упражнений.

Таким образом, результаты исследования указывают на необходимость внедрения регулярных занятий физической подготовкой в систему профессионального обучения сотрудников МВД. Особое внимание следует уделять развитию выносливости, а также включению в тренировочные

программы аэробных нагрузок, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы. Проба Руфье может быть использована в качестве простого и эффективного инструмента для мониторинга физической работоспособности сотрудников и оценки эффективности проводимых тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следует отметить, что поддержание высокого уровня физической подготовки является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников МВД, обеспечивая их готовность к выполнению оперативных задач и снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агапов А.В. Физиологические основы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Москва, 2020.
2. Борисова Е.Н. Методы оценки физической работоспособности сотрудников МВД. // Вестник МВД России, № 4, 2021, с. 34–39.
3. Григорьев А.И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург, 2019.
4. Иванов П.С. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников МВД. // Научный журнал МВД, № 2, 2022, с. 45–51.
5. Кузнецов Л.В. Основы физиологии физической активности. Екатеринбург, 2018.
6. Смирнов Д.В., Петрова О.С. Использование пробы Руфье для оценки физической подготовленности сотрудников МВД. // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности, № 3 2020, с. 67–72.
7. Чечкин В.А. Физическая культура и здоровье сотрудников правоохранительных органов. Москва, 2021.