

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/72410>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

-

подготовки сотрудников, а также вновь поступивших и рассматриваемых кандидатов на службу в ОВД РФ, обладающих как высоким уровнем компетентности, связанной с конкретно-определенной правоохранительной деятельностью, высокими моральными качествами, так и и весьма высоким уровнем физической подготовки.

Служба в ОВД РФ требует выполнения сложнейших профессиональных задач сотрудниками всех подразделений входящих в систему МВД РФ, осуществление которых не представляется возможным без очень хорошей физической подготовки.

Притом значение физической подготовленности высоко не только во время прохождения службы в ОВД РФ, но и в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций системы МВД в момент становления их в качестве специалистов, профессиональная деятельность которых неразрывно связана с экстремальными ситуациями в условиях сложной оперативной обстановки. Непрерывное повышение требований к физической подготовленности сотрудников ОВД РФ связано с современной ситуацией в стране и мире. Реалии нашей жизни требуют увеличения сферы научных исследований, которые будут направлены на развитие методов подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Кроме того, достижение эффективной организации и реализации физической подготовки кандидатов, курсантов и слушателей вузов системы МВД России все в большей мере приобретает характер педагогической проблемы, что является основанием поиска наиболее динамичных подходов для решения данной проблемы [1].

Система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений «кроссфит» может служить одним из наиболее современных и перспективных подходов, отвечающих требованиям современного общества и государства в целом [2].

Кроссфит является системой силовой и общей физической подготовки (ОФП), высокоинтенсивным многофункциональным тренингом. Эта методика разработана с целью максимально эффективного задействования всех необходимо важных физических качеств организма, таких как:

- кардиореспираторная выносливость,
- силовая выносливость,
- сила,
- общая выносливость организма к физическим стрессам,
- гибкость,
- скорость,
- мощность,
- координация,
- чувство баланса,
- ловкость
- общая работоспособность.

Вместе с тем, Кроссфит решает вопросы эстетики телосложения человека в плане укрепления и роста мышц, уменьшения жировой составляющей организма (подкожного жира). Таким образом, сотрудник органов внутренних дел получает равномерное и полноценное физическое развитие.

Кроссфит представляет собой высокоинтенсивную тренировочную систему общей функциональной физической подготовленности, которая основана на сочетании движений, двигательных действий, физических упражнений из разных видов спорта и спортивных методик (тяжёлая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, плиометрика и множество других).

В систему вошли такие движения из тяжелой атлетики как «рывок» и «толчок», упражнения «взятие на грудь», «жимовой и толчковый швунг» и др.

Из гимнастики позаимствованы такие упражнения, как «подтягивание», «отжимание», «подъёмы по

канату» и т.д.

Также стоит отметить движения и упражнения, выполняемые в сочетании из различных видов спорта.

Например, «бурпи»- данный комплекс состоит из трёх частей:

1. Присед в упор сидя из положения стоя.
2. Отжимание и возврат в упор сидя.
3. Выпрыгивание вверх с хлопком в ладоши над головой и возврат в положение стоя.

Данное упражнение также можно выполнять с отягощениями или за-менить движение выпрыгивание вверх с хлопком в ладоши над головой и возврат в положение, стоя на упражнение со штангой «жимовой швунг». Основная цель внедрения данного метода многофункциональной и интенсивной подготовки сотрудников, кандидатов, курсантов и слушателей заключается в создании функционального тела, готового к преодолению различных жизненных ситуаций.

Метод Кроссфит даёт возможность продлить занятия физическими упражнениями на долгосрочный период, позволяет улучшить общую физическую выносливость организма, укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, повысить уровень мышечной силы, укрепить суставы, оптимизировать вес, повысить гибкость и приобрести атлетическую форму. Такой функциональный тренинг включает в себя следующие формы спортивной подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: непрерывный, переменный, интервальный и соревновательный [3].

Непрерывная форма характеризуется непрерывностью однократного выполнения упражнения.

Используется для повышения аэробных

Список использованных источников

1. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами Кроссфит: автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Улан- Удэ, 2017. 27 с.
2. Дудчик В.И., Рахманов А.А., Соломянко Д.В. Комплексирование учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях силовых структур // Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVIII международной научно-практической конференции. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. С. 85-90.
3. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В., Хыбыртов Р.Б. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие. СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. 185 с
4. Силкин Н.Н., Косицкая С.Ю. Кроссфит в системе МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVIII международной научно-практической конференции. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. С. 153-156

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/72410>