

Галимова Алена Геннадьевна, кандидат педагогических наук

Восточно–Сибирский институт МВД России

Намсараева Яна Николаевна,

Бурятский государственный университет

**ВНЕДРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Аннотация: Статья посвящена профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, которая напрямую зависит от их физической подготовленности. Для повышения уровня физической подготовки необходимо использовать многосуставные упражнения и включение их в программу урочных и внеурочных занятий как инновационной методики функционального многоборья.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, курсанты (слушатели) образовательных организаций МВД России, физические упражнения, функциональное многоборье, физические качества.

Annotation: The article is devoted to the professional activity of employees of internal Affairs bodies, which directly depends on their physical fitness. To increase the level of physical fitness it is necessary to use multi-articular exercises and their inclusion in the program of regular and extracurricular activities as an innovative method of functional all-around.

Keywords: police officers, cadets (students) of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia, physical exercises, functional all-around, physical qualities.

Роль физической подготовки в деятельности сотрудников ОВД очень велика. Это связано, прежде всего, с тем, что повседневная деятельность сотрудников органов внутренних дел при несении службы неразрывно связана с большой нагрузкой на организм. Поэтому для поддержания на должном уровне профессиональных качеств, а также для сохранения физической и умственной работоспособности и здоровья, сотрудники ОВД должны регулярно заниматься физической подготовкой. Кроме того, нередко возникают ситуации, когда необходимо применять сотрудникам их физические качества. Например, при задержании лица, совершившего административное правонарушение или преступление, в любом случае потребуется применить физическую силу. Может возникнуть ситуация, когда преступник или правонарушитель пытается убежать от сотрудника ОВД, в этом случае необходимо его догнать, а для этого понадобятся морально-волевые и скоростно-силовые качества, а также хорошая выносливость. Соответственно, мы видим, какую большую роль играет физическая подготовка сотрудников ОВД в их служебной деятельности. При отсутствии необходимых физических качеств, становится невозможно достичь хороших результатов при решении оперативно-служебных задач.

Недостаточно развитые физические качества, приводят к низкой работоспособности сотрудников, которые не могут в должной мере выполнять стоящие перед ними оперативно-служебные и служебно-боевые задачи. В тоже время качество формирования профессионально-прикладных физических умений и навыков, таких как преодоление искусственных и естественных препятствий, использование боевых приёмов борьбы в различных ситуациях служебной деятельности, напрямую зависит от уровня физической подготовленности сотрудников. Из чего следует, что без надлежащего уровня развития физических кондиций, профессионально-прикладная физическая подготовленность будет на низком уровне [2].

Чтобы занятия физической подготовкой были не такими скучными и монотонными в учебно–тренировочный процесс сотрудников ОВД, в последнее время, стали включать методику заимствованных из «Функционального многоборья» и «Плиометрики». Эти виды тренинга сейчас набирают большую популярность, но в связи с недостаточной информацией к этим инновациям пока многие относятся с осторожностью [3].

Использование методик функционального многоборья в процессе занятия физической подготовкой проявляется интерес у сотрудников ОВД развивать свои физические способности. Это можно объяснить тем, что каждому человеку интересно пробовать что–то новое для развития собственного тела. Сотрудники ОВД могут отвлечься от стандартных методик тренировочного процесса физической подготовки, пробуя новое, а именно методику функционального многоборья. Так как согласно методике, двигательные действия объединяются в несколько комплексов, с использованием упражнений с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы, то это позволяет проявить наибольший интерес у сотрудников ОВД к занятиям физической подготовкой. Кроме этого, сотрудники настолько увлечены разнообразными комплексами, что могут устраивать даже командные соревнования.

Функциональное многоборье – это спорт, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы, основа которого лежит на принципах функциональной вариативности и непредсказуемости выполняемых задач физической подготовки.

В настоящее время в России создана Федерация функционального многоборья. Деятельность этой организации направлена на достижение основной цели – создание функционального тела, готового к преодолению различных жизненных ситуаций. Функциональное многоборье даёт возможность продлить занятия физическими упражнениями на долгосрочный период, позволяет улучшить общую физическую подготовку организма, укрепить сердечно–

сосудистую и дыхательную системы, повысить уровень мышечной силы, укрепить суставы, оптимизировать вес, повысить гибкость и приобрести атлетическую фигуру. Функциональное многоборье включает в своё содержание разноформатные тренировки, функциональную гимнастику, баланс–тренинги, различные циклические упражнения [1].

Основной целью функционального многоборья является функциональность и здоровье человека. Большинство движений, которыми выполняются в функциональном многоборье, можно воспроизвести в быту. Поэтому тренировки направлены на то, чтобы сделать сотрудника ОВД более универсальным и приспособленным к реальным условиям жизни [4]. Из–за разноплановых нагрузок, сотрудник ОВД, становится одновременно сильным и выносливым, а так как большинство упражнений выполняются во взрывном темпе, то быстрым и резким. Из–за отсутствия четкой направленности двигательных действий, функциональное многоборье даёт полноценное и равномерное физическое развитие.

Таким образом, внедрение методики функционального многоборья в процесс занятий физической подготовкой является наиболее целесообразным. Это позволит проявить интерес у сотрудников правоохранительных органов заниматься спортом и развивать свое тело, кроме этого повысит на должный уровень такие физические качества, как скорость, сила и выносливость, а также морально–волевые качества, необходимые в профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Галимова А. Г. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) / А. Г. Галимова, М. Д Кудрявцев, Г.Я. Галимов // Вестник Восточно–Сибирского института Министерства внутренних дел России. 2016. – 120 с.

2. Кулиничев А. Н. Некоторые особенности профессионально – прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций сис-

темы МВД России / А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – 209 с.

3. Струганов С. М. Физическая подготовка как основной компонент служебно–боевой подготовки в подразделениях и образовательных учреждениях МВД России / С. М. Струганов // В книге: деятельность правоохранительных органов в современных условиях. Материалы Международной научно–практической конференции, 2012. – 408 с.

4. Струганов С.М. Повышение физической подготовленности сотрудников ОВД инновационными методами физических упражнений. / С. М. Струганов, А. С. Романенко // В сборнике: проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе. Материалы международной научно–практической конференции. 2016. – 239 с.