**Модернизированные способы преобразования физического воспитания, повышения уровня профессионально важных физических качеств сотрудников ОВД.**

**Аннотация:** в данной работе обсуждается тема об инновационных методах физического воспитания сотрудников ОВД. Приведены и раскрыты цели и задачи физического воспитания для сотрудников ОВД. Сделаны соответствующие выводы. Приведен список используемой литературы.

**Ключевые слова:** инновационные методы физического воспитания, физические качества сотрудников ОВД,

Физическое воспитание – институт, нацеленный на развитие личности сотрудника его физических качеств, улучшение умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В настоящее время, из-за усовершенствования информационных и технических технологий, крайне ухудшился уровень здорового крепкого спортивного населения. Физическая активность значительно упала.

Сотрудники и курсанты органов внутренних дел не стали исключением. В силу большой нагрузки, стало необходимым внедрение компьютеризации в данную сферу, в связи с этим у сотрудников и курсантов ОВД упал уровень физической активности, вследствие понизилась и группа годности на поступление в институты МВД и прохождения службы в ОВД.

Так как физическая подготовка сотрудников и курсантов внутренних дел является основополагающей базой, были приняты ряд мер, которые были направлены на совершенствование методики физического воспитания сотрудников и курсантов ОВД.

Физическая подготовка – процесс физического совершенствования сотрудника, направленный на развитие физических качеств с учетом его профессиональной деятельности.

Главная цель физической подготовки сотрудников и курсантов ОВД является совершенствование важных физических качеств, которые на основе его психофизической подготовленности смогут обеспечить высокий уровень работоспособности сотрудника и курсанта ОВД.

К Задачам физической подготовки относятся:

1. обучение боевым приемам борьбы;
2. обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта, здорового образа жизни;
3. воспитание психофизической устойчивости морально-волевых качеств личности;
4. развитие важных физических качеств;
5. развитие комплекса умений и навыков сотрудников для адекватного применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия

Наша многолетняя история, показывает, что если в государстве физическая подготовленность населения выходит на первостепенный уровень, то и уровень работоспособности, так же выходит на первую ступень. Физическая подготовленность и культура всегда была его главным показателем здоровья человека.

Поскольку система МВД отличается спецификой своих задач, а как следствие, большими физическими, психическими и моральными нагрузками на сотрудника, то повышение у сотрудника адекватного восприятия на его трудовую деятельность, считается первостепенной задачей ведомства не только на рабочих местах, но и в образовательных организациях МВД России.

Работа в правоохранительных органах требует определенных умений и навыков, поскольку, прежде она направлена на защиту интересов личности и общества в целом, предупреждения и пресечения преступлений и административных правонарушений, обеспечением общественного порядка и общественной безопасности.

В следствии чего на сотрудников органов внутренних дел возлагается огромная нагрузка и ответственность.

В результате чего, были приняты ряд мер, которые формировали бы у будущего сотрудника высокие морально-волевые качества, психологическую устойчивость и умение быстро действовать в экстренных ситуациях. Именно физическая подготовка способствует развитию данных качеств.

Такой видный ученый как В.П. Вдовиченко утверждал, что физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов должна проходить в рамках специализированной интеграционной платформы, посредством объединения схем обучения.

Безусловно, что приоритетным направлением для формирования достойного сотрудника полиции является физическая подготовка, которая основана на трех основных китах:

1. сила;
2. скорость;
3. выносливость.

Однако, прогресс не стоит на месте, поэтому думается, что имеется необходимость уделять внимание не только стандартным методам физической подготовки, таких как бег, подтягивание, боевые приемам борьбы, но и уделять внимание концептуальному подходу к физическому воспитанию, который предусматривает широкое использование фитнес-технологий, методов, методик в образовательных организациях МВД России.

Фитнес (от англ. «to be fit for» пригодный для чего-либо, бодрый, здоровый). Однако, на сегодняшний день, термин «фитнес» приобрел смысловое значение, которое направлено на оптимизацию качества жизни, включающему в себя социальный, психический, духовный, физические компоненты.

Направление фитнеса разделяются на:

1. спортивно-ориентированное (развитие двигательных способностей для решения поставленных спортивных задач);
2. базовое (нагрузки средней интенсивности, упражнения силового, аэробного характера и т.д.);
3. общее (нагрузки низкой интенсивности, которые ограничены по амплитуде движения).

Главными тенденциями этой группы спорта считаются введение инновационных методов, также применения новейших разновидностей тренажеров, иных промышленных денег.

Проведенное статистическое исследование среди учащихся образовательных показала, что большая часть студентов предпочитают на занятиях по физической подготовки играть в различные спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, лапта и т.д.). Думается, что сочетание данных игр и основных мероприятий по физическому воспитанию возымеет положительный результат.

Однако, стоит обратить внимания на самый быстро развивающийся вид фитнесса – кроссфит. Именно он, в большей мере, отвечает тем требованиям, которые стоят в основе физической подготовки сотрудников полиции.

Кроссфит— система физической подготовки, в которой движения выполняются в высокой интенсивности и с максимальным напряжением сил.

Кроссфит включает в себя:

1. пауэрлифтинг;
2. гимнастику;
3. тяжелую атлетику;
4. гиревой спорт;
5. бег;
6. состязание стронгменов;
7. греблю;
8. прыжки в высоту и длину.

Прежде всего, основной целью кроссфита является увеличение силы и выносливости организма. Многие специалисты, характеризуют кроссфит, как постоянно изменяющееся функциональное движение, которое выполняется с высокой интенсивностью в различных временных промежутках.

Кроссифт позиционируется, как целенаправленное стремление расширить функциональные способности человека, путем совершенствования основных параметров физического развития:

1. выносливость сердечно-сосудистой системы;
2. выносливость дыхательной сиситемы;
3. развитие силы и мощности;
4. повышение выносливости мышечной системы;
5. развитие ловкости, координации, баланса.

Такой обширный перечень тренируемых параметров прежде всего составлен для охвата максимально широкой аудитории, которые ставят перед собой разноплановые задачи.

Еще одним положительным моментом является децентрализация программ тренировок в кроссфите. В результате чего, данная методика стоит на вооружении по всему миру, начиная от обычных граждан и заканчивая различными спецподразделениями (СОБР, ОМОН, ГРОМ и т.д.), а также различными специализированными бригадами пожарной охраны.

Оборудование для занятия кроссфитом внедряют не только в различных высших учебных (включая систему МВД), но и в реабилитационных центрах, парковой зоне на специализированых площадках (для продвижения спорта в массы).

К положительным сторонам кроссфита стоит отнести:

1. охват большого количества параметров физического развития гражданина;
2. тренировка воли;
3. выработка характера и дисциплины.
4. Отсутствие необходимости обязательного посещения тренажерного зала.

В результате стоит сказать, что направление физического воспитания как сотрудников полиции, так и гражданских лиц выбрано верное. Да, еще остается большое количество нюансов и недостатков, но регулировать их все же стоит именно после внедрения в систему физического воспитания, после того как они покажут себя с практической точки зрения.

Список литературы:

1. Алдошин, А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 122-124.
2. Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // В сборнике: Балтийские встречи Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. 2015. С. 54–57.
3. Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. Т. 22. С. 66–68.
4. Герасимов, И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 132-134.
5. Фирсин С.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132-136;