

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ

Мирзакулов Акром Гафуржанович
Старший преподаватель кафедры
Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается Выполнение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности. При этом высока ее роль в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов, профессиональная деятельность которых непосредственно связана с экстремальными ситуациями, предъявляющими максимально высокие требования к физической подготовленности сотрудников, их личностным, морально-волевым, психическим и интеллектуальным качествам.

Ключевые слова: *кроссфит, спорт, курсант, физическая подготовка, физические качества, правонарушитель.*

Кроссфит – это спорт, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы.

Основными задачами кроссфит являются интенсивное развитие различных систем организма и общее укрепление здоровья. Комбинированные упражнения позволяют закалить занимающихся, повысить уровень их выносливости, адаптировать физические возможности к любым непредвиденным нагрузкам.

В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных спортсменов. Приобретение и развитие физических навыков и возможности адаптации организма к любым нагрузкам в любых условиях является самым универсальным с точки зрения обеспечения функциональных преимуществ. Навыки, которые необходимы для достижения успеха в функциональном многоборье будут полезны и во всех других видах спорта по отдельности.

Кроссфит доступно для занятий как профессиональным спортсменам и спортсменам любителям, так и обычным гражданам независимо от возраста и физической подготовленности, желающим поддерживать свое здоровье и физическую форму на должном уровне. Повышенные уровни мощности, силы, выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной системы, гибкости, выносливости организма, координации, ловкости, баланса и точности важны как для атлетов мирового уровня, так и для обычного человека в повседневной жизни.

Актуальность статьи. В настоящее время постоянно растет уровень требований к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Республики Узбекистан, а также других ведомств, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства. Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который, с одной стороны, несет в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, - способствует созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершенствования преступных деяний.

Постоянное повышение требований к физической подготовленности сотрудников силовых ведомств обусловлено реалиями современной ситуации в стране и мире. Именно они определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, необходимость поиска новых подходов к организации процесса физической подготовки, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медикобиологические и социологические аспекты.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта Республики Узбекистан» //(http.www.lex.uz).
2. Амельчаков, И. Ф. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации / И. Ф. Амельчаков // Проффессионал. – 2007. – № 6. – С. 39–41.
3. CrossFit. LEVEL ONE CERTIFICATE COURSE (руководство тренера 1-го уровня). - США.:2002 г.
4. Мирзакулов А.Г. “Функционал кўпураш-кроссфит”/ Учебное пособие. Ташкент 2024 год. 150 стр.