

физических границ. Возможность развивать физические качества дает возможности развивать и умственные способности в комплексе.

Но нельзя забывать и о недостатках кроссфита. Поскольку кроссфит – вещь универсальная, занимаясь исключительно им, вы вряд ли станете лучшим в какой-то конкретной дисциплине: быстрее других бегать, выше прыгать или тянуть самые тяжелые веса не выйдет.

Кроссфит достаточно травматичен, так как интенсивность тренировок часто выше, чем у альтернативных видов спорта, именно поэтому необходимо соблюдать технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм, также сердечно-сосудистая система во время кроссфита подвергается высокой нагрузке, важно не переусердствовать.

Таким образом, использование кроссфита повышает общее физическое и функциональное состояние курсантов и слушателей и заслуживает более широкого использования в физическом воспитании в различных учебных заведениях среднего и высшего образования.

Емилов И.Р.

Уфимский юридический институт МВД России
Научный руководитель А.В. Бабин

Повышение уровня физической культуры студентов как основная задача физического воспитания в образовательной организации среднего и высшего образования

Люди с древних времен уделяли особое внимание физической подготовке. Еще тогда создавались системы физического воспитания, появились специальные школы и первые зачатки науки о физическом воспитании. Если в то время это было необходимо для выживания, поскольку существовал естественный отбор, так как постоянно велись войны и физически сильные люди имели преимущества на полях сражений перед менее физически подготовленными воинами, то сегодня занятия физической культурой необходимы для поддержания здорового организма в целом. Становление физического воспитания как самостоятельной специфической деятельности, отличной от труда, берет свое начало в более поздний период древней истории – 80-8 тыс. лет до н.э. Главным отличием является то, что оно направлено на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определенного продукта. В дальнейшем физическое воспитание внедрялось как одна из основных дисциплин системы образования того времени¹.

¹ Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с.

Физкультурная деятельность направлена на положительное влияние на жизненно важные функции организма человека. В этом причина того, что наши предки пришли к пониманию: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни всегда играли важную роль в физическом развитии молодого поколения. Мы знаем, что воспитание физически развитого, здорового человека является необходимым условием развития современного общества, так как физическая культура и спорт положительно влияют на многие аспекты человека, такие как внимание, мышление, умственная работоспособность и многие другие. Что касается учебного процесса, то в данном случае студенты, регулярно посещая занятия по физической культуре, лучше воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях и менее подвержены негативному воздействию окружающей среды.

Исходя из этого, очевидно, что в образовательных организациях среднего и высшего образования студентам необходимо прививать потребность в занятиях физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Многие ребята, начиная заниматься спортом именно в студенческие годы, уходят в большой спорт и достигают больших результатов, что, в свою очередь, мотивирует остальных студентов ответственно подходить к занятиям и тренировкам. Приведу пример из моей жизни. Мой хороший друг, с которым я познакомился в курсантские годы, с детства любил спорт и в институте с большим удовольствием и стремлением посещал учебные занятия по физической подготовке. Также в нашем образовательном учреждении были организованы внеучебные секции по разным видам спорта. Он попробовал себя в борьбе самбо, ему понравилось, затянуло. После учебных занятий он не пропускал ни одной тренировки, тренировался с большой мотивацией добиться успехов в этом виде спорта. Уже к 4 курсу обучения он получил звание КМС по борьбе самбо, что является ярким примером повышения уровня физической культуры.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4.) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания¹;

Мы часто наблюдаем, что после завершения учебы в образовательном учреждении физическая активность молодого человека идет на спад. Если в учебном заведении присутствовали контроль и принуждение к занятиям физической культурой и спортом, то уже после завершения обучения самоконтроль обеспечить трудно и тут человеку важно найти правильные мотивы для занятия спортом и в целом поддержания физически здорового образа жизни. В данном случае важную роль играет осознанный подход человека к востребованности занятий физической культурой.

Повышение уровня физической культуры студентов выполняет ряд важнейших функций: развивающую, которая состоит в совершенствовании всех систем организма, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; воспитательную, направленную на развитие морально-волевых качеств; образовательную, заключающуюся в ознакомлении студентов с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности, с разнообразными видами физической культуры; оздоровительно-гигиеническую, обусловленную необходимостью применения ежедневной зарядки, производственной гимнастики, средств закаливания организма.

Таким образом, любовь к физической культуре и спорту нужно прививать человеку с ранних лет, так как привычка вести здоровый образ жизни появляется с детства, закладывать базу физической подготовки, что послужит хорошей основой для продолжения занятий физической культурой не только в образовательном учреждении, но и в течение всей жизни.

Абзбаева Д.С.

Уфимский юридический институт МВД России
Научный руководитель С.Н. Ущекин

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России

На сегодняшний день одним из главных направлений в области профессиональной подготовки кадров МВД России является необходимость в развитии актуальной многоуровневой практико-ориентированной системы непрерывного профессионального образования, в приведении содержания профес-

¹ Барчуков И.С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / под общ. ред. Н.Н. Маликова. М.: ИЦ «Академия», 2013. 528 с.