

к продолжению их совершенствования на занятиях по служебной подготовке в территориальных органах и подразделениях по месту прохождения службы [1].

Каждому сотруднику ОВД необходимо доводить навыки безопасного и умелого обращения с оружием до такой степени совершенства, чтобы в любой сложной или экстремальной ситуации он мог действовать быстро, уверенно и решительно, при этом не снижая качества действий и сохраняя максимальное самообладание.

### **Библиографический список**

1. Кочеткова, О.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков у сотрудников органов внутренних дел / О.В. Кочеткова, Р.В. Еремин // Автономия личности. – 2020. – № 3 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-dvigatelnyh-umeniy-i-navykov-u-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 31.03.2021).

DOI 10.51980/2021\_16\_34

*М.В. Глубокая, В.А. Глубокий*

## **КРОССФИТ-ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

Современные условия оперативно-служебной деятельности предъявляют высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных структур. В органах внутренних дел Российской Федерации организована профессиональная служебная и физическая подготовка, которая регламентирована приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации приказ МВД России».

Помимо выполнения обязанностей, вмененных по службе, сотруднику полиции необходимо усваивать большое количество информации, связанной с профессиональным обучением и служебной подготовкой. Высокие требования предъявляются и к физической подготовленности сотрудников полиции. Если сотрудник не выполняет контрольные упражнения по общей физической подготовке, не может продемонстрировать боевые приемы борьбы по требованиям, определенным Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, то может встать вопрос о дальнейшем его пребывании на службе. Сотрудник, не

сдавший физическую подготовку, отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Большое количество информации, которую нужно изучить, переработать, приводит к перераспределению времени не в пользу физической подготовки. Это подтверждает проведенный в 2017 г. опрос сотрудников оперативных подразделений, которые обучались на факультете повышения квалификации в СибЮИ МВД России. Слушатели отметили высокую загруженность по службе и указали на отсутствие возможности регулярно выполнять физические упражнения, что, по их мнению, отрицательно влияет на физическую подготовленность.

Мы выяснили, что у сотрудников полиции нет времени на полноценные тренировочные занятия. Считаем, что методики, применяемые для подготовки спортсменов, не совсем приемлемы для подготовки сотрудников правоохранительных структур. Они должны быть адаптированы под условия службы. Полагаем, что есть несколько способов решения проблемы:

первый – выполнение физических упражнений в режиме служебной деятельности, так называемая попутная тренировка или сопутствующая двигательная активность;

второй – интенсификация физической подготовки за счет повышения моторной плотности, использования простых, но эффективных упражнений, не требующих длительного разучивания;

третий – разработка методик, позволяющих в короткие сроки с минимальными временными затратами повысить физическую подготовленность занимающихся;

четвертый – комплексирование средств и методов, взятых из различных разделов и тем физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Практика (проведение учебных занятий) показала, что традиционные методики зачастую не дают должного положительного эффекта. Мы решили в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» использовать методику, средства и методы кроссфита – современного направления фитнеса.

Предполагаем, что методы подготовки, принятые в кроссфите, должны быть адаптированы под особенности службы и применяться так, чтобы не страдала служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, т.е. не оказывалось отрицательного влияния на обучение боевым приемам борьбы.

При проведении научного исследования использовались следующие методы: опрос, анализ литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В настоящее время кроссфит входит в содержание физической подготовки военнослужащих, полицейских, в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся единоборствами [1; 2]. Кроссфит является разновид-

ностью силовой тренировки, позволяющей улучшать общую физическую подготовленность занимающихся. В основе данного направления фитнеса лежат базовые упражнения из спортивной гимнастики, тяжелой атлетики, силового троеборья, легкой атлетики. В последнее время кроссфит широко используется в физической подготовке сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов – спецназ ФСИН, СОБР, ОМОН и др.

Сотрудники специальных подразделений силовых структур считают, что система кроссфит имеет прикладную направленность, т.е. позволяет готовить сотрудника к жестким боевым столкновениям в условиях контртеррористических операций, при задержании особо опасных преступников. Признание эта система физической подготовки получила потому, что позволяет одновременно развивать силовые способности и различные проявления выносливости. Эти качества необходимы сотруднику спецподразделений так, как он должен длительное время выполнять боевые задачи в средствах индивидуальной бронезащиты, которые имеют большой вес, слабый и не выносливый человек не способен выполнить поставленную задачу в таких условиях.

В связи с этим мы решили использовать средства кроссфита в физической подготовке курсантов, слушателей и преподавателей образовательной организации МВД России. Предварительно кроссфит изучался как система физической подготовки, рассматривалась техника упражнений со штангой, гириями, отбирались упражнения, из которых составлялись тренировочные комплексы. Затем эти комплексы выполнялись преподавателями кафедры физической подготовки. И только после этого они были введены в учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка». В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием кроссфита носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес инвентаря подбирался с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся. Для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

По мере формирования двигательных навыков в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики. Специально этими видами спорта участвующие в эксперименте ранее не занимались.

В завершение эксперимента по использованию кроссфита в физической подготовке были сопоставлены исходные данные в тестах, характеризующих уровень развития физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Во всех упражнениях, характеризующих общую физическую подготовленность сотрудников и обучающихся, показатели достоверно повысились ( $P < 0,05$ ). Например, преподаватели и обучаю-

щиеся мужского пола в тесте «подтягивание на перекладине» улучшили свои результаты в среднем на 3 раза, различия между исходными и конечными показателями имеют статистическую достоверность ( $P < 0,05$ ).

Девушки, выполняя тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», к исходному результату прибавили в среднем 8 раз, что также имеет статистическую достоверность ( $P < 0,05$ ).

В тесте «челночный бег 10x10 м», характеризующем быстроту и ловкость, время пробегания дистанции у испытуемых в среднем улучшилось на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов в упражнениях с гирями и штангой тяжелоатлетической. Был отмечен прирост показателей в тестах, характеризующих выносливость, у девушек – в беге на 1000 м, у юношей – в беге на 3000 м. Следовательно, силовая работа в стиле кроссфит положительно влияет на развитие различных видов выносливости.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике у испытуемых не было зафиксировано травм. Это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием кроссфита позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

В настоящий момент в СибЮИ МВД России на кафедре физической подготовки используется методология кроссфита в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка». Сейчас мы отказались от всех упражнений, связанных с подъемом тяжелоатлетической штанги, потому что освоение тяжелоатлетических упражнений требует длительного времени. Из средств общефизической подготовки по методикам кроссфита мы используем: упражнения с гирями; бег – в разных вариантах, упражнения с отягощением весом собственного тела, кантовку автомобильных покрышек, удары кувалдой по автомобильной крышке, прыжки на скакалке, преодоление различных полос препятствий, упражнения с борцовской резиной, при работе в парах – переноской и подъемом ассистента.

Чтобы на формирование служебно-прикладных двигательных навыков не оказывалось отрицательного влияния, тренировки в стиле кроссфит проводятся в конце основной части занятия в течение 10-15 минут после совершенствования прикладных двигательных навыков, приемов и действий, связанных с ограничением свободы передвижения правонарушителя. По заданию преподавателя курсанты (слушатели) должны выполнять за наименьший промежуток времени упражнения, объединенные в комплекс, или за указанный временной отрезок сделать как можно больше упражнений.

В комплексы мы стараемся включать упражнения, по структуре схожие с прикладными приемами, что позволяет параллельно развивать физические качества и формировать базовую основу служебно-прикладной физической подготовки, что способствует лучшему освоению учебного материала, связанного с обучением боевым приемам борьбы.

Результаты проделанной научно-методической работы позволили сделать вывод о том, что кроссфит может применяться в физической подготовке любых возрастных групп и категорий населения, но применение этого направления физической подготовки требует соблюдения мер безопасности. Пока не сформированы двигательные навыки упражнений, входящих в содержание тренировочных комплексов, выполнять работу с высокой интенсивностью не рекомендуется. Несоблюдение этого правила обязательно приведет к травмам.

Использование кроссфита в учебном процессе образовательной организации МВД России позволяет качественно улучшить физическую подготовку курсантов и слушателей, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В данный момент преподаватели кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России регулярно включают кроссфит в содержание занятий по модулю дисциплин «Физическая подготовка», в занятия по профессиональной служебной и физической подготовке с преподавательским составом института, в физическую подготовку слушателей факультета профессиональной подготовки.

Выполненная работа позволила установить, что комплексы кроссфита должны составляться с учетом возможности выполнения упражнений в составе группы. Тренировочные комплексы кроссфита должны выполняться поточным, круговым и фронтальным способами. При выполнении упражнений двигательные навыки занимающихся должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, выходы в упор, подъемы переворотом, приседания, сгибания и разгибания рук, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных занимающихся в комплексы следует включать упражнения с внешними отягощениями. Кроме того, в содержание тренировок в стиле кроссфит должен входить бег на разные по длине дистанции.

### **Библиографический список**

1. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М.: [www.cfft.ru](http://www.cfft.ru), 2013. – 109 с.

2. Захаров, А.Т. Новый подход к физической подготовке в армии США: «Кроссфит против FM 21-20» / А.Т. Захаров, М.А. Окишев // Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта : сборник материалов Международной научной конференции, посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры. – СПб.: ВИФК, 2014. – Ч. 1. – С. 175-179.