

Мезакс Ю.Ю.,
преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России, г.Красноярск,
подполковник полиции

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ
ВЕДОМСТВ – КРОССФИТ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ВЛАДЕНИЮ
ТАБЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ**

***Аннотация:** Перспективным направлением совершенствования физической подготовленности сотрудников силовых ведомств является CrossFit, которая состоит из различных типов активности, и направлен он на развитие большого количества физических качеств сотрудников силовых ведомств одновременно. Методы обучения владению табельным оружием предусматривают рациональные способы освоения двигательных действий или техники ведения огня.*

***Ключевые слова:** методы обучения курсантов МВД, огневая подготовка, табельное оружие, CrossFit.*

***Abstract:** CrossFit, which consists of various types of activity, is aimed at developing a large number of physical qualities of law enforcement officers at the same time as a promising direction for improving the physical preparedness of law enforcement officers. The methods of training the possession of a service weapon include rational methods of mastering motor actions or techniques of conducting fire.*

***Key words:** methods of training cadets of the Ministry of Internal Affairs, fire training, service weapons, CrossFit.*

Актуальность данной темы статьи заключается в том, что перспективным направлением совершенствования физической подготовленности сотрудников силовых ведомств – является кроссфит и методы обучения владению табельным оружием.

Система подготовки CrossFit подготавливает организм человека к общим, разноплановым, всеобъемлющим физическим нагрузкам, которая используется не только в соревновательной деятельности, но и в обычной повседневной жизни, это универсальная система физической подготовки, которая предназначена для развития функциональных качеств спортсменов любой категории, в том числе и полиции, пожарных, военных.

Тренировки могут быть полезными и безопасными только в том случае, если они проходят под присмотром профессионального тренера.

CrossFit – это тип физической активности, направленный на многокомпонентное развитие тренированности человека. В большинстве своем представляет многофункциональные занятия, которые включают в себя различные элементы (упражнения) из разных дисциплин – гимнастики, тяжелой атлетики, бега и так далее.

Особенностями системы подготовки CrossFit является:

- постоянное варьирование нагрузок и функциональных движений;
- высокая интенсивность выполнения;
- связывание упражнений в длинные серии;
- минимальное время отдыха;
- отсутствие входного возрастного порога для занятий;
- легкая масштабируемость под физические возможности каждого сотрудника силовых ведомств [1].

CrossFit – это сокращение от двух слов и буквально означает фитнес в движении. Концепция этого вида физической активности подразумевает развитие сотрудников силовых ведомств по всем направлениям его

подготовленности. То есть если бодибилдинг направлен чисто на проработку мышц, пауэрлифтинг – на развитие одномоментной взрывной силы атлета, то система подготовки CrossFit призвана гармонично развивать все 10 физических качеств человека. К ним относятся:

1. Сила (способность мышечных волокон производить усилие);
2. Выносливость (способность систем организма вырабатывать энергию, а затем распределять и утилизировать ее);
3. Гибкость (способность развивать максимальную амплитуду движения для определенного сустава);
4. Мощность (способность мышечных волокон производить максимальное усилие за минимальное время);
5. Скорость (способность доводить до минимума время повторения цикла в повторяющемся упражнении);
6. Координация (способность сводить несколько движений в одно комплексное движение);
7. Баланс (способность контролировать положение центра тяжести тела к точке опоры);
8. Точность (способность контролировать выполнение движения в заданном направлении и заданной интенсивности);
9. Ловкость (способность сводить к минимуму время перехода от одного шаблона движения к другому);
10. Работоспособность дыхательной и сердечно - сосудистой системы (способность систем организма снабжать его кислородом) [3].

Этот функциональный тренинг закладывает (на всю жизнь) фундамент физической подготовки сотрудников силовых ведомств. Он позволяет решать различные задачи в широком временном диапазоне. В большинстве своем тренинг направления CrossFit применяется по своему прямому назначению, то есть для подготовки различных силовых.

На практике, своими результатами, CrossFit доказал эффективность в

развитии функциональной подготовки сотрудников силовых ведомств к самым разным условиям. Не секрет, что чем экстремальней ситуация и чем оперативней на неё среагирует тело сотрудника силовых ведомств, тем лучше. То есть по сути – это физическая дисциплина о том, как научить правильно, реагировать свое тело на изменения ситуации в определённый момент.

Обычно в направлении CrossFit для сотрудников силовых ведомств используются мультисоставные упражнения, то есть базовые, в которых работает много мышечных групп — это такие упражнения как отжимание, любые тяги, приседания, толчки, рывки и так далее. То есть в системе CrossFit возможно, но очень редко используются изолированные упражнения, в большинстве случаев ставятся акцент на базовые, так как именно в них работает больше мышечных массивов. Кроме того, в области CrossFit допустимо как выполнение упражнений с собственным весом, такие как отжимания, подтягивания, прыжки и так далее, так и упражнения анаэробного характера, такие как бег, велогонка, гребля, плавание и так далее.

Таким образом, можно сказать, что CrossFit это нагрузка гибридного характера, в тренировочном процессе используется как силовая нагрузка, анаэробного характера, так и кардионагрузка, аэробного характера [1].

Особенность программы CrossFit заключается в том, что такой узкой специализации нет, сотрудник силовых ведомств, занимающийся данным направлением тренирует силовую мощность, силовую работоспособность, аэробную выносливость всё вместе. В этом присутствует как плюс, так и минус физической подготовки в области CrossFit. В направлении CrossFit нет определённой специализации по физическому параметру – по максимуму силовой мощности, или аэробной выносливости, то соответственно благодаря тому, что не достигается этого максимума, CrossFit нагрузки более усреднённые.

Перейдем к описанию методов обучения владению табельным оружием, которые предусматривают рациональные способы освоения двигательных действий или техники ведения огня. К ним относятся как общепедагогические методы (рассказ, показ, самостоятельная работа и др.), так и специальные методы (целостный и расчлененный).

Особенности применения этих методов обусловлены логикой формирования приемов стрельбы из табельного оружия, предусматривающей:

- точное инструктирование перед выполнением стрелкового упражнения;
- сопроводительные пояснения по ходу упражнения;
- указания и команды;
- замечания и словесные оценки;
- наглядную демонстрацию приемов стрельбы из оружия;
- разучивание с первоначальным расчленением двигательного действия на составные элементы или без расчленения, то есть разучивание сразу в целостном виде [2; с. 56].

Методы тренировки в огневой подготовке обучаемых ориентированы на способы регламентации действий при выполнении стрелковых упражнений. К ним относятся: метод строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Первый предусматривает возможно полное упорядочивание деятельности обучаемых, состоящее в твердо предписанной программе движений с заранее оговоренным составом движений, порядком их выполнения и т.п. Смысл такой регламентации заключается в обеспечении оптимальных условий усвоения новых приемов и способов ведения огня из табельного оружия.

Игровой метод, отличается вероятностным программированием действий, их самостоятельностью, поскольку условия выполнения

стрелковых упражнений ограничиваются только сюжетным замыслом или планом игры. При этом достижение выигрыша обычно не связывается с каким-то конкретным способом действий, и отсюда возникают разнообразные приемы поражения мишени. Данный метод позволяет совершенствовать навыки стрельбы из табельного оружия.

Соревновательный метод, также предусматривает совершенствование огневой подготовленности обучаемых. Его основным отличительным признаком является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества или достижения максимально высокого результата. Учитывая многообразие методов огневой подготовки, принципиально важно иметь в виду, что один конкретный метод никогда не может обеспечить успешное обучение.

Гарантированный успех достигается лишь при умелом использовании всего арсенала методов. Итак, инновационные педагогические технологии обучения огневой подготовке курсантов и слушателей определяются четкой структурой учебно-воспитательного процесса, предполагающего:

- во-первых, ознакомление с тем или иным приемом или способом стрельбы (создание представления о технике производства выстрела и условия поражения цели);

- во-вторых, детальное разучивание конкретного способа стрельбы с использованием оптико-электронного тренажера ОЭТ (изучение отдельных элементов техники стрельбы или изучение в целом техники производства выстрела);

- в-третьих, закрепление и совершенствование различных способов стрельбы путем проведения учебных стрельб.

В заключении можно сказать, что перспективным направлением совершенствования физической подготовленности сотрудников силовых ведомств – является кроссфит. А методы обучения владению табельным оружием предусматривают рациональные способы освоения двигательных

действий или техники ведения огня.

Использованные источники:

1. Кроссфит и воркаут войдут в программу физподготовки российских сотрудников силовых ведомств. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://www.vesti.ru/doc.htm?cid=3962&id=2702050> (дата обращения: 25.04.2018).
2. Калининков А.С. Огневая подготовка сотрудников ОВД: научно-практическое пособие. Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2010. – 228 с
3. Benjamin A. «Using Sport Education to Implement a CrossFit Unit». JOPERD: The Journal of Physical Education. Oct 2012. – №15. – 49-55 p