

Физическая подготовка в ВУЗе ФСКН России с использованием кроссфита

В современных условиях служебной деятельности предъявляются очень высокие требования к личностным качествам сотрудников органов наркоконтроля, которые обуславливают необходимость улучшения их физической подготовленности в короткие сроки. Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разработанные методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятие физической подготовкой и спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования. В тоже время эти методики должны позволять в короткие сроки повысить двигательную подготовленность занимающихся.

Следует отметить, что в образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы¹, посвященные поиску решения проблемы по улучшению качества физической подготовки сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованны, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других сторонах профессиональной (юридической, криминалистической и т.д.) подготовки сотрудников.

Слушатели факультета переподготовки и повышения квалификации, обучавшиеся в 2013-2014 учебном году в СибЮИ ФСКН России, также указывают на высокую служебную загруженность, и, как следствие, на отсутствие возможности регулярно заниматься физическими упражнениями, что, в конечном итоге, оказывает отрицательное влияние на развитие физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков. В этой ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности сотрудников ФСКН России и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативным

¹ Эволюция и современные подходы в боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2006. – 195 с.; Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 192.; Оптимизация учебно-воспитательного процесса и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Челябинский юридический институт МВД России, 2010. – 253 с; Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : матер. Всеросс. научн.-практ. конф. (15 марта 2014 г.). – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

актом, регламентирующим оперативно-боевую и физическую подготовку.²

На наш взгляд, решение проблемы заключается в проведении физической подготовки сотрудников с использованием современных методик по развитию двигательных качеств и формированию двигательных навыков, одной из таких методик, используемых в физкультурно-спортивной деятельности, является кроссфит.

Кроссфит – это система общей физической подготовки, разнообразная по содержанию, основанная на выполнении комплексов упражнений с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, направленная на достижение широкой и всеобщей подготовленности. Центральную часть системы занимают комплексные тренировки, задачей, которых является развитие силы и выносливости. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут. Для полноценных занятий необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так называемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Тренировки также можно выполнять с отягощением собственным весом.

В настоящее время кроссфит входит в содержание физической подготовки военнослужащих³, полицейских, в тренировочный процесс борцов, боксеров и бойцов, выступающих в смешанных единоборствах. Так, как эта система имеет прикладную направленность и позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, то мы решили использовать средства кроссфита в физической подготовке курсантов, студентов, слушателей и преподавателей вуза ФСКН России. Для определения эффективности этих занятий на базе СибЮИ ФСКН России с сентября 2011 года по февраль 2012 года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие 12 сотрудников профессорско-преподавательского состава института, 10 студентов общеправового факультета, обучающихся специальности «Юриспруденция». Преподаватели, участвующие в эксперименте были мужского пола, возраст испытуемых находился в пределах 30–42-х лет. Среди студентов, участвующих в эксперименте было 4 девушки. Возраст студентов на момент исследования составил 20–21 год.

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

² Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 года № 439/ДСП.

³ Захаров, А.Т., Окишев, М.А. 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: сб. матер. Международной научной конференции, посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры, Часть 1. – СПб.: ВИФК, 2014. – С.175-179.

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.

Далее в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики, специально этими видами спорта, участвующие в эксперименте ранее не занимались.

В завершении эксперимента были сопоставлены исходные данные в тестах, характеризующих уровень развития физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты общеправового факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили результаты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в среднем на 8 раз. В упражнении «челночный бег 10x10 м» показатель времени пробегания по дистанции у испытуемых в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов и в других упражнениях, характеризующих физические качества.

Сотрудники, из числа профессорского преподавательского состава института, занимавшиеся физической подготовкой с использованием кроссфита, выполнили требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности преподавателей вуза составляла в среднем 3,4 балла.

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

Результаты проведенного педагогического эксперимента и изучение имеющейся литературы⁴ позволили сделать вывод о том, что кроссфит может эффективно применяться в физической подготовке любых возрастных групп и категорий населения.

В данный момент преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России регулярно включают кроссфит в содержание практических занятий по учебным дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура», в занятия по оперативно-боевой и физической подготовке со слушателями факультета переподготовки и повышения квалификации.

Проделанная работа позволила установить, что комплексы кроссфита, должны составляться с учетом возможности выполнения упражнений в составе группы, при этом двигательные навыки занимающихся должны быть сформированы на достаточном уровне. Обучаемым в вузе ФСКН России

⁴ Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009 – 109 с.

предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. Кроме того, в содержание занятий обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

На основании проделанной работы полагаем, что использование кроссфита в учебном процессе вуза ФСКН России является эффективным инструментом, позволяющим улучшить физическую подготовленность обучаемой молодежи и сотрудников органов наркоконтроля.