



КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Глубокая М.В., Глубокий В.А.

Введение. Современные условия оперативно-служебной деятельности предъявляют высокие требования профессиональной подготовленности сотрудников правоохранных структур. В органах внутренних дел Российской Федерации организована профессиональная служебная и физическая подготовка, которая регламентирована приказом МВД России от 31.03.2015 № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации приказ МВД России» [1]. Сотруднику полиции помимо выполнения обязанностей, вмененных ему по службе, 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 [2], 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 2014 году опрос сотрудников оперативных подразделений, которые обучались на факультете повышения квалификации в СибЮИ ФСКН России (в данный момент вуз входит в образовательную систему МВД России). Слушатели отметили свою высокую загруженность по службе, и, указали на



отсутствие возможности регулярно выполнять физические упражнения, что, по их мнению, отрицательно влияет на физическую их 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;

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

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

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.

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

Результаты и их обсуждение. В настоящее время кроссфит входит в содержание физической подготовки военнослужащих [3], полицейских [4], в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся единоборствами. Кроссфит является разновидностью силовой тренировки, позволяющей улучшать общую физическую подготовленность занимающихся. В основу данного направления фитнеса лежат базовые упражнения из спортивной гимнастики, тяжелой атлетики, силового троеборья, легкой атлетики. 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. Признательность 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, студентов, слушателей и преподавателей вуза правоохранительных органов. Для определения



эффективности этих занятий в 2011-2012 учебном году на базе вуза правоохранительных органов было проведено научное исследование. Предварительно изучался кроссфит как система физической подготовки, рассматривалась техника упражнений со штангой, гирями, 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». Затем был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие 12 сотрудников из числа преподавательского состава института, 10 студентов общеправового факультета, обучающихся по направлению подготовки «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 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 завершении 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 повысились. Например, преподаватели и обучающиеся 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, времени пробегания по дистанции у испытуемых в среднем улучшился 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.

Сотрудники, из числа преподавательского состава института, занимавшиеся физической подготовкой с использованием кроссфита, выполнили контрольные упражнения по своей 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 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 Сибирском юридическом институте МВД России на кафедре физической подготовке используются методики 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 покрышке; прыжки на скакалке; преодоление различных полос препятствий; упражнения с борцовской резиной, при работе в парах – переноской и подъемом ассистента.

Чтобы не оказывалось отрицательного влияния на формирование служебно-прикладных двигательных навыков, тренировки в стиле кроссфит прделываются 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 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.

Заключение. 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. Не соблюдение этого правила обязательно приведёт к травмам.

Использование кроссфита в учебном процессе образовательной организации МВД России, позволяет качественно улучшить физическую подготовленность 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 учебным дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура», 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 кроссфит 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.



Список литературы.

1. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации приказ МВД России от 31.03.2015 г. № 385.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

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.

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

Сведения об авторах:

Глубокая Мария Владимировна, преподаватель гражданского права и процесса

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru