

венности субсидиарными мерами уголовно-правового характера. Слово «субсидиарный» подразумевает дополнительный, вспомогательный, резервный характер уголовной ответственности.

В заключение отметим, что уголовная ответственность за преступления в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ представляет собой меру государственного принуждения, применяемую в отношении лица, признанного виновным в совершении преступления, и реализуемую посредством субсидиарных мер уголовно-правового характера.

*Кудрявцев М.Д.,*

доктор педагогических наук, профессор

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск);  
Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика  
М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск);  
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

*Галимова А.Г.,*

кандидат педагогических наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России (г. Иркутск)

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИНГА КРОССФИТ КАК ОДНОГО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРАКТИКЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НАРКОУГРОЗЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Кроссфит как одно из эффективных направлений фитнес-индустрии существенно улучшает современные возможности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, включенных в борьбу с наркопреступностью. В данном направлении кроссфит рассматривается как одно из важных средств в формировании мотивации у сотрудников правоохранительных органов к занятиям физической культурой и спортом и дальнейшем использовании этой системы в их тяжелой и напряженной работе по противодействию наркоугрозе на современном этапе.

При овладении методикой кроссфит необходимо соблюдение принципов, которые характеризуют кроссфит и способствуют повышению уровня профессиональной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов для противодействия наркопреступности.

На основе кроссфита строится вся система современных тренировочных комплексов при совершенствовании профессиональной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, в том числе и в практике противодействия наркопреступности.

Функциональное направление тренинга кроссфит берет начало в 2000 г., когда американцами Лорен Дженей и Греггом Глассманом было принято решение об открытии фитнес-компании, которая в последующем стала именоваться «Кроссфит». Так, при создании фитнес-компании за основу были взяты теоретическая рефлексия и функциональные упражнения, которые создали фитнес-индустрию, быстроразвивающуюся и охватившую весь мир. Данная идея была быстро подхвачена спортивными компаниями Rebook и Nike, которые запустили в продажу серии одежды, в том числе и специализированной обуви. Первый мастер-класс был показан самим Греггом Глассманом, поясняющим принципы функционального тренинга, а именно кроссфита.

В общепринятом понимании кроссфит признается как круговой вид тренинга, когда выполняется несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течение нескольких минут, что является определенной тренировкой силовой выносливости. Обычно в кроссфите используются мультисуставные упражнения, то есть базовые, в которых работает большое количество мышечных групп. Примерами таких упражнений являются отжимания, любые тяги (румынская, становая, тяга Т-грифа), приседания, толчки, рывки и ряд других упражнений. В данном функциональном тренинге практически не используются изолированные упражнения<sup>1</sup>.

Кроме того, в кроссфите допустимо выполнение комплексных упражнений с собственным весом (калистеника), например отжимания, подтягивания, прыжки, и упражнения аэробного характера, например бег, работа на велотренажере, использование степпера. Таким образом, можно сделать вывод, что кроссфит является нагрузкой гибридного характера, в тренировочном процессе занимающийся использует как силовую нагрузку анаэробного характера, так и кардионагрузку аэробного характера.

Одна из принципиальных особенностей кроссфита – это то, что он является не специализированной программой профессиональной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, т.е. отсутствует узконаправленная подготовленность, которая

---

<sup>1</sup> Подр.: Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита / А.Г. Галимова [и др.] // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 1.

позволяет занимающимся тренировать и силовую работоспособность и аэробную выносливость. Поэтому тренировки кроссфит очень популярны у спортсменов боевых смешанных единоборств ММА, а также у сотрудников правоохранительных органов.

Спортивные физиологи считают, что соединение разноплановых нагрузок в итоге дает слабовыраженный усредненный результат по каждому из тех параметров, которыми занимающийся пользовался во время тренировок, как раз этот результат и называется универсальностью, что используется в повседневной жизнедеятельности. Следует понять, что узкая специализация нужна спортсмену только во время выступления на соревнованиях и изредка для выполнения каких-либо силовых задач в повседневной деятельности.

Что же представляет собой кроссфит-тренировка на практике? Основным принципом данной тренировки является вариативность. Вариативность представляет собой изменение программы тренировки (каждый день).

В кроссфите данный принцип называется «Workout of the day» (WOD). По какому принципу составляются три вида программы тренировки с точки зрения нагрузки?

1. Временной интервал нагрузки условно не учитывается.

Примером такого вида тренировочного плана может быть любая тренировка. Так, есть тренировочный комплекс именуемый «Андерсон (Anderson)». Данный комплекс предполагает долгую работу с собственным весом, результат комплекса покажет, какое количество времени способна выдержать физическая подготовленность занимающегося. Данный комплекс подойдет для выполнения не только профессиональным, но и начинающим спортсменам.

AMRAP (закончить как можно больше раундов/повторений):

- 5 «бурпи»;
- 10 отжиманий;
- 15 «ситапов»;
- 20 воздушных приседаний.

«Андерсон» является не только тем комплексом, в котором тренируются аэробные и анаэробные нагрузки, выполнение данной тренировки позволит человеку узнать его психическую устойчивость к нагрузкам.

2. Во временной интервал необходимо выполнить большее число закрытых кругов.

Данный вид тренировочного плана предполагает выполнить в зафиксированное время больше закрытых кругов или повторений.

Одним из представителей этого тренировочного плана является тренировочный комплекс «Джек (Jack)». В таком комплексе используется дополнительный инвентарь: штанга (важно отметить, что вес штанги не должен превышать 55% от массы тела, а также учитываются силовые способности).

AMRAP (закончить как можно больше раундов/повторений): 20 минут:

- 10 «зимовых швунгов» со штангой 52/35 кг;
- 10 махов с гирей 24/16 кг;
- 10 «заравниваний на тумбу» 60/50 см;

3. Объем работы постоянный, но выполнить его нужно в наименьшее время.

Примером такого тренировочного плана является тренировочный комплекс «Кулак веры». Занимающемуся необходимо выполнить следующий цикл физических упражнений на время.

- 100 воздушных приседаний;
- 90 махов гирей 24/16 кг;
- 80 отжиманий от пола;
- 70 прыжковых выпадов;
- 60 «ситапов»;
- 50 приседаний с гирей у груди 24/16 кг;
- 40 прыжков на тумбу 60/50 см;
- 30 толчков гири одной рукой 24/16 кг;
- 20 «бурпи»;
- 10 выпадов с гирей над головой 24/16 кг.

Вторым принципом кроссфита является скоростно-силовое выполнение упражнений.

Конкретный принцип при выполнении тренировочных комплексов направлен на разрешение важной задачи – развитие взрывной силы в течение продолжительного времени определенных мышечных групп. Зачастую занимающийся вырабатывает взрывную силу мышц нижних конечностей тела. Следует отметить, что значимость данного принципа играет важную роль в развитии мышечной силы, функционального мышечного корсета, в состоянии здоровья и ряде других жизненно-важных элементов.

Существует множество комплексов, способствующих развитию скоростно-силовых качеств занимающегося. Так, данные упражнения сочетают в себе аэробный и анаэробный характер упражнений, используемый с учетом улучшения техники. Для проверки собственных скоростно-силовых качеств сделать тренировочный комплекс «Хелен

(Helen)». Данный комплекс состоит из трех простых для понимания упражнений, для его выполнения необходимо:

- пробежать 400 м;
- выполнить махи с гирей 32/16 кг 21 раз;
- 2 подтягивания на перекладине.

После выполнения, а именно по окончании 3-го раунда, необходимо узнать свое время, если данный комплекс выполнен за 8 минут, то вы находитесь в отличной форме, если удалось выполнить за 12-15 минут, то физическое состояние в хорошей форме.

Третьим принципом функционального тренинга кроссфит является наличие минимального времени на отдых и восстановление.

Данный принцип является достаточно жестким для новичков в таком функциональном тренинге, мышечные волокна не успевают восстанавливаться. Так, выявлена закономерность – при большом отдыхе между подходами/кругами мышцы остывают, в связи с чем уменьшается результативность тренировки.

Во время тренировочного процесса тело занимающегося должно находиться в стабильной температуре, при соблюдении данного аспекта организм более выражено выделяет гормоны роста и тестостерона. Оптимальное время отдыха между подходами составляет от 30 секунд до 1,5 минут.

Четвертым принципом является выполнение упражнений на максимально предельном уровне выносливости.

Выносливостью признается способность организма работать в прежнем высокоактивном режиме в противовес усталости организма. Выполнение вышеуказанного принципа позволит занимающемуся с каждой тренировкой, раз за разом увеличивать свои показатели.

Систематическое выполнение физических упражнений, направленных на развитие выносливости, вызывает мышечную и сердечно-сосудистую адаптацию, которая и определяет пути обеспечения энергией и кислородом. Такая адаптация, включающая как ультраструктурные, так и метаболические изменения, приводит к улучшению доставки кислорода и его экстракции сокращающимися мышцами, а также модифицирует и улучшает регуляцию обмена в отдельных мышечных волокнах.

Наличие возможности составления программы тренировки в соответствии с возрастными и физическими ограничениями занимающегося является заключительным принципом и несет в себе возможность тренироваться и улучшать показатели независимо от возраста и физиологических особенностей человека. Кроссфит является тем функ-

циональным тренингом, который не содержит в себе рамки, он хорош для всех групп людей, которые хотят быть сильными и здоровыми.

Таким образом, данное исследование было построено на принципах кроссфита, его положительных сторонах и его сути. Было выяснено, что функциональный тренинг кроссфит дисциплинирует сотрудников правоохранительных органов, улучшает их морально-волевые, скоростно-силовые качества при совершенствовании профессиональной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов в практике противодействия наркоугрозе на современном этапе.

*Маслодудова Н.В.,*

кандидат философских наук, доцент

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **ИЗМЕНЯЮЩАЯСЯ СОЦИАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И НОВАЯ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ**

Любая система, в том числе социальная, для своего эффективного функционирования нуждается в установленном балансе. События последних лет значительно разбалансировали социальную систему, заставив ее меняться настолько, что возник вопрос о ее дальнейшем существовании. Примерами могут служить идея допустимости локальной ядерной войны и смелые заявления ряда западных политиков о своей готовности нажать ядерную кнопку, применить боеприпасы с обедненным ураном. Недопустимая еще десять лет назад мировоззренческая установка сегодня становится козырем в политической игре.

Следует признать, что мы становимся свидетелями социального перелома, сравнимого условно с переходом от собирательного общества к аграрному, от феодализма к индустриальному обществу, от индустриального к информационному...

Подобные переломы всегда сопровождаются появлением новых мировоззрений. Последние вступают в условную или порой открытую революционную борьбу со старыми мировоззренческими установками. В ходе этой борьбы что-то полностью изживается, а что-то остается существовать как пережиток прошлого. При этом новый этап социального развития всегда представляется как единый вариант истинного признания прогресса. Наглядным доказательством является заданная К. Марксом смена формаций.