

С.В. Паршин

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ, НА ОСНОВЕ КРОССФИТА В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Во время введения комплекса ограничительных мер для населения, так называемого режима самоизоляции, закрыты большинство спортзалов и бассейнов, не проводятся занятия в школах и институтах, отменены все крупные спортивные мероприятия. Вузы системы МВД не являются исключением. Но вынужденная изоляция – не повод снижать свою физическую активность и прекращать тренировочный процесс.

Общая физическая подготовка является одним из главных направлений во всестороннем развитии и укреплении здоровья курсантов вузов МВД России. С помощью различных физических упражнений происходит укрепление органов и систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение силы и быстроты, развитие выносливости.

Необходимо также отметить, что физическая подготовка является одним из определяющих компонентов целостного развития личности курсантов как неотъемлемая часть служебно-профессионального образовательного процесса. А низкая физическая активность в условиях самоизоляции и отсутствии занятий по физической подготовке может привести к снижению работоспособности курсантов, которые не смогут в должной мере выполнять стоящие перед ними служебные обязанности.

Сложно заставить себя выполнять физические упражнения, особенно если живешь в небольшой квартире, а режим самоизоляции не позволяет заниматься на улице или посещать спортивные залы. В то же время поддерживать уровень своей физической подготовленности курсантам, находящимся на самоизоляции, просто необходимо.

В последнее время немало научных работ посвящено применению физических упражнений высокой интенсивности, направленных в большей степени на совершенствование общей физической подготовленности занимающихся. Одним из популярных направлений в настоящее время является кроссфит [1].

Мы считаем, что определенные упражнения и комплексы, используемые в кроссфите, способны задействовать практически все мышцы тела человека, отвечающие за совершенствование двигательных способностей занимающихся, дают возможность даже в небольшой квартире устроить хороший уголок для занятия спортом.

Кроссфит-тренировки отличаются тем, что каждый день вы работаете по определенной программе, которая направлена на развитие различ-

ных физических качеств. Таким образом, кроссфит позволяет улучшить основные физические показатели.

Рассмотрим упражнения, для выполнения которых не понадобится специального оборудования или большой спортивной площадки:

- прыжки через скакалку – одинарные, двойные и тройные;
- прыжки через штангу (любой предмет) – перепрыгивание штанги с двух ног;
- бег на месте;
- джампинг джек (попрыгунчики) – прыжки на месте, ноги вместе руки по швам, ноги врозь руки над головой;
- «воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом;
- приседания с весом (партнером);
- гиперэкстензия – подъем туловища;
- выход на турнике (при наличии);
- зашагивания на тумбу (стул) – зашагивания с обязательным выпрямлением ног на ней (нем);
- берпи, полуберпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя;
- берпи без отрыва ног;
- подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «баттерфляй»;
- складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх;
- отжимания в стойке на руках;
- подъемы коленей к локтям на перекладине;
- подъем ног к перекладине;
- приседания на одной ноге – «пистолетик»;
- отжимания от пола;
- прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках (при наличии гирь или гантелей);
- свинги – махи гирей перед собой;
- трастеры с гирями – выброс гирь над головой из полного приседа;
- реверсивные выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой, вперед и назад.

На основе этих и многих других упражнений любой желающий может самостоятельно составлять себе комплексы любой сложности, варьируя количество повторений, интенсивность выполнения, число подходов, применение утяжелителей и ограничение времени на выполнения комплекса, либо выполнить один из основных кроссфит-комплексов, заменив

упражнения, которые нет возможности выполнить в ограниченном пространстве.

Приведем несколько примеров.

1. Синди (Cindy).

Задача выполнить максимальное количество кругов за 20 минут. Один круг состоит из 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний.

2. Табата (Tabata Something Else).

В этом комплексе Вы делаете каждое упражнение на протяжении 20 секунд, а затем 10 секунд отдыхаете. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете. Всего в комплексе четыре простых упражнения: отжимание; подтягивание; подъем корпуса; приседание.

Вам нужно сделать восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд. Считайте, сколько повторений у Вас получится сделать. Если счет перешел за 300 – у Вас отличная подготовка.

3. Энджи (Angie).

Этот комплекс нужно выполнить как можно быстрее: 100 подтягиваний; 100 отжиманий; 100 подъемов корпуса; 100 приседаний. Если у Вас получится выполнить все это за 30 минут – отлично, у Вас действительно неплохая подготовка.

Кроссфит-тренировки универсальны и подойдут абсолютно всем сотрудникам правоохранительных органов: мужчинам и женщинам, опытным и новичкам. Тренировка кроссфит для девушек будет такой же, как и мужчин, но поменяется интенсивность выполнения упражнений и рабочий вес. Также, если упражнение слишком трудное, на замену ему подбирается облегченный вариант, выполнение которого позволит со временем перейти к выполнению более трудного упражнения.

Таким образом, реализация кроссфит-комплексов позволит, как мы считаем, повысить уровень профессионально-служебной и физической подготовленности курсантов вузов МВД в домашних условиях.

Библиографический список

1. Глубокая, М.В. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 10 (12). – С. 6-13.

2. Паршин, С.В. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов с использованием базовых упражнений кроссфита / С.В. Паршин // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII международной научно-практической конференции. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – Ч. 2. – С. 237-239.