

2. С целью приобретения навыков к действиям в сложной обстановке введение дополнительных практических занятий по моделированию спорных ситуаций.

3. Формирование углубленных знаний и умений применения сотрудниками боевых приемов борьбы.

4. Разъяснение сотрудникам мер личной безопасности с применением практических занятий по их реализации.

Библиографический список

1. Приговор Саратовского областного суда от 29.07.2020 по делу № 2-13/2020. – URL: <https://sudact.ru/regular/doc/1EdO7SwQW2mg/>.

Рязанов Д.И.

Научный руководитель В.А. Глубокий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОССФИТ-КОМПЛЕКСОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кроссфит – это направление общей физической подготовки, позволяющее формировать широкий спектр общеприкладных двигательных навыков, развивать все физические качества, улучшать функциональные показатели. Как система физических упражнений придумана в 90-е гг. 20-го в. американцем Грэггом Глассманом, предназначалась для подготовки военнослужащих, полицейских, пожарных. Название «кроссфит» запатентовано и используется как торговая марка. В России зачастую вместо запатентованного названия используются понятия «многофункциональный тренинг», «высокоинтенсивный тренинг», «функциональные тренировки» [1]. Базовой основой кроссфита являются: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, спортивное плавание. Опираясь на практический опыт специалистов в области спорта той страны, в которой это направление зародилось, а также наработки наших соотечественников, есть возможность рассмотреть идею использования разнообразных кроссфит-комплексов в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России.

Чтобы интегрировать любой элемент в существующую образовательную программу, важно понимать ее структуру. Существуют два основных направления в физической подготовке курсантов – общая физическая подготовка и служебно-прикладная физическая подготовка. Оба этих направления примерно пополам разделяют учебную пару по времени, что создает некоторую проблему расчета времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных упражнений. В этом случае ярко выражается

преимущество кроссфита в сравнении с другими направлениями общей физической подготовки. Программа тренировок для начинающих длится около 20 минут. У профессионалов многофункционального тренинга лимит тренировок составляет 45–60 минут. Тренировка по системе «кроссфит» не должна превышать 60 минут, что удобно укладывается во время, отведенное на общую физическую подготовку курсантов. Эти временные рамки описаны в адаптационной программе для начинающих¹. Взяв за основу этот расчет, можно перейти к следующему преимуществу от внедрения кроссфита в программу физической подготовки курсантов.

Ценность внедрения этого направления в систему физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России заключается в возможности разработки программ для занимающихся всех возрастов, уровней физической подготовленности и, что особенно важно, для всех видов спорта, включая гимнастику, легкую и тяжелую атлетику, другие соревновательные виды спорта [2; 3].

Методология кроссфита позволяет варьировать вес, количество испытаний (физических упражнений) и их интенсивность. Вопрос об уровне физической подготовленности кандидатов, поступающих на службу в ОВД, стоит особенно остро и актуально.

Несомненно, для кандидатов предусмотрены вступительные испытания, во время которых проводится отбор по установленным критериям. Мы полагаем, что этого недостаточно для того, чтобы отобрать кандидатов с одинаковым уровнем подготовленности, ведь они, в любом случае, будут отличаться друг от друга по уровню развития физических качеств, владения общеприкладными двигательными навыками. Кроме того, для дополнительных вступительных испытаний отведено всего три базовых физических упражнения, которые помогают раскрыть физическую подготовленность кандидата лишь отчасти.

Для решения вопроса о распределении физических нагрузок, не нарушая целостности учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка», предлагается: определить для каждого отдельного обучающегося нагрузку, с которой он будет работать; построить систему подготовки с постепенным повышением нагрузки, исходя из среднего уровня подготовленности курсантов учебной группы.

Первый вариант удобен для подготовки отдельных курсантов во внеучебное время, но это требует большой индивидуальной работы с курсантами, обучающимися в образовательной организации МВД России, что не совсем рационально. Второй вариант является максимально оптимальным в условиях групповых занятий. Вспомним уже упомянутые нами разграничения времени для ОФП и СФП.

¹ URL: <https://wodloft.ru/text/komandnye-krossfit-kompleksy.html>.

На сегодняшний день создано множество различных тренировочных кроссфит-комплексов. Многие из них построены по типу силовых комплексных упражнений, что дает широкие возможности для их варьирования и изменения. Учитывая особенности учебных групп, мы можем вносить коррективы во временные рамки выполнения тренировочных комплексов или вовсе переформировывать набор физических упражнений.

Программы в кроссфит базируются на гимнастических упражнениях и предусматривают прогрессию от начального уровня до продвинутого уровня. Комплексы упражнений позволяют обеспечить биомеханический и статический контроль тела, максимизацию соотношения силовых показателей, веса тела, улучшение мобильности суставов и гибкости позвоночника.

Тренировочные комплексы могут базироваться на тяжелой атлетике и строиться и на основе упражнений с отягощением весом собственного тела, это важно для развития взрывной силы и способности контролировать внешние объекты.

В тренировках с использованием кроссфита особое внимание также уделяется развитию координационных способностей с параллельным развитием силы и скорости.

В жизни условия деятельности могут быстро меняться, что требует немедленной оценки ситуации, изобретательности и быстрых, активных и самостоятельных двигательных действий. Считаем, что ни в одном другом виде физкультурно-спортивной деятельности (кроме единоборств) нет такого тесного соотношения развития координации, силы и выносливости одновременно.

Соревновательный аспект физической подготовки также является важным преимуществом, поскольку кроссфит-комплексы на занятиях – это, как правило, коллективная деятельность. На групповых тренировках при определенной мотивации курсанты стараются задействовать все свои психофизические возможности. Со временем они адаптируются к таким режимам тренировки, осознают уровень своих возможностей, показателей и результатов, что позволяет им и в дальнейшем повышать уровень своей физической подготовленности.

Библиографический список

1. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : методические рекомендации / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук [и др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 29 с.
2. Глубокая, М.В. О необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников силовых структур высокоинтенсивного

многофункционального тренинга / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дискурс. – 2019. – № 4(30). – С. 30-37.

3. Глубокий, В.А. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России / В.А. Глубокий, С.М. Струганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 105-109.

Савенкова Д.А.

Научный руководитель А.В. Апальков

ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Специалисты в области физической культуры отмечают необходимость реформирования учебного предмета «физическая культура». Такое положение вызвано рядом социально-экономических причин:

- снижением эффективности процесса физического воспитания в образовательных организациях;
- ухудшением системы подготовки учителей физической культуры и снижением престижа этой специальности;
- слабым внедрением технологий цифровизации в процесс физического воспитания.

Это вызвано снижением объемов двигательной активности населения, которая достигает в настоящее время величины 1% от общественно-полезной деятельности человека [1, с. 62]. В то же время интерес подрастающего поколения смещается в сторону экстремальных видов спорта, хотя основу программ по физической культуре составляют упражнения из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и спортивных игр, популярность которых снижается [2, с. 78]. Ученые отмечают, что меняется и содержание основных видов общественно-полезной деятельности человека, которая становится все более напряженной и стрессовой.

Характерным становится уход человека в информационное пространство. Наглядным примером является расширение интереса не только к компьютерным играм, которые распространены среди всех континентов населения, но и регистрация киберспорта, основное действие которого происходит в виртуальном пространстве. Деятельность киберспортсменов уже не связана с высокими показателями физической нагрузки, что характерно для традиционных видов двигательной активности, а ведет к совершенствованию процессов принятия решений, то есть смещается в сторону психологии работы мозга.