

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КРОССФИТ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2022

УДК 378.6
ББК 75
П 43

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина

Авторы: Горбатенко А.В.; Муханов Ю.В., кандидат педагогических наук, доцент; Апальков А.В., кандидат педагогических наук; Третьяков А.А., кандидат педагогических наук, доцент.

П 43 Применение комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / А. В. Горбатенко [и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2022. – 54 с.
ISBN 978-5-91776-431-3

Рецензенты:

Ткаченко А.И. – кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

Толмачев А.А. – ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В учебно-методическом пособии раскрываются теоретико-методические основы применения комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов. Описываются средства и методы высокоинтенсивной тренировочной системы в общей и функциональной физической подготовленности. Представлены разработанные комплексы кроссфит с использованием физических упражнений для развития физических качеств у курсантов.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 378.6
ББК 75

ISBN 978-5-91776-431-3

© Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Теоретико-методологические основы применения кроссфит в физической подготовке курсантов	6
Раздел 2. Средства и методы высокоинтенсивной тренировочной системы общей и функциональной физической подготовленности	19
Раздел 3. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств у курсантов	43
Заключение	48
Библиографический список	50
Приложение. Примерный комплекс кроссфит-тренировок	52

ВВЕДЕНИЕ

Постоянное повышение требований к физической подготовленности сотрудников силовых ведомств обусловлено реалиями современной ситуации в стране и мире. Именно они определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, поиска новых подходов к организации процесса физической подготовленности, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медико-биологические и социологические аспекты (В.Л. Марищук, М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, Ю.Ф. Подлипняк, Д.Ф. Палецкий, В.П. Полянский, М.М. Smith).

В то же время формирование готовности учащейся молодежи к защите государственных интересов Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, в органах внутренних дел (далее – ОВД) приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием к поиску более активных подходов к данному вопросу.

Реформа профессионального образования сотрудников ОВД потребовала использования различных педагогических технологий, позволяющих эффективно реализовывать интеллектуальный и физический потенциал обучающихся, осуществлять подготовку в соответствии с современными требованиями общества.

Одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений кроссфит (Д.Г. Овечкин).

Кроссфит – это система силовой и общей физической подготовки (далее – ОФП), функциональный тренинг. Система разработана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Кроссфит сбалансированно развивает все составляющие физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкость. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки. Таким образом, атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие (Е.В. Панов, В.А. Глубокий).

По мнению В.Ф. Лигуты, кроссфит – это высокоинтенсивная тренировочная система общей и функциональной физической подготовленности, в основе которой лежит сочетание движений, двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта и спортивных методик (тяжелая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, плиометрика и многое другое). Так, например, из тяжелой атлетики в кроссфит пришли такие движения, как рывок и толчок, упражнения «взятие на грудь», «жимовой и толчковый швунг» и т.д. Из гимнастики используются такие движения, как подтягивание, отжимание, подъемы по канату и др.

Между тем, рассматривая вопросы технологии внедрения кроссфит-комплексов в учебно-воспитательный процесс курсантов вузов МВД России, следует отметить, что в программе по физической подготовке не предусматривается использование высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений, составляющих основное содержание кроссфит, не в полной мере учитывается современный характер физической подготовленности, соответствующий духу времени, сложность и ответственность задач, которые решают сотрудники правоохранительных органов. Проблемы организации физической подготовленности отражаются в работах В.А. Овчинникова, С.А. Гальцева, В.Н. Лаврова, А.А. Алдошина, В.А. Торопова, А.А. Ахматгатина, С.М. Струганова, Р.М. Ribisietal и др.

Дидактические разработки, предназначенные для совершенствования технологии обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в новых социально-экономических условиях, пока еще не в полной мере отвечают требованиям подготовки сотрудников ОВД к условиям возрастания объема и усложнения поставленных перед ними задач, изменениям качественных параметров преступности, что обуславливает потребность к уточнению достаточной готовности сотрудников и выполнению узких конкретных задач (С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Малыхин, А.С. Беломестных).

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел осуществляется на основании приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В настоящее время ведутся поиски новых форм и средств организации занятий по физической подготовке, которые дали бы возможность более качественно и в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности будущих сотрудников правоохранительных органов.

В 1992 г. А.А. Нестеров предложил учебно-методическое пособие по интенсификации процесса физической подготовки силовых структур Российской Федерации. Это пособие было посвящено оптимизации средств, форм и методов в подготовке сотрудников силовых структур к решению служебно-боевых задач. Автор отмечал, что уже в период Великой Отечественной войны проявился большой интерес к вопросам интенсификации физической подготовленности резервов для фронта. Идея подготовить военнотружущих в более короткие сроки нашла отражение в основных документах и различных программах: Руководстве по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии, Наставлении по лыжной подготовке Красной Армии, Руководстве по физической подготовке в запасных частях Красной Армии, Руководстве по обучению плаванию и переправам вплавь Красной Армии, Руководстве по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии.

Основой рекомендаций были вопросы ускоренной организации и методики физической подготовки. Они предусматривали следующие принципы:

- использование физических упражнений прикладного характера;
- осуществление физической подготовки на базе утренней гимнастики, в процессе боевой подготовки и учебных занятий;
- тренировочный характер занятий физическими упражнениями;
- выполнение физических упражнений при фронтальном и непрерывно-поточном методах организации занятий.

Необходимость такого подхода при подготовке сотрудников правоохранительных органов не потеряла актуальности и в настоящее время. Большое количество публикуемых материалов посвящено улучшению физической подготовленности сотрудников правоохранительной системы.

Физическая подготовка – в основе своей процесс педагогический, она служит хорошим «полигоном» для формирования профессиональных умений и навыков у курсантов образовательных организаций МВД России.

Физическая подготовка как часть общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста – обязательный раздел гуманитарного компонента образования, обеспечивающий гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование [13].

В.Л. Кубышко отмечает, что ОФП является одним из главных направлений во всестороннем развитии и укреплении здоровья курсантов вузов МВД России [15]. С помощью различных физических упражнений происходит укрепление органов и систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение силы и быстроты. По мнению автора, одним из средств повышения уровня физической подготовленности является фронтальный метод организации занятий. В то же время использование только метода круговой тренировки при выполнении физических упражнений, который активно используется в учебном процессе в настоящее время, является недостаточным.

А.К. Карданов отмечает, что физическая подготовка курсантов вузов МВД России направлена на совершенствование, воспитание и развитие общих и специальных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков определенного вида деятельности [13]. Самым главным компонентом мастерства должны являться физические упражнения, которые должны быть адекватны служебно-боевой деятельности.

Е.Д. Бойко указывает на то, что исход любой операции по пресечению преступных действий в решающей степени зависит от уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России, сотрудников правоохранительных органов. Для улучшения качества учебного процесса автор предлагает предусмотреть наличие на кафедре физической подготовки учебно-методических комплексов, обеспечивающих эффективность формирования физической готовности курсантов для овладения боевыми приемами борьбы в процессе обучения [10], но для этого необходимо иметь разработанный спецкурс учебной деятельности, направленный на обучение, освоение эффективных приемов борьбы, физических упражнений.

Тенденция к росту преступности, проявление ее новых форм, увеличение числа тяжких преступлений, появление устойчивых хорошо организованных преступных группировок, занимающихся криминальной деятельностью, и все другие факторы, способствующие усложнению криминальной обстановки, предъявляют дополнительные требования к физической и боевой готовности работников правоохранительных органов [14], что возможно только с помощью средств двигательной активности, где важную роль будет играть система упражнений кроссфит.

Следует отметить, что в настоящее время комплексу преобразований, проводимых в системе МВД России, уделяется большое внимание. Это подготовка специалиста-профессионала, вооружение его современными знаниями и навыками борьбы с преступностью [10].

Данный вопрос приобретает особую значимость при подготовке курсантов и слушателей правоохранительных органов, будущая деятельность которых непосредственно связана с оперативным реагированием на появление вооруженных преступных группировок, участием в ликвидации массовых беспорядков и обеспечением охраны важных объектов [17].

В настоящее время очевидной стала необходимость вводить в процесс обучения курсантов и слушателей элементы различных методик и технических средств, а также обучающих физических упражнений. Современный педагогический процесс необходимо организовывать с помощью новых педагогических технологий. На практических занятиях предлагаемые комплексы физических упражнений должны соответствовать схеме «поиск – преследование – силовое задержание или огневое поражение правонарушителя», что позволит моделировать ситуации, возникающие в процессе решения служебных задач, связанных с применением физической силы. Это позволит повысить индивидуальный уровень физической подготовленности курсантов и слушателей при выполнении специальных профессионально-прикладных действий в условиях практической деятельности.

Поэтому важнейшим приоритетом современной системы высшего профессионального образования МВД России является подготовка высококвалифицированных кадров, способных успешно выполнять функциональные обязанности сотрудников органов внутренних дел по обеспечению безопасности и правопорядка, борьбе с преступностью, защите прав и свободы человека [15].

Усиливающая тенденция профессионализации процесса обучения требует качественно новых подходов к содержанию и организации обучения молодых специалистов.

Не вызывает сомнения тот факт, что система высшего профессионального образования испытывает потребность в оптимизации образовательного процесса.

Следует отметить, что служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует постоянной поддержки их физической готовности. Профессиональная деятельность полицейских будет иметь эффективный характер, если системы организма и двигательные способности человека будут функционировать на высоком уровне [11].

По мнению В.И. Хальзова, А.С. Кропанова, работа отдельных категорий сотрудников правоохранительных органов характеризуется постоянным напряжением физических и эмоциональных сил; и, напротив, у некоторых должностных категорий деятельность зачастую связана с длительным пребыванием в вынужденной позе «сидя» или «стоя». У большей части специалистов служебная двигательная активность незначительная [17].

Исследователи путей и проблем совершенствования физической подготовки для сотрудников МВД России [17] предлагают отказаться от усредненного подхода к развитию физических качеств, указывая на то, что требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности различных должностных категорий сотрудников правоохранительных органов значительно различаются между собой. Так, специфика деятельности сотрудников оперативных служб характеризуется высокой двигательной активностью, что отличает их от гиподинамичного характера работы следователей.

Как показывает практика, давать прогноз на подготовку курсантов образовательных организаций системы МВД России определенной специальности трудно. Часто молодые специалисты, окончившие профильное учебное заведение, начинают свою деятельность не по полученной специальности, а занимают вакантные места по должностям среднего начальствующего состава.

По мнению авторов, целесообразным представляется использовать средства, отвечающие требованиям универсальности при решении различных задач, связанных с проявлением двигательной активности в целях повышения физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России [11].

Все естественные движения человека обеспечивают участие большого количества суставов для любой физической деятельности. При этом существует два аспекта важности функциональных движений. Во-первых, они являются оптимальными и безопасными, во-вторых, эти двигательные действия положительно влияют на деятельность желез внутренней секреции. Учеными доказано, что выполнение упражнений тотального воздействия с небольшими отягощениями (рывок гири весом 16 кг) дают возможность активизировать выработку гипофизом соматотропного гормона (гормона роста), а упражнения на развитие силовой выносливости положительно влияют на образование тестостерона [14].

В настоящее время широкое применение в мире спорта и физической подготовки находят высокоинтенсивные многофункциональные движения, которые способны задействовать все мышцы тела человека, отвечающие за совершенствование двигательных способностей занимающихся. Подобные двигательные действия включены в систему кроссфит, которая разработана в 2001 году американцем Грегом Глассманом и представлена как тренировочный комплекс для спецназа, полиции и Вооруженных сил США.

Он разработан с целью вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма, сбалансированно развить все составляющие компоненты физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкости. Еще одно определение: 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. Кроме того, данный

вид занятий физическими упражнениями успешно решает задачи эстетического характера – упражнения для роста мышц, психического и биоимпедансного состава тела человека (индекс массы тела, наличие жировой массы, количество тощей и активной клеточной массы, скелетно-мышечная масса, удельный основной обмен и т.д.).

А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов отмечают, что кроссфит уже получил широкое распространение в России среди занимающихся как профессиональным спортом, так и среди любителей, детей и людей пожилого возраста. Особенно эффективно эта система используется в видах единоборств, где одновременно требуются такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость [12].

Кроссфит является очень хорошей базой для оптимизации физической подготовленности, когда требуется высокая работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливость, сила, гибкость, быстрота, координация (ловкость), равновесие и точность движений, т.е. те физические качества, которые необходимы сотруднику правоохранительных органов вне зависимости от рода служебной деятельности.

Основные упражнения системы кроссфит – двигательные действия, развивающие выносливость, гимнастические упражнения, упражнения из арсенала тяжелой атлетики и метания предметов, а также движения, развивающие взрывную силу.

Типовыми силовыми упражнениями с отягощениями и собственным весом являются толчок штанги от груди двумя руками, рывок, приседания, становая тяга, жим лежа и силовые взятия на грудь, а также прыжки, броски и ловля медицинского мяча, сгибание-разгибание рук в упоре на кольцах и параллельных брусьях, сгибание-разгибание рук в стойке на руках, подъем силой, подъемы корпуса, статические удержания [9].

Подобный многофункциональный тренинг идеально подходит для имитирования реальной ситуации, когда сотруднику силовых ведомств необходимо преследовать преступника, а затем вступить с ним в схватку [13].

Точнее его можно назвать общей физической подготовкой или функциональный тренинг. Это есть смесь гимнастики, тяжелой атлетики, бега, гиревого спорта, различных упражнений с собственным весом и плаванием, которые варьируют все нагрузки, сочетая работу на выносливость и силу мышц.

Сегодня по этой системе занимаются военные, пожарные и сотрудники различных силовых ведомств США, Канады, Европы. Появились новые направления: разработан кроссфит для детей, появились программы для людей пожилого возраста, беременных женщин и т.д. Смысл этих программ в том, что они содержат большое количество вариантов одних и тех же физических упражнений, поэтому их можно включать в различные группы, изменять весовые нагрузки. Величины физических нагрузок (объем и интенсивность) подбираются индивидуально. Однако несколько основных упражнений являются непременным условием их включения в содержание тренировочных занятий: приседания, разгибание спины, запрыгивание, отжимания от пола, скакалка, выпады, угол на гимнастических снарядах. По нашему мнению, введение системы

кроссфит в физическую подготовку курсантов и слушателей улучшит качество подготовки и подарит удовольствие в дальнейшем тем, кто будет осваивать эту систему.

Комбинирование тяжелой атлетики, гиревого спорта, бега, упражнений с собственным весом, плавания, гребли представляет широкий спектр различных тренировочных циклов на каждый день, позволяющих внести разнообразие в этот процесс и сделать его более продуктивным. Принципы, которые лежат в основе этой системы, дают возможность легко адаптировать кроссфитовские тренировки под людей различного уровня физической подготовленности. Варьирование веса снарядов, изменение интенсивности физических нагрузок не меняет суть методики построения содержания тренировочного процесса, который остается постоянным [11].

Кроссфитовские тренировки для людей различного уровня физической подготовленности позволяют легко адаптировать организм занимающихся к разнообразным нагрузкам. Варьируется вес снарядов, увеличивается или уменьшается величина физической нагрузки, применяются различные методы выполнения физических упражнений, однако методология построения тренировочного процесса не изменяется. В зависимости от спортивной или трудовой деятельности важнейшие группы мышц, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность, должны быть хорошо развитыми. Такими мышцами, которые требуют особого внимания, являются: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, рук и туловища, разгибатели рук, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины. Важной предпосылкой к развитию перечисленных групп мышц является укрепление мышц живота и поясничной области. Набор физических упражнений воздействует на вышеуказанные мышечные группы. Эти упражнения являются многосуставными, тотального значения, т.е. задействуют от 70 до 95% мышц человека, функциональными (развивают физические качества, кардиореспираторную систему, совершенствуют общеприкладные двигательные навыки).

Важность функциональных движений заключается в двух аспектах. Во-первых, они оптимальные с точки зрения механики, и потому являются безопасными, во-вторых, эти двигательные действия положительно влияют на деятельность желез внутренней секреции.

К общеприкладным двигательным действиям относятся: подъем и переноска тяжести, преодоление коротких отрезков дистанции с максимальной скоростью, преодоление искусственных и естественных препятствий, передвижения шагом, бегом, на лыжах, ныряние в глубину и длину, плавание различными способами. Перечисленные двигательные действия являются базовыми для профессионально-прикладной физической подготовки.

Двигательные (физические) качества (сила, быстрота, выносливость), координация движений, совершенствование общеприкладных двигательных навыков осуществляют при помощи:

– гимнастических упражнений на снарядах – перекладине, брусках, кольцах, канате;

- тяжелоатлетических упражнений (рывок, толчок и подготовительные к ним упражнения);
- акробатических упражнений – стойки и упоры на руках, различные виды кувырков;
- упражнений с гирями – толчок, рывок, жим, приседание, жонглирование;
- бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- плавания вольным стилем, на спине, брассом, ныряния на задержке дыхания;
- передвижения на лыжах различными ходами, спусков и подъемов в гору.

Упражнения с гирями и тяжелоатлетические упражнения применяются в кроссфите по той причине, что эти двигательные действия являются наиболее эффективными для развития силовых качеств (абсолютной и относительной силы, взрывной силы и силовой выносливости).

Тяжелоатлетические упражнения характеризуются высоким уровнем кислородного долга (до 30–50% кислородного запроса), где физическая нагрузка выполняется при ведущей роли анаэробных механизмов энергообеспечения. Систематические занятия тяжелоатлетическими упражнениями приводят к повышению метаболизма, что способствует увеличению мышечной массы.

Особенностью гиревого спорта является длительное выполнение силовых упражнений с отягощением постоянного веса, что требует не только силы, но и силовой выносливости.

Тяжелоатлетические упражнения и упражнения гиревого спорта, по мнению А.А. Нестерова, В.А. Глубокого, являются уникальными для развития силы, мышечной массы, мощности, быстроты, координации, высоты вертикального прыжка, мышечной выносливости, прочности опорно-двигательного аппарата и способности организма противостоять физическим нагрузкам. Следует также отметить, что тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями, в отличие от других силовых упражнений, увеличивают уровень максимального потребления кислорода, абсолютный показатель кардиоваскулярной подготовленности.

Специалисты по функциональному фитнесу считают, чтобы обеспечить эффективность физической подготовленности, следует разумно сочетать силовые тренировки с аэробными видами двигательной активности, характеризующимися большим количеством потребления кислорода (бег, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры, прыжки со скакалкой). Соответственно, в содержание тренировок по кроссфиту необходимо включать упражнения для развития выносливости (бег 400, 800, 1000 и 1500 м, прыжки со скакалкой 8–10 мин).

Изучение литературных источников показывает, что для тренировочных занятий необходимы следующие двигательные действия: рывок гири, толчок одной, двух гирь; приседания со штангой на плечах, на груди, на вытянутых руках над головой; приседания без веса, приседание на одной ноге, становая тяга; толчковый «швунг»; жим штанги стоя; толчок и рывок штанги; различные варианты сгибаний – разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусках, в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине (различными спосо-

бами); прыжки на скакалке; прыжки на подставке высотой 60–85 см; бег от 100 до 3000 м; лазания различными способами по канату; преодоление искусственных и естественных природных препятствий на время. Для тренировочных занятий упражнения следует подбирать с учетом возраста занимающихся, физической подготовленности и материального обеспечения.

Специалисты считают, что кроссфит должен обязательно входить в содержание занятий по физической подготовке курсантов вузов МВД России, а тренировочные комплексы следует составлять с учетом выполнения упражнений, сформированных на достаточно хорошем уровне. Автор также советует сотрудникам силовых ведомств выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения для развития мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Более подготовленным сотрудникам в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения из гиревого спорта с обязательным использованием бега на 60, 100, 400 и 1000 м.

Кроссфит представляет постоянно варьируемые, высокоинтенсивные многофункциональные двигательные действия, в которых используются универсальные шаблоны моторного рекрутирования, выполняемые посредством сокращения от туловища к конечностям. Они являются по своему содержанию сложными и многофункциональными. Подобные двигательные действия естественны и эффективны при перемещении тела, а также внешних объектов. Самый важный аспект – способность быстро выполнять движения. Три компонента двигательной деятельности (вес, дистанция и скорость) позволяют вырабатывать большую мощность.

Необходимо обратить внимание на то, что управление программой кроссфит характеризуется эмпиричностью. Следует отметить, что такие меры, как безопасность, эффективность и действенность (три наиболее важных и взаимосвязанных фактора физической подготовки), могут измеряться обычными показателями фактических данных, которые характерны для величины физической нагрузки, т.е. в объеме и интенсивности. Методология кроссфит зависит от тех методических приемов, которые используются в российской системе физического воспитания и в мире. Кроссфит представляет систему физических упражнений, которая эмпирически обоснована, клинически проверена и получила признание в обществе.

Всеобъемлющее увеличение физической работоспособности соответствует целям построения программы широкой, целостной и всеобъемлющей физической подготовки. Необходимо отметить, что постоянно растущая работоспособность оказывает воздействие на физическую производительность, максимальное потребление кислорода, лактатный порог, построение тела и его частей, а также силу, ловкость, выносливость, гибкость, которые являются производными [17].

Кроссфит представляет программу, где любой человек может понять, что такое фитнес, а тренеры, инструкторы и атлеты имеют возможность коллективно развивать искусство и науку оптимизации человеческой производительности.

Программа кроссфит была предложена для повышения компетентности людей в решении любых задач, связанных с двигательной активностью. Атлеты, которые натренированы для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний, пользуются спросом со стороны вооруженных сил и полиции, пожарных служб, востребованы в спорте, где необходима полная физическая компетентность.

Кроме широкого использования и всеобщности подготовки, предусмотренной программой кроссфит, она является уникальной в аспекте нейроэндокринного взаимодействия, развития мощности, использования тренировок, перекрестных по различным модальностям, постоянного применения функциональных действий и разработки эффективных рецептов питания. Когда атлеты ездят на велосипеде, бегают, плавают и гребут на короткие, средние и длинные дистанции, то имеется полная гарантия компетентности в любом из трех метаболических путей выработки энергии в анаэробном, аэробном, смешанном режимах.

Тренировка атлетов с использованием гимнастических движений, от элементарных до сложных, дает возможность развить способность к управлению своим телом как в динамическом, так и в статическом режиме, минимизируя соотношение силы к весу тела и гибкости [11].

Система кроссфит значительное внимание уделяет тяжелой атлетике, поскольку она дает возможность развивать взрывную силу, способность использовать критические двигательные шаблоны. Предполагается, что атлеты, которые применяют в своей подготовке кроссфит, имеют лучшую физическую подготовленность.

Кроссфит предполагает работу со сложными двигательными действиями в коротких высокоинтенсивных кардиоваскулярных периодах. Это связано с тем, что для физической подготовленности более эффективными являются функциональные движения, использующие анаэробные энергетические системы для достижения любого результата. Подобный подход позволяет донести основы виртуозного тренировочного процесса до широкого круга занимающихся физическими упражнениями для более быстрого развития двигательных способностей и повышения уровня своего здоровья.

Следует напомнить, что те же методы, которые используются для развития двигательных способностей профессиональных атлетов, развивают те же показатели и у пожилых людей. Конечно, например, приседания, выполняемые олимпийскими чемпионами, невозможны с тем весом и количеством повторов, однако они в равной степени необходимы и для людей преклонного возраста.

Методика кроссфит проверена и на людях, ведущих сидячий образ жизни, тучных и пожилых. Определено, что в этих социальных группах тренировки дают тот же положительный результат, что и у высококвалифицированных атлетов.

Говоря о понятиях «подготовленность», «здоровье» и «атлетизм», следует понимать их как в значительной мере пересекающиеся концепции. В большинстве случаев они могут считаться синонимами. Необходимо заметить, что врач поддерживает здоровье человека с помощью таблеток и хирургического вмешательства, которые часто имеют побочное действие, тогда как упражнения

кроссфит всегда достигают хороших результатов с «побочными выгодами, а не с негативными побочными эффектами» [12].

Одной из основных задач обучения курсантов в образовательных организациях МВД России является не только усвоение специальных знаний, умений и навыков, но и психологическая подготовка их использования при решении задач оперативно-служебного характера. Сотрудники органов внутренних дел, в том числе и курсанты образовательных организаций силовых ведомств, всегда привлекаются к выполнению оперативно-служебных задач при возникновении чрезвычайных ситуаций, обстановка которых сопряжена с тяжелыми для жизни и отрицательными факторами экстремальных условий (взрывы, завалы), высоким нервно-психическим и эмоциональным напряжением и стрессом, непосредственной близостью и контактом с преступниками, поэтому в процессе занятий по системе кроссфит курсантам должны быть созданы условия для развития функционирования систем организма, научно подтвержденных педагогикой, физиологией, психологией. Необходимо относительно быстро и точно согласовывать свои двигательные действия по силовым, пространственным и временным характеристикам. Подобная внешняя сторона скоординированного процесса требует определенной согласованности внутренних процессов, т.е. центральной нервной системы с работающими мышцами. Умение своевременно использовать двигательные координации в определенной последовательности и нужном режиме даст возможность выполнить необходимые действия. В одном случае они будут быстрыми и решительными, в другом – выдержанными и спокойными, в третьем – опережающего характера.

Л.П. Матвеев писал, что совокупность физических упражнений представляет ту основу, из которой складываются комплексы специфических средств реализации предусматриваемых задач, а методические формы воспроизведения двигательных действий составляют главную часть арсенала используемых средств. Следовательно, физические упражнения, включенные в содержание кроссфит, являются средством достижения поставленной цели, тренировочные программы позволяют решать различные задачи по достижению высокого уровня общей физической подготовленности.

По мнению Л.П. Матвеева, предметно-содержательной основой действия являются умения и навыки, которые воздействуют на те или иные двигательные способности, когда используется метод упражнений, воспроизводятся действия в определенном режиме, порядке. В зависимости от метода выполнения движений одни и те же действия дают неодинаковый эффект для физической подготовленности.

Следует напомнить, что эффект упражнений в результате кумуляции возрастает из-за взаимоусиливающего соединения ближайших и следовых эффектов, возникающих по ходу каждого упражнения, а также и от сохраняющихся следовых воздействий.

Эффект одного упражнения выражается в довольно быстрых изменениях состояния организма занимающихся, которые выполняют упражнения. Наблюдается преемственность эффектов предшествующих и последующих упражнений, которые встроены системно и приводят к кумулятивному эффекту.

В условиях рационально построенного учебного процесса данный эффект комплексно воплощается в развитии и сохранении тренированности, в прогрессивных изменениях уровня физической подготовленности занимающихся. Специфические закономерности такой кумуляции эффекта упражнений в физической и спортивной деятельности изучены довольно подробно, и знания о них служили опорой при конструировании эффективных комбинаций силовых и общеразвивающих упражнений системы кроссфит.

Таким образом, использование упражнений высокоинтенсивного многофункционального характера может оказать существенное влияние на подготовку курсантов и слушателей вузов МВД России к будущей профессиональной деятельности. Данные упражнения не только формируют определенные двигательные навыки, но и позволяют развить важные двигательные качества и психофизиологические функции, которым принадлежит ведущая роль в формировании двигательного динамического стереотипа на основе тех или иных движений. В результате будет решаться задача создания непосредственных предпосылок овладения профессиональными умениями и навыками.

Авторы пособия считают, что кроссфит как вид двигательной деятельности должен входить в содержание занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, при этом тренировочные комплексы должны составляться с учетом уровня физической подготовленности курсантов.

Предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственного веса (подтягивание, приседания, сгибание разгибание рук в упоре лежа или на параллельных брусьях, упражнения для развития мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях (см. приложение «Примерный комплекс кроссфит-тренировок»). Для более подготовленных курсантов в тренировочные комплексы следует включать упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики.

В содержание тренировочных программ, по мнению авторов, важно включать бег на 60, 100, 400 и 1000 м, в том числе и в средствах индивидуальной бронезащиты, летней (зимней) форме одежды, на фоне физической усталости и психических нагрузок, в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям. Все эти задачи возможно решить за счет включения разнообразных двигательных действий в комплексы упражнений кроссфит.

В настоящее время в МВД России проводится работа по повышению физической подготовленности молодых специалистов, совершенствуется нормативная база и научно-методическое обоснование, осуществляется переподготовка и повышение квалификации сотрудников ОВД.

Однако анализ результатов оперативно-служебной деятельности, чрезвычайные происшествия, связанные с гибелью и ранением сотрудников ОВД, свидетельствуют о том, что физическая подготовка рядового и начальствующего состава органов внутренних дел еще не отвечает современным требованиям.

Значительное количество сотрудников не имеет устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий и не умеет эффективно применять физическую силу, боевые приемы борьбы для защиты от нападающих, неумело действует в экстремальных ситуациях. Часто при задержании правонарушителей сотрудники проявляют беспомощность, неспособность противостоять преступникам, часто уступают им в единоборстве. Основной причиной такого положения является низкий уровень физической подготовленности.

Еще в 2009 году Президент Российской Федерации отмечал, что за последние 20 лет число годных к военной службе людей сократилось практически на треть. Причем у более чем 40% допризывников здоровье и уровень физического развития не соответствуют требованиям армейской службы, а значит, и силовых структур. Анализ показателей контрольного медицинского освидетельствования призывников в среднем по регионам показывает, что наблюдается тенденция увеличения доли подростков и юношей, имеющих хроническую патологию, с 17,2% в 15 лет до 30,3% в возрастной категории 18–26 лет. Когда такой процент молодежи имеет ограничение в состоянии здоровья, необходим новый подход к организации физической подготовленности, рассчитанный на научное обоснование и активное использование эффективных средств двигательной активности с учетом функциональных возможностей и физкультурно-спортивных интересов занимающихся.

Это обстоятельство определяет важность исследования проблемы и требует поиска новых научно обоснованных методических решений для физической подготовки, особенно той категории молодежи, которая обучается в образовательных организациях системы МВД России.

В связи с этим формирование готовности участия молодежи к защите государственных интересов Отечества, службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и органах внутренних дел приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием к поиску более эффективных подходов в обучении.

Считаем, что новые дидактические разработки, которые предназначены для совершенствования технологии обучения курсантов образовательных организаций МВД России, еще не в полной мере соответствуют требованиям к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД.

Реформа профессионального образования сотрудников ОВД потребовала таких педагогических инноваций, которые дадут возможность эффективно реализовать интеллектуальный и физический потенциал обучающихся, осуществлять подготовку в соответствии с современными требованиями российского общества [11].

События последнего времени подтверждают, что в условиях активизации организованной преступности в стране и объявления войны Российской Федерации со стороны международного терроризма проблема совершенствования функционирования правоохранительных структур продолжает быть актуальной.

В настоящее время в МВД России проводится работа по повышению физической подготовленности молодых специалистов, совершенствуется нормативная база и научно-методическое обеспечение, осуществляется переподготовка и повышение квалификации сотрудников ОВД.

Однако анализ результатов оперативно-служебной деятельности, чрезвычайные происшествия, связанные с гибелью и ранением сотрудников ОВД, свидетельствуют о том, что физическая подготовка рядового и начальствующего состава органов внутренних дел еще не отвечает современным требованиям.

Одной из актуальных проблем в системе МВД России является тот факт, что вопросам организации, осуществления и контроля процесса физической подготовленности уделяется недостаточное внимание. Об этом свидетельствуют данные, полученные в ходе проведения плановых инспекторских проверок, позволивших обнаружить, что в проверяемых подразделениях органов внутренних дел Российской Федерации в среднем трое из пяти сотрудников не владеют боевыми приемами борьбы, более половины сотрудников в возрасте 25–30 лет не в состоянии выполнить установленные нормативы по физической подготовке. Число заболеваний на каждые 100 работников составляет в среднем более 70, причем продолжительность одного заболевания – более 10 дней. В ряде регионов страны количество сотрудников, освобожденных от физической подготовки по состоянию здоровья, достигает 20%. Данные инспекторских проверок свидетельствуют о том, что лишь 84% сотрудников успешно выполняют стрелковые упражнения и не более 78% освоили нормативы по физической подготовленности.

Возникает вопрос: как сотрудники смогут обеспечить личную безопасность в ситуациях, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях, если они не готовы выполнить требования, предъявляемые им в процессе контрольных испытаний?

Необходимы поиски путей повышения эффективности профессиональной пригодности сотрудников, которые необходимы им при выполнении оперативно-служебных задач, а также в ситуациях, связанных со служебной деятельностью.

Анализ научной и методической литературы, нормативных актов, практики служебной деятельности показал, что для успешного выполнения поставленных задач необходимо повысить уровень физической подготовленности сотрудников полиции. В связи с этим считаем, что система кроссфит, внедренная в физическую подготовку курсантов вузов МВД России, будет способствовать формированию на высоком уровне общеприкладных двигательных навыков и физических качеств, являющихся базовой основой служебно-прикладной физической подготовки.

РАЗДЕЛ 2.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ ОБЩЕЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности.

Недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. Зачастую причины такого положения дел кроются в отсутствии у сотрудников твердых навыков единоборств, низком уровне сформированности профессионально важных физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств, дезадаптации, низкой профессиональной работоспособности, наступлении профессиональной деформации и профессиональных заболеваний. В результате в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности некоторые сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение, снижается в целом эффективность служебной деятельности. С другой стороны, установлено, что обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий приемами рукопашного боя или других видов единоборств, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения критических ситуаций.

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе физической подготовки сотрудников ОВД культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Актуальность привлечения сотрудников к занятиям спортом вообще и единоборствами в частности обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией боевых приемов борьбы в реальных ситуациях – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Из-за

травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно, поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Все это не позволяет эффективно совершенствовать двигательные способности, психические и волевые качества к силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших. Вместе с тем эти стороны подготовки к применению боевых приемов борьбы в реальных ситуациях являются важнейшей задачей физической подготовки. Ведущим средством вышеуказанных сторон подготовки специалисты считают спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность, правила соревнований которых вводят ограничения, позволяющие снизить травматизм. В основе служебно-прикладных единоборств лежат приемы, включенные в программы по физической подготовке сотрудников ОВД: удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Тренировка и соревнования в служебно-прикладном единоборстве призваны совершенствовать боевые приемы борьбы в условиях реального поединка, совершенствовать двигательные способности (развивать физические качества в комплексе), совершенствовать морально-волевые качества применительно к служебно-боевой деятельности сотрудников полиции.

Рассматривая психологический аспект подготовки сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях, важным моментом такой подготовки исследователи также считают занятия служебно-прикладными единоборствами.

Ситуации, связанные с применением боевых приемов борьбы в реальной повседневной или служебной деятельности всегда, как правило, являются экстремальными – крайними, реально угрожающими жизни, здоровью и социальному благополучию человека. Проведенные исследования Карданова А.К. показали, что 93% опрошенных сотрудников, действовавших в таких ситуациях, указали в этот период на неадекватное самочувствие и поведение, которое выражалось в чрезмерном волнении, суетливости, невнимательности, неумении сосредоточиться, быстро оценить обстановку, проконтролировать или спрогнозировать поведение правонарушителя [13, с. 8]. В качестве причин такого поведения респонденты называли быстро накапливающуюся усталость, недостаток или отсутствие опыта, многие прямо указали на возникающий у них чрезмерный страх. При этом переживание страха, в зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, может варьироваться в широком диапазоне оттенков (неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас). В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы «аварийного» поведения, которые могут выражаться в стремлении спрятаться, или человек застывает на одном месте (ступор) либо совершает бессознательные агрессивные действия в отношении источника страха, пытаясь его испугать. В любом случае чрезмерный страх значительно снижает эффективность действий в экстремальных ситуациях, связанных с самозащитой или задержанием правонарушителя. В этой связи специалисты в области боевых искусств подтверждают: «Рукопашный бой является эффектив-

ным средством психологической подготовки... Во время боя одно из сильнейших чувств – чувство страха. Один человек усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. Так, если к чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, человек тупеет и в этом отупении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха» [6, с. 7]. Надо уметь подавлять страх. Для этого в тренировочной практике единоборств существуют различные упражнения, да и сам учебно-тренировочный или соревновательный поединок является незаменимым средством воспитания способности преодолевать и контролировать чувство страха.

Помимо этого, психологическая подготовка, являясь одним из важных компонентов профессиональной готовности сотрудников ОВД, имеет и другие специфические цели, направленные на формирование психических свойств личности, которые помогают успешно действовать в самые критические моменты, когда все духовные силы достигают пределов напряженности. Это такие интегральные качества, как антиципация, базирующаяся на вероятном прогнозировании действий противника и упреждающих действиях, и психическая устойчивость, которая должна обеспечивать адекватное ориентирование сотрудника в пространстве и во времени, оптимальное функционирование психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти, воображения, мышления, воли и чувств), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях, в том числе внутренней готовности каждого сотрудника к решительным, самоотверженным действиям, вплоть до самопожертвования. Процесс формирования этих качеств – прежде всего управляемый процесс, направленный на создание напряженной обстановки, систематическое и постоянное увеличение физических и психических нагрузок. Достигается это разными путями, главными из которых являются: создание различных трудностей; применение интенсивных раздражителей и других сбивающих факторов; искусственное создание дефицита времени и информации, отводимого для решения той или иной задачи; внесение элементов реальной опасности, риска и внезапности, требующих незамедлительных и четких действий.

Надо понимать, что рукопашная схватка полностью отвечает этим требованиям. Ведь рукопашный бой и другие виды единоборств даже в учебно-тренировочных условиях представляет собой деятельность в вариативно-конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском. В качестве ее характерных особенностей можно назвать следующие: непосредственное столкновение с противником; переживание чувства опасности; широкий диапазон действий; активное противоборство соперника, его агрессивность; необходимость предвидеть действия соперника и упреждать их; дефицит времени на принятие решений, необходимость принятия молниеносных решений и немедленное их осуществление; дефицит информации, возможную маскировку противником своих действий [7, с. 15].

Поэтому процесс подготовки к различным видам единоборств обладает большими потенциальными возможностями для психофизического совершенствования сотрудников ОВД, приучает их активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний.

Доподлинно известно, что занятия единоборствами непосредственно влияют и на формирование морально-нравственных качеств. Для сотрудника ОВД это имеет важное значение, так как специфика правоохранительной деятельности требует от него проявления патриотизма, преданности своему коллективу и служебному долгу, сформированности представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали и принципам законности, гуманности и профессиональной этики. Другими словами, сотрудник должен быть высокообразованной личностью, способной в условиях непосредственного противоборства защитить себя и других граждан.

На тренировках, а особенно во время соревнований, занимающиеся испытывают большие моральные нагрузки: зависимость результата от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все это содействует формированию вышеперечисленных личностных свойств. Также занимающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации учебно-тренировочные занятия служебно-прикладными единоборствами могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов [8, с. 54].

Таким образом, физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации является составной частью системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности.

Занятия кроссфитом – это прекрасная возможность для каждого желающего проверить предел возможностей своего организма. С 2011 года среди спортсменов из разных стран проводятся онлайн-соревнования «CrossFitOpen» с неожиданными заданиями для определения самого тренированного участника. Состязательность ещё сильнее повышает личную мотивацию к достижению лучших результатов.

Круговая тренировка для развития всех групп мышц выполняется практически без перерывов на отдых. В стандартной программе собраны силовые, гимнастические упражнения и упражнения из тяжёлой атлетики, бега, пауэрлифтинга, спортивной гимнастики, гребли и других видов спорта. При выполнении большинства из них требуется специальное оборудование, поэтому в домашних условиях полноценно заниматься невозможно. Настоящему кроссфиту обучают сертифицированные тренеры в лицензированных клубах.

В результате регулярных кроссфит-тренировок развиваются сила, выносливость, улучшаются гибкость, координация, ловкость, повышаются скорость и точность движений. Благодаря чередованию разнообразных заданий организм становится подготовленным к любой нестандартной нагрузке. Закономерный итог такой интенсивной программы тренировок – стройная подтянутая фигура.

Существуют разные виды тренировок по кроссфиту. Они выполняются в отдельные дни (workoutoftheday, или WOD), отличаются вариантами построения и количеством подходов. Например, комплекс может состоять из нескольких кругов без учёта времени, или, наоборот, ставится задача выполнить максимальное количество заданий в ограниченное время. Бывает даже комплекс в один круг, или чиппер, который составляется из множества упражнений и повторений.

Главное правило любого WOD – в упражнениях, которые идут друг за другом, должны быть задействованы разные группы мышц. Сами комплексы тоже не повторяются (нельзя выполнять два дня подряд один и тот же). Так сохраняется необходимая интенсивность, а значит, не возникает привыкания организма к тренировочному процессу.

«Ядро» кроссфит-тренировки комбинируется из трех типов упражнений:

- базовые силовые из тяжелой атлетики (приседания, жимы штанги, рывки, становая тяга) – для развития мышечной силы, скорости, мощности;
- гимнастические с весом собственного тела (отжимания на брусьях, подтягивания на турнике, подъем тела силой рук или ног, берпи) – для развития гибкости, улучшения баланса, координации движений;
- аэробные (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля) – для тренировки мышечной, дыхательной, сердечной выносливости.

Рабочая программа по кроссфиту бывает разной продолжительности – от 15 минут до часа. Тренировка начинается с выполнения короткой разминки, затем идет блок с разбором техники выполнения упражнений в нужной комбинации. Определенное количество повторений каждого упражнения выполняется обычно в несколько кругов. Завершают программу заминка с растяжкой.

Непрофессионалам достаточно 2–3 тренировок в неделю, чтобы успевать восстанавливать силы.

Занятия для разного уровня подготовки

Составлять программу кроссфита для начинающих необходимо с опытным тренером. Специалист заложит фундамент для дальнейших занятий: поставит вам правильную технику выполнения упражнений, научит регулировать нагрузку на сердце, а также быстро восстанавливаться. Первое время доводите

технику до автоматизма, тренируясь на двух-трех простых элементах, затем добавляйте базовые силовые упражнения.

Существуют различные кроссфит-программы:

CrossFitEndurance необходима для подготовки организма к повышенным физическим нагрузкам. Интенсивная программа с использованием кардиотренажеров, гантель, гирь, штанг небольшого веса направлена на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы и ускорение обмена веществ.

BaseTraining создана для желающих плавно войти в интенсивный спортивный режим. Специалисты должны проводить обязательную суставно-мышечную разминку, а также подробно разобрать технику выполнения упражнений. Постепенно подходить к большим весам и скорости.

CrossFitTeenagers адаптирована под возрастные особенности подростков 12–16 лет. Дети осваивают правильную технику выполнения основных упражнений под руководством опытного тренера, развивают ловкость, выносливость, приобщаются к здоровому образу жизни. Групповые упражнения в соревновании с другими участниками помогают побороть стеснительность.

CrossFit представляет основную кроссфит-программу. Под руководством тренера изучаются базовые движения и основы грамотной техники их выполнения, обязательно уделяется внимание каждой группе мышц. Кардио-, работа с собственным весом и силовые упражнения со специальным оборудованием быстро приведут вас в спортивную форму.

Gymnastics переводит на новый уровень владения собственным телом. С помощью сложных гимнастических упражнений, в том числе на турнике и кольцах, вы приобретете необычайную гибкость и мышечную силу.

CrossFitAdvanced создана для тех, кто имеет стаж тренировок более года. В ходе занятий разбираются наиболее сложные движения и проводится профессиональная подготовка к соревнованиям.

Полезные советы по организации тренинга

Даже если Вы опытный спортсмен, не пренебрегайте важными условиями качественной кроссфит-тренировки:

1. Составляйте программу на неделю так, чтобы у Вас оставалось время для восстановления.

2. За полтора-два часа до занятий обязательны прием пищи, богатой белками и сложными углеводами. Это обеспечит Вас энергией для интенсивной тренировки, не даст уровню глюкозы опуститься до критического уровня.

3. При составлении программы кроссфит-тренировки включайте в нее разминку с заминкой. Обязательно разогревайтесь и растягивайтесь, чтобы не только добиться впечатляющих спортивных результатов, но и сохранить здоровье.

4. Берегите позвоночник. При неправильной постановке техники чаще всего травмируется спина, поэтому в качестве страховки при выполнении тяжелых базовых упражнений используйте тяжелоатлетический пояс.

5. Рабочая основа кроссфита – комплекс упражнений. Только уделяя равное внимание каждому из них, Вы сможете гармонично развить разные навыки, получить универсальную физическую подготовку.

6. Используйте пульсометр, чтобы самостоятельно или с помощью тренера регулировать нагрузку на сердце. Заниматься нужно при уровне частоты сердечных сокращений выше среднего.

7. Нарращивайте темп постепенно, а также учитесь вовремя останавливаться. Программа кроссфит-тренировок – это постоянная работа на пределе возможностей, но если Вы ощущаете тошноту, головокружение или сильное сердцебиение, следует приостановить занятие. Дайте своему организму возможность плавно адаптироваться. Также стоит взять перерыв, если чувствуете откат силовых показателей (скорее всего, вы перетренировались). Через неделю отдыха возвращайтесь к занятиям, начинайте возобновлять нагрузку постепенно.

Можно перечислить ряд упражнений часто используемых в комплексах кроссфита:

- прыжки через скакалку – одинарные, двойные и тройные;
- прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног;
- гребля на тренажере;
- бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- «воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом;
- гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины;
- выход на турнике;
- выход на кольцах;
- запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем;
- бёрпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивание ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя;
- подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «баттерфляй»;
- подъемы корпуса на пресс (ситапы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой;
- складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху;
- ситапы на тренажере гиперэкстензии;
- отжимания в стойке на руках;
- ходьба на руках;
- подъемы коленей к локтям на перекладине;
- подъем носков к перекладине;
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок;
- приседания на одной ноге – «пистолетик»;
- отжимания от пола;
- отжимания на кольцах;

- горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение, схожее с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом;
- подъемы по канату;
- жим штанги лежа;
- приседания со штангой на плечах;
- бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, с приданием ему максимального ускорения;
- взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди;
- взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой;
- кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой;
- становая тяга;
- прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках;
- фронтальные приседания – приседания со штангой на груди;
- протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой;
- свинги – махи гирей перед собой;
- оверхеды – приседание со штангой над головой;
- силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа;
- толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх;
- подъем сэндебэга (мешок с песком) на плечо;
- рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения;
- тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом;
- переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку;
- трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди;
- трастеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири;
- шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой;
- броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

В кроссфите существует три различных типа нагрузок:

G – гимнастические (упражнения преимущественно с собственным весом);

W – силовые (упражнения, связанные с силовыми видами спорта);

M – кардио (упражнения с кардионагрузкой).

Используемый инвентарь в упражнениях: штанга, гири, гантели, канат, сумка/мешок, ящик/платформа, скакалка, медбол, кольца и тренажеры.

Упражнение «AirSquat (Воздушные приседания)» (см. рис. 1).
Описание: глубокие приседания с вытянутыми руками.
Необходимый инвентарь: отсутствует.
Тип нагрузки: G.

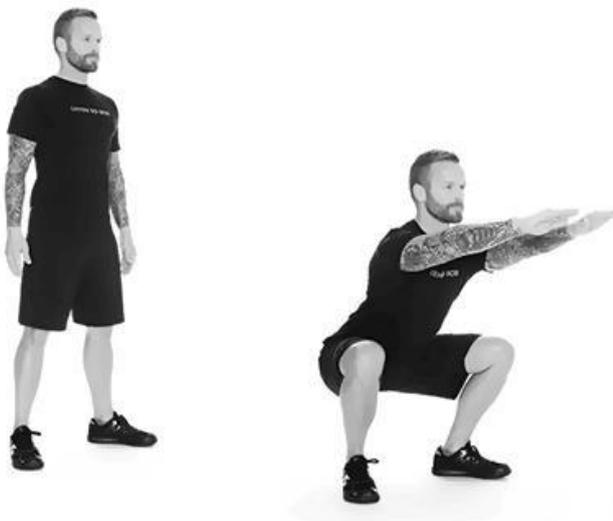


Рисунок 1. Упражнение «AirSquat»

Упражнение «BackExtensions (Обратная экстензия)» (см. рис. 2).
Описание: разгибания тела в положении лежа или на тренажере.
Необходимый инвентарь: отсутствует.
Тип нагрузки: G.



Рисунок 2. Упражнение «BackExtensions»

Упражнение «BackSquat (На корточках)» (см. рис. 3).
Описание: глубокие приседания со штангой на плечах.
Необходимый инвентарь: штанга.
Тип нагрузки: W.



Рисунок 3. Упражнение «BackSquat».

Упражнение «BallSlams (Бросок мяча)» (см. рис. 4).
Описание: броски мяча об пол.
Необходимый инвентарь: мяч (медбол).
Тип нагрузки: W.



Рисунок 4. Упражнение «BallSlams»

Упражнение «BarbellBenchPress (Жим штанги лежа)» (см. рис. 5).

Описание: жим штанги на горизонтальной скамье.

Необходимый инвентарь: штанга.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 5. Упражнение «BarbellBenchPress»

Упражнение «BarbellDeadlift (Тяга штанги)» (см. рис. 6).

Описание: становая тяга штанги.

Необходимый инвентарь: штанга.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 6. Упражнение «BarbellDeadlift»

Упражнение «BarbellSit-ups (Ситап-пресс со штангой)» (см. рис. 7).

Описание: подъемы туловища для пресса с вертикальным положением рук со штангой.

Необходимый инвентарь: штанга.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 7. Упражнение «BarbellSit-ups»

Упражнение «BoxJump (Прыжки на ящик)» (см. рис. 8).

Описание: запрыгивания на платформу или ящик.

Необходимый инвентарь: платформа/ящик.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 8. Упражнение: BoxJump

Упражнение «Burpee (Бёрпи)» (см. рис. 9).

Описание: отжимания лежа и прыжки два в одном.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 9. Упражнение «Burpee»

Упражнение: ChestToBarPull-up (Грудь к перекладине) (см. рис. 10).

Описание: подтягивания до груди (возможно с раскачкой).

Необходимый инвентарь: турник.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 10. Упражнение «ChestToBarPull-up»

Упражнение «Cleanandjerk (Взятие и толчок)» (см. рис. 11).

Описание: взятие штанги на грудь и толчок штанги.

Необходимый инвентарь: штанга.

Тип нагрузки: W.

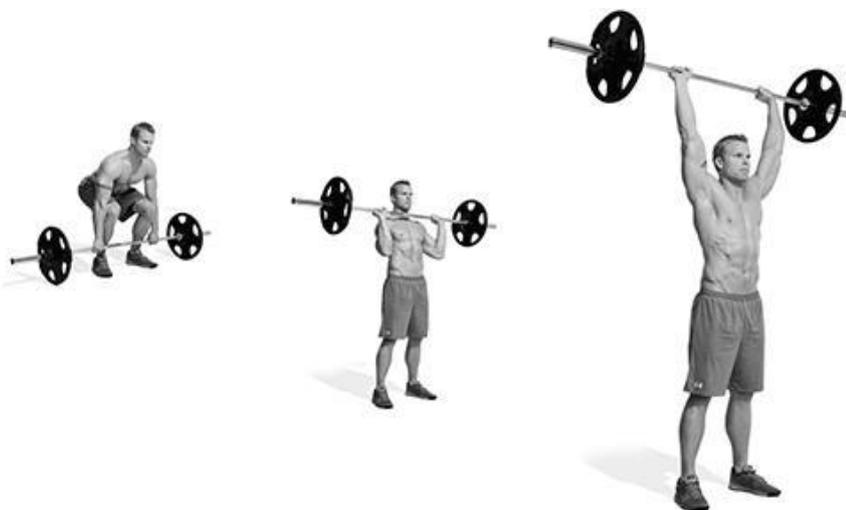


Рисунок 11. Упражнение «Cleanandjerk»

Упражнение «Dip (Погружаться)» (см. рис. 12).

Описание: отжимания на брусьях/кольцах.

Необходимый инвентарь: брусья/кольца.

Тип нагрузки: G.

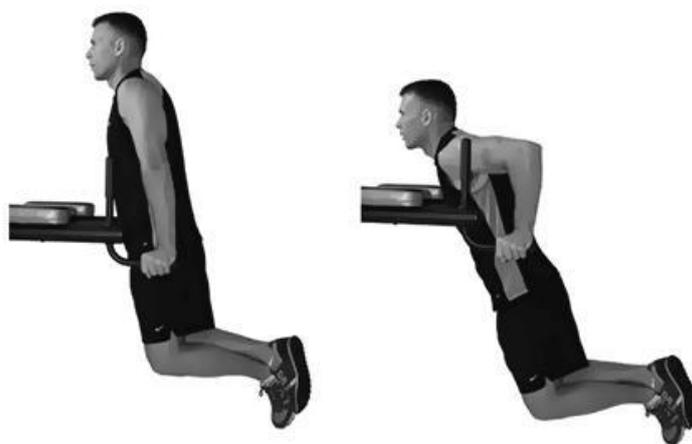


Рисунок 12. Упражнение «Dip»

Упражнение «DoubleUnders (Двойной прыжок)» (см. рис. 13).

Описание: двойные прыжки на скакалке.

Необходимый инвентарь: скакалка.

Тип нагрузки: М.



Рисунок 13. Упражнение «DoubleUnders»

Упражнение: DumbbellPowerSnatch (силовой рывок гантели) (см. рис. 14).

Описание: рывок гантели в силовом варианте.

Необходимый инвентарь: гантель.

Тип нагрузки: W.

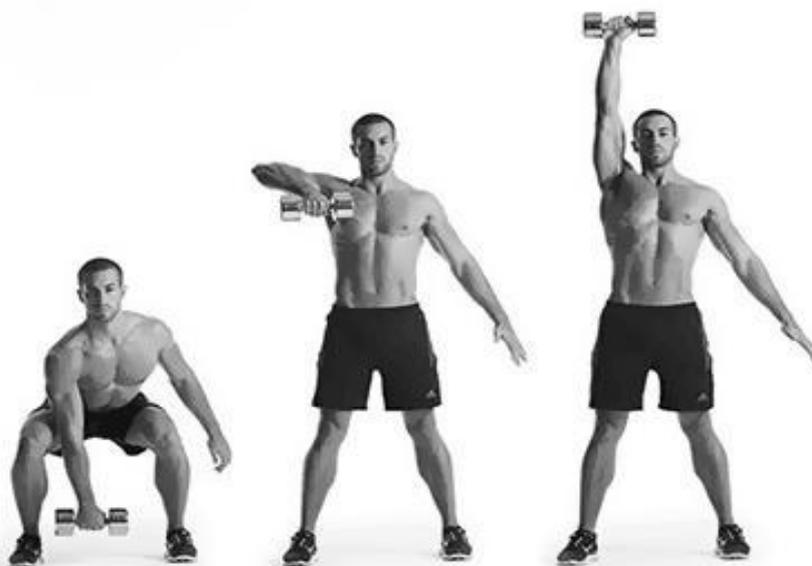


Рисунок 14. Упражнение «DumbbellPowerSnatch»

Упражнение «Farmer's walk (Прогулка фермера)» (см. рис. 15).

Описание: ходьба с отягощением (руки опущены) на определенную дистанцию.

Необходимый инвентарь: гантели, гири.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 15. Упражнение «Farmer's walk»

Упражнение «Handstand (стойка)» (см. рис. 16).

Описание: стойка на руках.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 16. Упражнение «Handstand»

Упражнение «HandstandPush-ups» (см. рис. 17).

Описание: отжимания в стойке на руках.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 17. Упражнение «Handstand Push-ups»

Упражнение «JumpingSquats (Прыжки-приседания)» (см. рис. 18).

Описание: приседания с выпрыгиваниями.

Необходимый инвентарь: штанга, гантели.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 18. Упражнение «JumpingSquats»

Упражнение «KettlebellSwing (Гиревой свинг)» (см. рис. 19).

Описание: махи гири.

Необходимый инвентарь: гиря.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 19. Упражнение «KettlebellSwing»

Упражнение «KneestoElbows (Колени к локтям)» (см. рис. 20).

Описание: поднятие колен на турнике к грудной клетке/локтям.

Необходимый инвентарь: турник.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 20. Упражнение «KneestoElbows»

Упражнение «LongCycle (Длинный цикл)» (см. рис. 21).
Описание: толчок нескольких гирь по длинному циклу.
Необходимый инвентарь: гиря.
Тип нагрузки: W.



Рисунок 21. Упражнение «LongCycle»

Упражнение «MedicineBallCleans» (см. рис. 22).
Описание: взятие мяча (медбол) на грудь.
Необходимый инвентарь: мяч (медбол).
Тип нагрузки: W.



Рисунок 22. Упражнение «MedicineBallCleans»

Упражнение «MountainClimber (Альпинист)» (см. рис. 23).

Описание: бег в упоре лежа.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Типна грузки: М.



Рисунок 23. Упражнение «MountainClimber»

Упражнение «One Legged Squat (The Pistol)» (см. рис. 24).

Описание: приседания (пистолетик) на одной ноге.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: Г.



Рисунок 24. Упражнение «One Legged Squat»

Упражнение «RopeClimb» (см. рис. 25).

Описание: подъемы по канату.

Необходимый инвентарь: канат.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 25. Упражнение «RopeClimb»

Упражнение «Rowing» (см. рис. 26).

Описание: гребля.

Необходимый инвентарь: тренажер Гребля.

Тип нагрузки: M.



Рисунок 26. Упражнение «Rowing»

Упражнение «Sit-ups» (см. рис. 27).
Описание: подъемы туловища для пресса.
Необходимый инвентарь: отсутствует.
Тип нагрузки: G.



Рисунок 27. Упражнение «Sit-ups»

Упражнение «Snatch (Рывок)» (см. рис. 28).
Описание: рывок штанги.
Необходимый инвентарь: штанга.
Тип нагрузки: W.



Рисунок 28. Упражнение «Snatch»

Упражнение «Standingbroad-jump» (см. рис. 29).

Описание: прыжки на длину.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: М.



Рисунок 29. Упражнение «Standingbroad-jump»

Упражнение «TurkishGetUp» (см. рис. 30).

Описание: турецкий подъем.

Необходимый инвентарь: штанга, гиря.

Тип нагрузки: W.



Рисунок 30. Упражнение «TurkishGetUp»

Упражнение «V-situp» (см. рис. 31).

Описание: V-складка/группировка для мышц живота.

Необходимый инвентарь: отсутствует.

Тип нагрузки: G.



Рисунок 31. Упражнение «V-situp»

Упражнение «WallBall» (см. рис. 32).

Описание: броски мяча из положения сидя об стену.

Необходимый инвентарь: мяч (медбол).

Тип нагрузки: W.



Рисунок 32. «Упражнение WallBall»

РАЗДЕЛ 3.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ

Провести тренинг совсем без снарядов у Вас не получится. Нужны по меньшей мере турник и пара гантелей. Желательно иметь также небольшой мешок с песком для упражнений с весом.

Существуют сотни, а возможно, даже тысячи силовых интенсивных программ: каждый занимающийся выбирает упражнения согласно своим личным предпочтениям. Общий совет – не форсируйте нагрузки с первых занятий (см. табл. 1), выполняя максимальное количество повторов и кругов (см. табл. 2), дайте организму адаптироваться к экстремальным условиям.

Таблица 1. Темп выполнения упражнений

1–4 занятия		4–8 занятия		8–12 занятия		12–16 занятия	
Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых	Упражнение	Отдых
10 с	20 с	15 с	20 с	20 с	15 с	20 с	10 с

Таблица 2. Примерный план тренировки

Тренировка 1. <i>Максимум кругов за 20 минут</i>	Тренировка 2. <i>Максимум кругов за 30 минут</i>	Тренировка 3. <i>Максимум кругов за 30 минут</i>
Берпи 15 повторов	Берпи с весом 15 повторов	Бег 200 метров
Киппинг 15 повторов	Взрывные отжимания 15 повторов	Подъемы ног 15 повторов
Подъемы ног 15 повторов	Взрывные приседания 15 повторов	Берпи 15 повторов
Взрывные отжимания 15 повторов	Подъемы ног 15 повторов	Взрывные отжимания 15 повторов

1. Бёрпи.

Присядьте, упритесь руками в пол, Ваши ноги должны касаться Вашей груди. Откиньте ноги назад, став в упор лежа, затем вернитесь в исходное положение и максимально выпрыгните вверх. Потом вернитесь в исходное положение. 15 берпи в одном круге.

2. Бёрпи с весом.

В этом упражнении Вам как раз и понадобится мешок с песком. Принцип выполнения тот же, что при выполнении берпи без веса, только здесь у Вас в руках будет мешок с песком, и Вам не нужно будет выпрыгивать с ним вверх, достаточно просто поднять над головой. 10 повторов в одном круге.

3. Взрывные приседания.

Также практически обычные приседания, только в момент, когда Вам нужно встать, выпрыгните изо всех сил вверх. Руки при этом все время должны находиться за головой. 15 взрывных приседаний в одном круге.

4. Подъем ног.

Повисните на турнике и поднимайте согнутые в коленях ноги к животу, делайте это максимально быстро и старайтесь не раскачивать Ваше тело. Должен работать только ваш пресс. 15 повторов в одном круге.

5. Взрывные отжимания.

Делаем обычные отжимания, но во время выхода из нижней точки вытолкните руками вверх так, чтобы Ваши ладони оторвались от пола на несколько сантиметров. Выполняем 15 отжиманий.

Для тех, кто только начинает тренировки по системе кроссфит, мы рекомендуем следующий комплекс упражнений для начинающих (см. табл. 3), который в последующем можно использовать как разминочный или подводящий. Для тех, кто продолжает тренировки, повышая свой уровень физической и функциональной подготовленности, мы рекомендуем включать в тренировочный процесс комплексы упражнений для продвинутых № 2 (см. табл. 4) и хорошо подготовленных № 3 (см. табл. 5).

Таблица 3. Комплекс упражнений № 1 для начинающих

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. – упор лежа. «Переступание» ногами вокруг «точки» опоры на руки против часовой стрелки	10 с 20 с – отдых	Туловище держать ровно
2.	И. п. – лежа на спине на полу, ноги под скамью или под опору, руки за голову в замок. Выполнять подъемы туловища	10 с 20 с – отдых	Локти в стороны. Пальцы рук не размыкать. Подбородком тянемся вперед-вверх. Ноги согнуты в коленях
3.	Прыжки через скакалку	10 с 20 с – отдых	Руки поднимать чуть выше головы, затылком назад, ноги сгибать меньше
4.	И. п. – лежа на животе руки вверх (на гимнастическом коврике). Упражнение «Лодочка». Одновременный подъем рук, плечевого пояса и ног вверх	10 с 20 с – отдых	Руки поднимать чуть выше головы, затылком тянемся назад-вверх, ноги в коленях не сгибать
5.	И. п. – упор лежа. 1. Правую руку отвести в сторону. 2. Исходное положение. 3. Левую руку отвести в сторону. 4. Исходное положение	10 с 20 с – отдых	Туловище держать ровно. Руку отводим параллельно полу. Голову вниз не опускать
6.	И. п. – сидя на полу. Руки в упоре сзади, ноги поднять до угла 35 градусов. Держим угол	10 с 20 с – отдых	Ноги в коленях сильно не сгибать
7.	И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить приседания	10 с 20 с – отдых	1. Руки вперед. 2. Руки в стороны
8.	И. п. – ноги шире плеч. Туловище подать вперед, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны	10 с 20 с – отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток

Примечание: выполнять 20–25 минут.

Таблица 4. Комплекс упражнений № 2 (для «продвинутых»)

№	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. – упор лежа. «Переступание» руками вокруг «точки» опоры на стопы	15 с 15 с – отдых	Туловище держать ровно
2.	И. п. – лежа на спине на полу, ноги под скамью или под опору, руки за голову в замок. Выполнять подъемы туловища	15 с 15 с – отдых	Ноги согнуты в коленях. При подъеме локтем левой руки коснуться правого колена, при повторном подъеме – наоборот
3.	И. п. – правая нога впереди, левая нога сзади. Прыжки со сменной положения ног	15 с 15 с – отдых	Носки обеих стоп вперед. Шаг (расстояние между стопами): 50–70 см. Высота прыжков – 15–20 см
4.	И. п. – лежа на животе руки вверх. Выполнять упражнение «ножницы» руками и ногами	15 с 15 с – отдых	Ноги прямые. Темп выполнения – быстрый. Мышцы напряжены
5.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимания)	15 с 15 с – отдых	Корпус держать ровно
6.	И. п. – упор присед. Чередовать: упор присед – упор лежа	15 с 15 с – отдых	Переход из одного положения в другое выполнять прыжком
7.	И. п. – основная стойка. 1. Прыжок вверх, руки через стороны вверх, хлопок над головой, ноги врозь. 2. И. п.		Темп высокий
8.	И. п. – ноги шире плеч. Туловище подать вперед, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны (использовать гантели)	15 с 15 с – отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток. Вес гантелей: дев.: 0,5–1 кг, юн.: 1–3 кг
9.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимания)	15 с 15 с – отдых	Корпус держать ровно
10.	И. п. – сед углом, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и выпрямить	15 с 15 с – отдых	Ноги от пола подняты на 30 см
11.	Восхождение на степ-платформу (скамью)	15 с 15 с – отдых	Темп восхождения высокий, во время подъема – ноги выпрямлять
12.	И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Наклон вперед. 2. И. п.	15 с 15 с – отдых	При наклоне спина прямая. Локти в стороны, лопатки сведены

Примечание: выполнять 25–30 минут.

Таблица 5. Комплекс упражнений № 3 (для хорошо подготовленных)

№	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. – упор присед. 1. Упор лежа. 2. Одно отжимание. 3. Упор присед. 4. Прыжок вверх	20 с 10 с. – отдых	Темп выполнения высокий
2.	И. п. – сед углом, упор руками сзади. Выполнять ногами упражнение «ножницы»	20 с 10 с – отдых	Высота положения ног от пола – 25–30 см. Ноги в коленях не сгибать
3.	И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Приседания	20 с 10 с – отдых	Колени при сгибании не должны выходить за стопы, таз отводится назад, корпус – небольшой наклон вперед, спина прямая
4.	И. п. – лежа на полу. Удержание положения «лодочка»	20 с 10 с – отдых	Плечевой пояс и руки подняты, ноги прямые, подняты от бедра
5.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук («отжимания»)	20 с 10 с – отдых	Корпус держать ровно
6.	И. п. – лежа на полу, руки вверх (на полу за головой) в руках набивной мяч или любой утяжелитель. 1. Руки с мячом дугой вперед-вниз, коснуться мячом бедер. 2. И. п. 3. Поднять ноги вперед-вверх к рукам и коснуться мяча ногами. 4. И. п.	20 с 10 с – отдых	Ноги и руки поднимать прямые
7.	Запрыгивание на степ-платформу или скамью	20 с 10 с – отдых	
8.	И. п. – ноги шире плеч. Туловище подать вперед, руки опустить вниз. Поднимать (разводить) руки в стороны (использовать гантели)	20 с 10 с – отдых	При подъеме рук в стороны – сведение лопаток. Вес гантелей: дев.: 0,5–1 кг, юн.: 1–3 кг
9.	И. п. – упор лежа. Одна рука в упоре на полу, другая – на мяче (или другом объемном предмете). 1. Выполнить отжимание. 2. Поменять и.п. рук	20 с 10 с – отдых	Корпус удерживаем прямым
10.	И. п. – сед на полу, упор сзади. Ногами удерживаем мяч (волейбольный). Поднять ноги и опустить в и. п.	20 с 10 с – отдых	Ноги в коленях не сгибать
11.	Выпрыгивание вверх из и. п. упор присев	20 с 10 с – отдых	При выпрыгивании руки поднимаем вверх

12.	И. п. – ноги на ширине плеч, в руках гантели. 1. Правую руку вперед. 2. И. п. 3. Левую руку вперед. 4. И. п. 5. Руки вперед. 6. Руки вверх. 7. Руки в стороны. 8. И. п.	20 с 10 с – отдых	Корпус держать прямо
13.	И. п. – упор лежа, ноги на скамье или на опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре. Отжимания	20 с 10 с – отдых	Корпус удерживаем прямым
14.	И. п. – лежа на полу, упражнение «Велосипед»	20 с 10 с – отдых	Руки за головой, ноги выпрямляем параллельно полу
15.	Бег на месте с высоким подниманием бедра	20 с 10 с – отдых	Темп выполнения высокий
16.	И. п. – лежа на полу руки вверх, в руках набивной мяч или любой утяжелитель. Удержание положения «Лодочка»	20 с 10 с – отдых	Плечевой пояс и руки подняты, ноги прямые, подняты от бедра
17.	И. п. – упор лежа, кисть одной руки на кисти другой. Сгибание и разгибание рук	20 с 10 с – отдых	Корпус удерживаем прямым
18.	Упражнение «Кенгуру»: прыжки вверх, колени подтягивать к груди	20 с 10 с – отдых	Темп высокий

Примечание: выполнять 30–35 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации является составной частью системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности. Говоря об иностранной практике подготовки правоохранительных органов, нельзя не отметить, что положительный опыт боевой и физической подготовки работников пенитенциарной системы США, Франции, Германии, Японии может использоваться при подготовке аналогичных служб в России.

Несмотря на внешнюю простоту выполнения некоторых приемов задержания, их биомеханическая структура остается очень сложной. Поэтому без использования специально-подготовительных упражнений и предварительного обучения приемам, которые могут оказать положительный перенос качеств, время на обучение значительно увеличивается, а уровень формирования навыка уменьшается. В этой связи одним из эффективных, на наш взгляд, способов обучения курсантов первых курсов приемам задержания является разработка научно обоснованной последовательности изучения двигательных действий.

Кроссфит – это новое направление в спорте, завоевавшее большую популярность. Кроссфит представляет собой общефизическую программу подготовки, которая включает в себя большой спектр упражнений – от гимнастики до тяжелой атлетики. По системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления. Несмотря на всю относительную молодость направления, на наш взгляд, данная система тренировок наиболее адаптирована под современные требования, выдвигаемые сотруднику органов внутренних дел Российской Федерации. Включение в процесс подготовки сотрудников органов внутренних дел изометрических упражнений позволит разнообразить тренировочный процесс обучения и физического развития. Несмотря на небольшую практику применения изометрических упражнений, следует отметить доступность выполнения подобных упражнений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://consultant.ru>.
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.
3. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (ред. от 03.04.2017) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.
4. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).
5. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).
6. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания. – Оренбург, 2003. – 37 с.
7. Астафьев Н.В., Коновалов Е.В. Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел, ответственных за огневую и физическую подготовку // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 1 (17). – С. 9–15.
8. Ахматгатин А.А. Физическая подготовка: курс лекций. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2005. – 105 с.
9. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи. – Москва: Советский спорт, 2004. – 280 с.
10. Бойко Е.Д. Физическая подготовка в подразделении: учебно-методическое пособие для курсантов и студентов / Е.Д. Бойко [и др.]. – Минск: БНТУ, 2017. – 73 с.
11. Грублене Н.А., Епишкин И.В., Блонская Л.Л. Эффективность применения тренировочных программ кроссфит для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – № 2. – С. 45–48.
12. Зиннатнуров А.З., Панов И.И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 5–8.

13. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 7–11.
14. Нарзулаев С.Б., Беляков В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе профессиональной подготовки милиционеров // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2007. – № 5. – С. 9–13.
15. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч. / под ред. В.Л. Кубышко. – Москва: ДГСК МВД России, 2014. – 752 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков [и др.]. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 431 с.
17. Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в общей системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. – № 2. – С. 54–55.
18. История кроссфита [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitseven.ru> (дата обращения: 01.01.2022).
19. Кроссфит-эксперт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cross.expert/> (дата обращения: 03.01.2022).
20. Программы и методики тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitseven.ru> (дата обращения: 01.01.2022).
21. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to> (дата обращения: 01.01.2022).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный комплекс кроссфит-тренировок № 1

Diesel

NEILA REY WORKOUT neilarey.com

1 20 push-ups

2 50 squats

3 45sec elbow plank

4 5 pull-ups

5 40 side jackknives

6 20 knee-to-elbow crunches

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 60 seconds

Примерный комплекс кроссфит-тренировок № 2

Cardio & Core

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



60 high knees



10 climbers



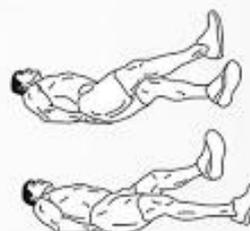
10 climber taps



60 high knees



10 flutter kicks



10 scissors



60 high knees



10 leg raises



10 raised leg circles

Учебное издание

Горбатенко Андрей Васильевич;
Муханов Юрий Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Апальков Александр Владимирович,
кандидат педагогических наук;
Третьяков Андрей Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент

**Применение комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов
образовательных организаций МВД России**

Учебно-методическое пособие

Редактор
Комп. верстка

Е.А. Олейникова
И.Ю. Чернышева

Подписано в печать 2022. Формат 60x90/16
Усл. печ. л. 3 . Тираж 44 экз. Заказ 16

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-431-3

