

И. М. Михайлова

I. M. Mikhailava

*Могилевский институт МВД,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки (Беларусь)*

**КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОК
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**CROSSFIT AS A MEANS OF INCREASING
THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS
OF EDUCATION INSTITUTIONS OF
THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

Аннотация. О внедрении кроссфит-тренировок в физическую подготовку курсанток учреждений образования Министерства внутренних дел.

Summary. On the introduction of crossfit training in the physical fitness of cadets of the educational institution of the Ministry of Internal Affairs.

Ключевые слова: курсанты, кроссфит, круговая тренировка, физическая подготовка, контрольные нормативы.

Keywords: cadets, crossfit, circular training, physical training, control standards.

При сдаче контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (челночный бег 10×10 м, бег 60 м, бег 500 м, подтягивания на низкой перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку, поднимания туловища из положения лежа на спине), не все курсантки Могилевского института МВД набора 2020 года успешно справились с необходимыми требованиями. У отдельных занимающихся отмечается невысокий уровень физической подготовленности по двум и более контрольным нормативам. Имеющаяся собственная педагогическая практика показывает, что данную проблему можно решить внедрением в процесс занятий по физической подготовке кроссфит-тренировок, которые позволят за короткий срок повысить уровень физической подготовленности рассмотренного контингента обучающихся. Данные тренировки необходимо проводить в рамках факультативных занятий, так как в большинстве своем структура учебной программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» подразумевает изучение и отработку боевых приемов борьбы и в меньшей степени развитие таких важных физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость.

Кроссфит-тренировка, по сравнению традиционной физической подготовкой, представленной в образовательном процессе, оказывает развивающее воздействие по следующим направлениям: скоростные способности, взрывная

сила, координационные способности, дыхательная и сердечно-сосудистая система, адаптированность к смене нагрузок.

В наши дни популярность кроссфита возрастает с каждым днем: число тренировочных площадок приближается во всем мире к 13000, и это, не считая тех площадок, где проводятся занятия, подобные кроссфиту, без официального названия. Только в Соединенных Штатах Америки официальных площадок около 7 000 [1]. При определении понятия «кроссфит» используется большое количество терминов: «спорт», «комплекс упражнений», «тренировка», «программа», «функциональный тренинг». Для того чтобы выявить сущность такой двигательной активности, как кроссфит, необходимо раскрыть несколько определений данного понятия:

- это базовая программа силовой и общей физической подготовки [2];
- это спорт, «спорт физической подготовленности» [2];
- это высокоинтенсивные, постоянно варьируемые, функциональные тренировки [2];
- это направленная силовая и тренировочная программа для многих подразделений военных специальных операций и команд тактических операций [1];
- это образ жизни, характеризующийся безопасными, эффективными физическими упражнениями и здоровым питанием [1].

Вышеизложенное указывает на то, что кроссфит можно использовать для достижения любой цели: от улучшения здоровья и снижения веса до улучшения функциональной производительности и повышения физической подготовленности.

Кроссфит-тренировки можно эффективно использовать в физической подготовке курсантов системы Министерства внутренних дел [3–5]. В соответствии с кроссфит-тренировками основным методом для проведения занятий на факультативе по физической подготовке является круговая тренировка. Такая тренировка включает в себя комплекс физических упражнений, выполняемых в очередной последовательности, которые воздействуют на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется станцией. Обычно в круг включается 8–10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3–5 раз. Время выполнения упражнений составляет 40 с, пауза между переходами от станции к станции составляет 20 с. После прохождения одного круга выполняются упражнения на восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений [2; 6].

Основной задачей круговой кроссфит-тренировки является выполнение максимального количества повторений упражнения за 40 с при минимальных интервалах отдыха между подходами. Данный метод предполагает выполнение интенсивной работы, которая направлена на разностороннее развитие физических качеств занимающихся [2; 6].

Для повышения уровня физической подготовленности курсанток во время факультативных занятий предлагается использовать следующий комплекс упражнений кроссфита:

– Прыжки на скакалке (упражнение, направленное на развитие координации движений, скоростно-силовой выносливости; способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Общие методические указания: встать прямо, спину держать ровно, ноги не сгибать в коленях, прыжки выполнять за счет стопы.

– Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (упражнение, направленное на развитие силовых способностей). Общие методические указания: следить за дыханием во время выполнения упражнения (при сгибании рук вдох, при разгибании — выдох), руки располагать на ширине плеч (локти и запястья находятся на одной линии), стопы размещать на одной линии с плечами, выполнять максимальное сгибание рук.

– Челночный бег 4×10 м (упражнение, направленное на развитие координационных и скоростных способностей). Общие методические указания: на линии старта опорную ногу располагать впереди (центр тяжести над опорной ногой), спину держать прямой, руки согнуть в локтевых суставах под прямым либо слегка острым углом. Старт необходимо выполнять максимально быстро. В конце 10-метровых отрезков разворачиваться на 180°, на последнем отрезке стараться развивать максимальную скорость.

– «Планка» (упражнение, направленное на развитие силы мышц брюшного пресса и спины; способствует общему укреплению мышц тела). Общие методические указания: локти согнуть под прямым углом и расположить строго под плечевыми суставами, вес тела перенести на предплечья, голову и шею расслабить (смотреть в пол, не поднимая голову), в пояснице не прогибаться, ноги держать прямыми и напряженными, ступни соединить вместе, вдыхать и выдыхать медленно и размеренно;

– Прыжки на тумбу высотой 30 см (упражнение, направленное на развитие взрывной силы). Общие методические указания: согнуть ноги в коленных суставах, руки отвести назад, выполнить мах руками и мощным отталкиванием ног сделать прыжок, поднимая колени к груди; на тумбе полностью выпрямлять коленные и тазобедренные суставы; вес тела распределять равномерно на обе стопы; во время спрыгивания с тумбы ноги должны быть слегка согнуты.

– Броски медбола весом 1–10 кг (упражнение, направленное на развитие скоростно-силовых способностей). Общие методические указания: встать перед медболом, слегка присесть, таз отвести немного назад, наклониться вперед и плотно обхватить снаряд обеими руками, слегка прогнуться в поясничном отделе и выполнить классическую становую тягу. Маховым движением рук поднять мяч вверх и с максимальным усилием выполнить бросок вперед-вверх.

– Шагающие выпады с отягощением в руках над головой (упражнение, направленное на развитие силовых способностей). Общие методические указания: спину держать прямо, при каждом шаге делать глубокий выпад, руки выпрямлять в локтевых суставах, выпады выполнять в медленном темпе.

– «Берпи» (последовательное выполнение упражнений: приседание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание; направлено на развитие быстроты, взрывной силы и выносливости). Общие методические указания: принять положение упор присев, голову держать прямо; прыжком перейти в упор лежа, перенести вес тела на руки и на выдохе сделать сгибание-разгибание рук, корпус тела держать прямым, на выдохе вернуться в упор присев, сделать вдох и мощным отталкиванием ног от пола выпрыгнуть как можно выше, делая над головой хлопок руками, после чего приземлиться на слегка согнутые ноги и вернуться в упор присев.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение кроссфит-тренировок оказывает положительное воздействие на физическую подготовленность курсанток и, как следствие, способствует успешной сдаче контрольных нормативов. Стоит отметить, что объем и интенсивность упражнений представленной кроссфит-тренировки планируются в соответствии с уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием курсанток.

1. Что такое кроссфит и история его возникновения [Электронный ресурс] // Все о фитнесе и здоровье. URL: <https://zen.yandex.ru/media/ingoodfit/chto-takoe-krossfit-i-istoriia-ego-vozniknoveniia-5e23f5193639e600ad0d2d0c> (дата обращения: 25.08.2020). [Вернуться к статье](#)

2. CrossFit: Руководство тренера 1-го уровня : сб. статей // CrossFit Journal за 2002–2019 гг. / Г. Гласман. CrossFit Inc. 2019. 259 с. [Вернуться к статье](#)

3. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфита : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2016. 193 л. [Вернуться к статье](#)

4. Глубокая М. В., Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов // Дискурс. 2017. № 10(12). С. 6–13. [Вернуться к статье](#)

5. Паршин С. В. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов с использованием базовых упражнений кроссфита // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII Междунар. науч.-практ. конф., 4–5 апр. 2019 г. : в 2 ч. / отв. ред. Н. Н. Цуканов ; ФГКУВО «СибЮИ МВД РФ». Красноярск, 2019. Ч. 2. С. 237–239. [Вернуться к статье](#)

6. Гласман Г. Руководство по проведению кроссфит тренировок [Электронный ресурс]. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (дата обращения: 25.08.2020). [Вернуться к статье](#)