

УДК 796:37

В. В. Беринчик,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Д. А. Ревин,
старший преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ

Для общего воспитания будущих сотрудников органов внутренних дел, обучающихся в учреждениях высшего образования, необходимой предпосылкой является общее физическое развитие. Физическая подготовка — важная часть формирования профессиональной культуры современного специалиста любой направленности.

Обучение в Могилевском институте МВД — это важный период в жизни каждого курсанта, в процессе которого им накапливаются определенные умения и навыки, необходимые в дальнейшем при прохождении службы в статусе сотрудника органов внутренних дел. В связи с этим необходимо уделять большое внимание физической и психофизической подготовке будущих милиционеров. Это направление отражено во многих документах, регулирующих физическую подготовку в Могилевском институте МВД.

Для повышения уровня физической подготовки курсантов применяются разнообразные методики. Так, одной из них является выполнение упражнений по методике кроссфита. Кроссфит превосходит остальные методики тем, что даже во время учебного занятия по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом ограниченного времени курсанты смогут достичь высоких результатов, выражающихся не только в повышении скоростно-силовых качеств организма, но и в развитии эстетической составляющей здоровья.

Кроссфит — это хорошая база для улучшения физической подготовки, когда необходима повышенная работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, быстрота, сила и ловкость, то есть все физические качества, которыми должен обладать сотрудник органов внутренних дел в наше время независимо от специфики деятельности [1].

В кроссфите в качестве основных упражнений приводятся действия, развивающие силовую выносливость, упражнения, повышающие гибкость тела, тяжелоатлетические упражнения, а также упражнения для быстрого перемещения тела в пространстве, повышающее взрывную силу. Тренировки по такому плану

идеально имитируют ситуацию, когда милиционер после преследования преступника производит силовое задержание.

Кроссфит — это высокоскоростные, постоянно изменяющиеся, высокоинтенсивные двигательные действия, в которые входят разнообразные шаблоны моторного рекрутирования, выполняемые посредством быстрых сокращений различных частей тела. Они выступают по своей сути многофункциональными и сложными. Самое важное при выполнении упражнений — способность быстро выполнять движения. Три главных компонента физической активности — вес, дистанция и скорость — позволят выработать достаточную физическую силу.

Общее повышение физической подготовки курсанта соответствует целям программы физической подготовки. Нужно отметить, что повышение функционального состояния организма в процессе тренировок оказывает положительное воздействие на физическую производительность организма в целом, также повышается уровень производных качеств, таких как сила, ловкость, гибкость и выносливость [2].

Тренировки включают выполнение упражнений со сложными двигательными действиями в ограниченных кардиоваскулярных периодах. Это объясняется тем, что для достижения хорошего результата необходимо использовать упражнения, которые используют анаэробные энергетические системы. Данный подход позволяет объяснить все основы уникальности тренировочного процесса курсантам, выполняющих физические упражнения, для более быстрого формирования двигательных способностей и повышения физической подготовки.

Грегори Глассман, основатель кроссфита, в своей книге утверждает, что модель кроссфита использует понятия «физическая подготовленность», «здоровье» и «атлетизм» в большинстве случаев как перекрестные концепции. В частности, они могут выступать в роли синонимов. Автор приводит пример: доктор поддерживает здоровье в теле человека с помощью лекарств и хирургического вмешательства, которые нередко оставляют негативный эффект, тогда как тренировки по системе кроссфита всегда дают положительный результат с «положительными выгодами» и не могут оставить негативные побочные эффекты [3].

Таким образом, выполнение упражнений высокоскоростного многофункционального характера может оказать положительное влияние на подготовку курсантов Могилевского института МВД к предстоящей профессиональной деятельности, так как выполнение высокоинтенсивных действий помогает развивать не только важные двигательные качества, но и психологические функции.

1. Кашин Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2005. 219 с. [Вернуться к статье](#)

2. Глубокий, В. А. Комплексы упражнений, входящие в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы междунар. практ. конф., 7–8 июня 2012 г. Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2012. Т. 1. С. 77–83. [Вернуться к статье](#)

3. Глассман Г. Crossfit : руководство к тренировкам / пер. с англ. Е. Богачев, И. Карягин. М. : www.cfft.ru, 2009. [Вернуться к статье](#)