

*И. М. Поповичева-Михайлова*  
*I. M. Popovichava-Mikhailava*

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

### METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED CADETS ENDURANCE BY MEANS OF CROSSFIT

*Аннотация.* Данная статья обосновывает целесообразность внедрения упражнений системы «кроссфит» в качестве средства развития скоростно-силовой выносливости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Могилевского института МВД.

*Summary.* This article is devoted to the methodology for the development of high-speed endurance of cadets of the Mogilev institute of the MVD on the basis of CrossFit, in the course of hand-to-hand fighting classes.

**Ключевые слова:** курсанты, кроссфит, скоростно-силовая выносливость, методика.

**Keywords:** cadets, CrossFit, speed endurance, technique.

В настоящее время в системе органов внутренних дел организована система профессиональной подготовки сотрудников, основанная на регулярных проверках уровня их физической подготовленности, и регламентирована требованиями нормативных документов, утвержденных приказами Министерства внутренних дел.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на развитие умений и навыков, которые необходимы сотруднику для решения задач, возникающих в процессе повседневной профессиональной деятельности, реализация которых является показателем высокого уровня исполнения служебных обязанностей.

В нашем исследовании было обращено внимание на такое явление в спортивном мире, как кроссфит. Для повышения уровня общей и скоростно-силовой выносливости наиболее эффективным способом является применение коротких высокоинтенсивных упражнений. На современном этапе развития методики физической подготовки совокупность таких способов объединили общим понятием «кроссфит», который выступает в качестве специализированной системы с постоянно меняющейся нагрузкой, направленной на комплексное развитие всех групп мышц и развитие функциональных возможностей организма. Кроссфит как система физической подготовки ставит своей задачей вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма к физическим нагрузкам [1; 2].

Цель исследования — доказать эффективность использования средств кроссфита в развитии скоростной выносливости курсантов Могилевского

института МВД. Для достижения поставленной цели была разработана и опробована методика, содержащая в себе разноплановые упражнения из системы «кроссфит», которые направлены на развитие наиболее значимых для профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД физических качеств.

Разработанная методика имеет отличительные особенности: применение кругового метода и относительно небольшое время выполнения полного тренировочного комплекса, что позволяет применять методику как в начале, так и в конце основной части учебного занятия. Также стоит отметить широкий спектр используемых упражнений:

- выполняемые за минимальное количество времени;
- с весом собственного тела либо с небольшими отягощениями;
- отличающиеся продолжительностью выполнения упражнения и интервалами отдыха, а также группами мышц, на которые было воздействие.

Вышеуказанная методика развития скоростно-силовой выносливости средствами кроссфита была использована в образовательном процессе курсантов Могилевского института МВД на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. В данном эксперименте приняли участие курсанты трех взводов 1-го курса факультета милиции (юноши) в количестве 90 человек, которые на момент начала эксперимента имели низкие показатели развития скоростно-силовой выносливости. Средний возраст курсантов составил 18 лет. Данная методика применялась в процессе ежедневных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке два раза в неделю по вторникам и четвергам. Специфической особенностью выполнения упражнений кроссфита является то, что комплексы выполняются с максимальной скоростью независимо от продолжительности каждого подхода. Время на один подход варьировалось от 30 секунд до 1 минуты, отдых между упражнениями составлял 1 минуту. В целях повышения адаптации организма к различным физическим нагрузкам комплексы упражнений постоянно менялись.

В таблице 1 описан используемый комплекс упражнений «кроссфит» при подготовке курсантов на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

*Примерный комплекс упражнений «кроссфит»,  
используемый в образовательном процессе подготовки курсантов*

Месяц	День недели	
	Вторник	Четверг
Май	<p>Комплекс № 1 (3–4-я недели) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 21 раз. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 15 раз. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 9 раз. Количество подходов — 4. Отдых между подходами — 5 мин.</p>	<p>Комплекс № 2 (3–4-я недели) Подтягивание на высокой перекладине — 12 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 9 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 6 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 3 раза. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.</p>
Июнь	<p>Комплекс № 3 (1–2-я недели) Упор присев — упор лежа — 30 с. Выпрыгивание вверх из полного приседа — 30 с. Упор присев — упор лежа — 30 с. Выпрыгивание вверх из полного приседа — 30 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.</p>	<p>Комплекс № 4 (1–2-я недели) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 20 с. Бросок медбола (3 кг, 5 кг) от груди вперед — 20 с. Челночный бег — 20 с. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 20 с. Бросок медбола (3 кг, 5 кг) от груди вперед — 20 с. Челночный бег — 20 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.</p>
	<p>Комплекс № 5 (3–4-я недели) Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.</p>	<p>Комплекс № 6 (3–4-я недели) Вращения блина от штанги на уровне груди (10, 15 кг) вправо/влево — 30 с. Вращения блина от штанги (10, 15 кг) над головой — 30 с. Шагающие выпады с отягощением в руках над головой — 30 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.</p>

Анализ результатов показал, что разработанные и внедренные комплексы упражнений кроссфита в образовательный процесс, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости курсантов, показали положительные изменения показателей контрольных срезов.

В таблице 2 представлены результаты контрольных срезов. В первом тесте был срез на скоростную выносливость рук. За 30 секунд курсантам необходимо было сделать максимальное количество раз сгибания-разгибания рук в упоре лежа. В начале эксперимента показатель был равен 13 раз, а к завершению эксперимента этот показатель составил 16 раз. Средний общий прирост составил 3 раза. Прирост составил 15,3 %.

Во втором тесте был срез на максимальное потребление кислорода как показатель способности организма к быстрому восстановлению между упражнениями. Динамика средних результатов в этом показателе выросла в положительную сторону. К завершению эксперимента показатель данного теста увеличился на 0,53 л/мин. Прирост составил 19,4 %.

В третьем тесте был срез на определение максимального количества прыжков через скакалку за 30 секунд, прирост показателей скоростной выносливости составил 16,4 %.

В начале эксперимента среднее значение коэффициента выносливости было равно 70,91, к концу эксперимента значение составило 82,93. Средний прирост составил 12,02 %.

Таблица 2

*Динамика изменения показателей скоростно-силовой выносливости курсантов Могилевского института МВД*

№	Показатели	До экспери- мента	После экспе- римента	< + 1	Д, %	Р
		М±т	М±т			
1.	Максимальное количество раз сгибания-разгибания рук в упоре лежа, 30 с.	13±1,1	19±1,1	6	15,3	Р<0,05
2.	Максимальное потребление кислорода, л/мин	33,4±1,32	38,3±1,38	4,9	14,6	Р<0,05
3.	Максимальное количество прыжков через скакалку, 30 с.	65,25±0,74	73,88±0,67	8,63	16,4	Р<0,05
4.	Коэффициент выносливости	70,91±4,93	82,93±4,99	12,02	16,9	Р<0,05

Таким образом, предложенная методика «кроссфит» положительно повлияла на развитие физических качеств, таких как сила и скорость, а также совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы и механизм адаптации организма к всевозможным видам нагрузок. Выявленные в исследовании

показатели определены совокупностью функциональных возможностей организма и зависят от степени подготовленности, тренированности и волевых качеств.

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