

УДК 760

doi: 10.18101/1994-0866-2017-4-110-115

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ
ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА
КРОССФИТ

© *Галимова Алена Геннадьевна*

старший преподаватель,
Восточно-Сибирский институт МВД России
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110
E-mail: admin@esi.irk.ru

© *Кудрявцев Михаил Дмитриевич*

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии,
Торгово-экономический институт, Сибирский федеральный университет
Россия, 660041, г. Красноярск, пр-т Свободный, 79
E-mail: info@sfu-kras.ru

© *Глубокий Владимир Анатольевич*

кандидат педагогических наук, доцент,
Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: glubokiy@mail.ru

© *Галимов Геннадий Яковлевич*

доктор педагогических наук, профессор,
Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: galimov@mail.ru

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, необходимость поиска новых подходов к организации процесса физической подготовки, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медико-биологические и социологические аспекты.

Реформа профессионального образования сотрудников ОВД потребовала использования различных педагогических технологий, позволяющих эффективно реализовать интеллектуальный и физический потенциал обучающихся, осуществлять подготовку в соответствии с современными требованиями общества. Одним из перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений Кроссфит.

Кроссфит — это система силовой и общей физической подготовки (ОФП), высокоинтенсивный функциональный тренинг. Система разработана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма, она 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.

Ключевые слова: физическая подготовка; функциональный тренинг; сотрудники силовых ведомств; кроссфит; профессиональное образование.

Обучение курсантов в вузах МВД России значительно отличается от обучения в гражданских вузах. Курсанты, поступившие на 1-й курс, становятся действующими сотрудниками полиции, они получают денежное довольствие и в течение всего обучения совмещают учебную и служебную деятельность.

Следует отметить, что учебный процесс в вузах МВД России жестко регламентирован. Учебно-служебная деятельность курсантов подчинена требованиям устава и субординационных отношений. Режим дня регулируется внутренним распорядком. Все курсанты распределяются по учебным взводам, из числа курсантов назначаются младшие командиры учебных групп, которым присваивается сержантское звание.

Особой значимостью вузов МВД России является то, что они являются закрытыми образовательными организациями, т. е. курсанты проживают на территории по казарменному типу. Подобная закрытость проживания с ограниченной свободой выхода курсантов за пределы территории приводит к внутригрупповому взаимодействию, из-за чего часто возникают конфликтные ситуации. Эти факты создают необходимость в организации целенаправленного воспитательного и социально-политического сопровождения обучаемых, выполнении работы по сплочению учебных групп для нормализации взаимоотношений между занимающимися.

На основе анализа нормативных документов и условий обучения и проживания курсантов были выделены следующие факторы:

- при зачислении в образовательную организацию МВД России обучаемые становятся курсантами, им присваивается специальное звание полиции. Они принимают присягу, обеспечиваются форменным обмундированием, получают стипендию и денежное довольствие;
- учебная и служебная деятельность курсантов организуется в соответствии с требованиями устава и субординационных отношений;
- курсанты распределяются по учебным взводам, где из числа курсантов назначаются младшие командиры учебных групп с присвоением сержантского звания;
- на начальных курсах обучения курсанты проживают в казармах, находясь на полном государственном обеспечении;
- самоподготовка осуществляется в групповой форме под контролем курсовых командиров в координации с профессорско-преподавательским составом;
- вторая половина дня у курсантов заполнена плановыми учебно-воспитательными мероприятиями, которые вносят существенный вклад в развитие личности обучаемых, формирование их профессионального мастерства.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью курсанты не имеют возможности регулярно заниматься физической подготовкой, повышать уровень кондиционных и координационных способностей, для того чтобы стать гармонично развитой личностью, сочетающей моральную чистоту, физическое совершенство и духовное богатство. В этой связи необходимо грамотное разрешения противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности курсантов вузов МВД России и требованиями к достаточно высокой физической подготовленности, продик-

тованной нормативными актами, регламентирующими оперативно-боевую и физическую подготовку [1; 2]. Такое противоречие приводит к недооценке значимости физической подготовки для профессиональной готовности осуществлять свою деятельность.

Следует заметить, что достаточный уровень физической подготовленности дает возможность ослабить действие утомления и устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней среды, сохранять высокий темп учебной деятельности и, следовательно, успешно решать служебные задачи.

Так как физическая подготовка курсантов вузов МВД России всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовленности является совершенствование методических основ интенсификации процесса обучения и учебных занятий.

Из данных А. А. Нестерова [10], еще в период Великой Отечественной войны внимание к вопросам по интенсификации физической подготовки военнослужащих усилилось в связи с сократившимися сроками подготовки резервов для фронта.

Концепции и конкретные методические материалы по физической подготовке нашли широкое отражение в документах и программах. Наиболее полно подобные вопросы отражены в документах и программах, таких как «Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии» (1941), «Наставление по лыжной подготовке Красной Армии» (1942), «Руководство по обучению плаванию и переправам вплавь Красной Армии» (1942), «Руководство по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии» (1944).

В основу этих документов были положены следующие принципы: использование физических упражнений прикладного характера, реализация физической подготовки в форме утренних физических упражнений, тренировки в процессе боевой подготовки и учебных занятий, преимущественно тренировочный характер проводимых занятий, использование комплексного метода проведения занятий при фронтальном и непрерывно-поточном формах организации занимающихся.

Вопросы физической подготовленности военнослужащих в условиях дефицита времени, взаимосвязи с другими видами подготовки рассматривались в работе Л. А. Вайнер-Дубровина, Ю. К. Демьяненко, А. Л. Братцева [11].

В 90-е гг. прошлого столетия А. А. Нестеровым были предложены рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы [10]. Автор предложил следующее: комплексировать различные физические упражнения для развития двигательных способностей, повышать моторную плотность занятий при уменьшении затрачиваемого времени, при этом использовать групповой и поточный методы организации занятий. Для этого подбирались наиболее эффективные упражнения.

В нашей стране в то же время шли активные поиски путей интенсификации занятий физической подготовкой, фитнесом [8]. Считалось, что наиболее рациональным является выполнение физических упражнений за короткий промежуток времени.

Это позволяло иметь достаточное количество времени на выполнение профессиональных обязанностей, обучение, различные виды подготовки, но короткие по времени занятия были неэффективными и не давали возможности достигнуть высоких результатов.

В итоге в США в 80-е гг. прошлого века американский гимнаст Грег Глассман выявил основные положения тренировочных методик высокоинтенсивного многофункционального тренинга, получившего название «CrossFit» [9]. По сути кроссфит — это

система общей физической подготовки. Смысл кроссфита — в коротких высокоинтенсивных тренировках. В систему тренировок входят высокоинтенсивные кардиокомплексы или гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардиосиловая) с максимальной мощностью. Эти комплексы решают задачи: выполнить за минимальное время указанный объем работы либо за минимальное время выполнить максимальный объем работы.

Программа, которую разработал Г. Глассман, в скором времени привлекла пристальное внимание военных и полицейских ведомств. В настоящее время средства массовой информации характеризуют кроссфит как «одно из самых быстродействующих движений на планете» [9].

Повышение эффективности занятий физической подготовкой и служебно-прикладными физическими упражнениями рассматривались в работах В. А. Глубокого [3–8].

Ознакомившись с имеющейся литературой, мы сделали заключение о том, что значительное количество исследователей при разработке содержания или методики занятий более полно или частично используют различные способы для повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это связывается с повышением объема тренировочной нагрузки, значительным напряжением при выполнении физических упражнений, увеличением темпа движений, сокращением пауз для отдыха, использованием более рациональных методов и методических приемов обучения прикладным навыкам.

По длительности высокоинтенсивные тренировки должны быть незначительными — около 30 мин. Но они дают возможность развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Поэтому они должны обеспечить подготовку по следующим десяти составляющим:

- подготовленность сердечно-сосудистой системы;
- мышечная выносливость;
- гибкость;
- сила;
- мощность «взрывная сила»;
- развитость чувства равновесия;
- хорошая координация движений;
- быстрота;
- реакция;
- соотношение мышечной и жировой ткани в организме.

В этой связи занятия физическими упражнениями должны быть высокоинтенсивными и многофункциональными, т. е. в одно занятие должны входить физические упражнения на развитие нескольких физических качеств или занятие должно быть построено таким образом, чтобы в нем последовательно осуществлялись воздействия на разные стороны подготовленности занимающихся [4].

По мнению автора, занятия должны быть короткими по времени, и в конечном итоге приводить к повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Чтобы организм восстанавливался после многофункционального тренинга, в неделю необходимо заниматься системно 3 раза. Следует заметить, что данное количество времени предусмотрено программой оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Подобное обстоятельство дает возможность включать комплексы высокоинтенсивного и многофункционального тренинга при условии, если это не мешает выполнению служебных обязанностей и нет медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Проведенный педагогический эксперимент по внедрению системы упражнений Кроссфит в учебное заведение ВСИ МВД России (Иркутск) дал положительные результаты.

Литература

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД: приказ МВД России от 29 июня 1996 г. № 412. — М., 1996.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны от 21 апреля 2009 г. № 200. — М., 2009.
3. Глубокий В. А. Организация дополнительных занятий по физической подготовке в вузе МВД России с курсантами первого года обучения, имеющими недостаточную физическую подготовленность // Оптимизация учебного процесса и современные тенденции развития российского образования: материалы науч.-метод. конф. — Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. — С. 20–23.
4. Глубокий В. А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России // Боевое искусство планеты. — 2007. — № 1. — С. 74–76.
5. Глубокий В. А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. — Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. — 56 с.
6. Глубокий В. А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учеб.-метод. пособие. — Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. — 65 с.
7. Глубокий В. А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп: метод. рекомендации. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. — 32 с.
8. Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СибЮИ ФСКН России // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Пермь: Изд-во ПГУ, 2014. — С. 85.
9. Гласман Г. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. — 2009. — URL: www.cfft.ru (дата обращения: 05.05.17).
10. Нестеров А. А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы: учеб.-метод. пособие. — М.: Воениздат, 1992. — 56 с.
11. Физическая подготовка: учеб. пособие / под ред. Ю. К. Демьяненко. — М.: Воениздат, 1987. — 248 с.

THEORETICAL BASIS FOR HIGH-INTENSITY MULTIFUNCTIONAL CROSSFIT TRAINING

Alena G. Galimova

Senior Lecturer,
East-Siberian Institute of Russian Ministry of Internal Affairs
110 Lermontova St., Irkutsk 664074, Russia
E-mail: admin@esi.irk.ru

Mikhail D. Kudryavtsev

Dr. Sci. (Education), A/Prof., Siberian Federal University
79 Svobodny Prospect, Krasnoyarsk 660041, Russia
E-mail: info@sfu-kras.ru

Vladimir A. Glubokiy

Cand. Sci. (Education), A/Prof., Siberian Law Institute under
The Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
20 Rokossovskogo St., Krasnoyarsk 660031, Russia
E-mail: glubokiy@mail.ru

Gennadiy Ya. Galimov

Dr. Sci. (Education), Prof., Buryat State University
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
E-mail: galimov37@mail.ru

The constant severization of the requirements for physical fitness of personnel of law enforcement agencies is conditioned by the current situation in the country and the world. They determine the need to expand scientific research aimed at improving the methods of training officers for emergency procedures, development of new approaches to organization of the process of physical training, which includes not only pedagogical and psychological, but also physiological, biomedical, and sociological aspects.

The reform of vocational education for DIA officers requires the use of various pedagogical technologies ensuring training in accordance with the demands of today's society. One of the promising trends that meet these requirements is a system of high-intensity multifunctional exercises CrossFit.

CrossFit is a strength and conditioning program, a high-intensity functional training. The regimen has been worked out so that adaptive response of the organism is maximum possible. CrossFit is a deliberate attempt to optimize physical competence in such fitness domains as cardiovascular and respiratory endurance, stamina, strength, flexibility, power, speed, coordination, agility, balance, and accuracy. In addition, this system of exercises successfully solves the aesthetic problems: strengthening and growth of muscles, reduction of fat layer. Thus, the athlete reaches an even and full physical development.

Keywords: physical training; functional training; personnel of law enforcement agencies; CrossFit; vocational education.