

УДК 37.02

**КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД,
НАПРАВЛЕННЫХ В СЛУЖЕБНУЮ КОМАНДИРОВКУ
В СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ РЕГИОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Лебедев Павел Николаевич

*преподаватель кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород
pavellebedev09.05.83@gmail.com*

Аннотация. О повышении физической подготовленности сотрудников ОВД, выполняющих служебные задачи в Северо-Кавказском регионе Российской Федерации.

Ключевые слова: кроссфит, функциональная подготовка, тренировка, программа, сила, выносливость, ловкость, упражнение.

**CROSSFIT AS AN EFFECTIVE WAY OF FUNCTIONAL AND PHYSICAL TRAINING
OF POLICE OFFICERS SENT ON A BUSINESS TRIP TO THE NORTH CAUCASUS
REGION OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Lebedev Pavel Nikolaevich

*teacher of the department of the law-enforcement bodies activity in special conditions
Nizhniy Novgorod academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhniy Novgorod
pavellebedev09.05.83@gmail.com*

Abstract. On improving physical fitness of police officers performing housekeeping tasks in the North Caucasus region of the Russian Federation

Keywords: crossfit, functional training, workout, program, strength, endurance, dexterity, exercise.

На сегодняшний день общефизическая подготовка и функциональный тренинг осуществляются за счет такого нового, набирающего популярность направления, как кроссфит. Его популярность обуславливается, во-первых, доступностью выполнения широкого спектра силовых упражнений, направленных на развитие разных групп мышц, а также упражнений на развитие скорости и выносливости, во-вторых, этим видом «современного» спорта имеют возможность заниматься люди с абсолютно разным уровнем подготовленности. Изначально, цель кроссфита заключалась во всесторонней подготовке спортсменов, то есть одинаковое развитие по всем основным направлениям. Так, посредством систематических тренировок улучшаются ра-

ботоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность. Все эти качества являются основополагающими для выполнения поставленных оперативно-служебных задач как сотрудников силовых структур, так и пожарных спасателей, профессиональных спортсменов и т.д. Сотрудникам системы МВД РФ в своей профессиональной деятельности приходится сталкиваться с препятствиями различного рода, применять физическую силу и боевые приемы борьбы для задержания правонарушителя или преступника, быстро перемещаться как на длинные, так и на короткие расстояния.

Во время командировок в Северо-Кавказском регионе сотрудники органов

Внутренних дел выполняют служебные задачи в различных условиях, в которых они вынуждены переносить очень большие и долговременные физические нагрузки. При проведении специальных операций каждый полицейский должен быть готов к преодолению горных препятствий как с помощью высотного оборудования, так и без него, так как форма рельефа, естественные препятствия и погодные условия постоянно проверяют на прочность [1]. Также, вроде бы банальное несение службы на контрольно-пропускном пункте может превратиться для физически неподготовленного сотрудника в испытание. Проводить смену в бронежилете, полным боекомплектом с автоматическим оружием на себе требует от сотрудника хорошей общефизической подготовленности. Снаряжение, используемое сотрудником, как минимум состоит из АК-74 (его модификации), РПК, ПК, средства бронезащиты (бронежилеты «Корунд», «Кара-Кулон» и их модификации), «Маска-1», «ЗШ-1», «Сфера» общий вес всего может составлять от 15 до 30 кг. При всем при этом необходимо выполнять поставленные задачи. Согласитесь, что досмотр грузового автомобиля для физически не подготовленного сотрудника полиции может быть значительно затруднен, ведь нужно будет залезть в кузов, не умея подтягиваться, да еще с полной экипировкой. Во время проведения предполагаемой специальной операции в составе одной из функциональных групп, предположим, придется подниматься в гору в полной экипировке для проведения каких-либо действий. В таком случае, для обычного оперуполномоченного или следователя, который по роду своей деятельности в стандартное рабочее время не сталкивается со значительным увеличением физических нагрузок, это выступает большой проблемой.

В качестве средства по решению подобных проблем на помощь приходит функциональный тренинг CrossFit. Раскрывая сущность и технику проведения занятий по данному направлению, следует разобрать его понятие. CrossFit – это

постоянно видоизменяющиеся, функциональные движения высокой интенсивности, которые позволяют достигнуть результатов физической подготовленности значительного уровня в максимально короткие сроки.

Систематизация подготовки специалистов должна осуществляться за счет разработки программы, которая бы наилучшим образом отвечала требованиям ведомственных приказов, а также содержала инструкции для тренировок специалистов и их подготовке к любой физической деятельности – в различных стандартных и чрезвычайных ситуациях. Проведя анализ всех видов спорта, а также всех методик физической подготовки в целом, зачастую мы задаемся вопросом, посредством каких «универсальных» физических навыков мы можем обладать физическими преимуществами. Увеличение общей работоспособности, необходимой для осуществления любой служебной профессиональной деятельности, вполне логично, так как от нее напрямую зависит продуктивность выполнения боевых задач. Функциональные движения, используемые в шаблонах или комплексах, являются многосуставными, в движении участвует несколько разных групп суставов и мышц. Посредством данных естественных, но эффективных движений мы способны перемещать не только свое тело и внешние объекты, но и различные предметы с большим весом на различные расстояния с минимальной затратой времени. Элементы тяжелой атлетики позволяют развить силовые качества посредством выполнения таких упражнений, как рывок, толчок, жим над головой стоя от груди.

Исключительная ценность гимнастики заключается в том, что единственным источником сопротивления является вес тела. Гимнастика развивает подтягивания, приседания с весом тела, выпады, прыжки, отжимания, а также многочисленные жимы в стойке на руках, балансы и удержания. Метаболические «кардио» тренировки (выполнение одного движения на протяжении длительного проме-

жутка времени), а именно езда на велосипеде, бег, плавание, гребля, развивают в сотрудниках одно из наиболее важных качеств – выносливость [2].

Проблема подготовки состоит в том, что действующие сотрудники обязаны поддерживать себя в физической форме, а также проходить постоянные проверки уровня физической подготовки, но ввиду дефицита времени, занятия физической культурой и спортом носят непостоянный характер [3]. Благодаря системе подготовки кроссфит можно улучшить физическую подготовленность. Мы берем одно упражнение из тяжелой атлетики, добавляем гимнастическое упражнение и кардионагрузку. Таким образом, формируется комплекс, например:

1) 10 махов гирей 16 кг, 10 подтягиваний, 200 метров бег – 5 кругов на время;

2) 5–10 рывков гирей 16 кг каждой рукой, 20 воздушных приседаний (выполняется в течение 10 минут, учитывается количество движений);

3) спринт 100 м, отжимания в упоре лежа, приседания с гирей, бег – 5 кругов на время;

4) 5 подтягиваний, 10 отжиманий в упоре лежа, 15 приседаний (выполняется в течение 15 минут, учитывается количество движений);

5) 5–10 толчков гирей 16 кг каждой рукой, 5–10 выпадов каждой ногой, приседание с гирей 16 кг, бег – 5 кругов на время и т.д.

Такими несложными комплексами одновременно тренируется выносливость за счет повторений на время, физическая сила, как результат упражнений с отягощениями и скорость. В этих упражнениях задействованы все основные группы мышц рук, верхний плечевой пояс, мышцы брюшного пресса, спины, ног, поэтому эффективность данных упражнений наиболее приемлема для тренировок.

Сотрудникам ОВД, убывающим в служебную командировку в Северо-Кавказский регион Российской Федерации, следует ответственно подойти к вопросу о физической готовности, так как в создавшейся обстановке могут возникнуть обстоятельства, угрожающие их жизни и здоровью. Поэтому, нельзя оставить без внимания такое современное направление в спорте, как crossfit. Он является хорошим помощником в достижении цели.

Разберем такое комплексное упражнение, как «Бёрпи». Комплексное – так как состоит из более простых упражнений (отжиманий, приседаний, выпрыгиваний), выполняемых без перерывов.

Порядок выполнения:

1. Обычная стойка, ноги на ширине плеч

2. Глубокий присед, руки на полу.

3. Переход прыжком в упор лежа.

4. Отжимание.

5. Возврат прыжком в присед.

6. Выпрыгивание из приседа вверх.

7. Возврат в присед.

Теперь давайте разберемся, для чего оно нужно, какие физические качества развивает и почему есть смысл осваивать бёрпи. Для того чтобы выполнять данное упражнение нам не требуется никакого дополнительного оборудования. Только вес собственного тела и пара квадратных метров свободного пространства, что делает упражнение универсальным. Его можно включать не только в комплексы по физической подготовке, но и при отработке тактических приемов, как со средствами бронезащиты, так и без них. Упражнение развивает взрывную силу, скорость, координацию и баланс. Вы учитесь владеть каждым мускулом своего тела, выполнять движения быстро, четко и согласованно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедев П.Н. Тактические приемы и способы применения огнестрельного оружия и высотного снаряжения в ходе проведения специальной операции и при проведении оперативно-поисковых мероприятий // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII междунар. науч.-практ. конф. В 2-х т. Т. 1. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. С. 371–374.
2. Глассман Г. Crossfit: руководство к тренировкам [Электронный ресурс]. 2013. 109 с. URL: <http://wodcat.com/books/CrossFit-Guaide-rus.pdf> (дата обращения: 04.03.2018).
3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: www.publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039 (дата обращения: 07.02.2018).