

А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ
(КРОССФИТ)

В статье приводятся возможности использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, функциональное многоборье (кроссфит).

A. G. Galimova, M. D. Kudryavtsev, G. Y. Galimov
DEPARTMENT OF THEORY OF PHYSICAL
CULTURE INCREASE IN PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA ON THE
BASIS
OF USE OF PHYSICAL EXERCISES FUNCTIONAL
ALL-AROUND (CROSSFIT)

The article presents the possibilities of using exercise functional all-around (crossfit) in the physical preparation of cadets of educational institutions of the MIA of Russia.

Key words: physical training, cadets of educational institutions of the MIA of Russia, the all-around functional (crossfit).

В настоящее время общественность Российской Федерации испытывает постоянное давление криминалитета, который находит место для проявления своих симптомов, несмотря на противостояние всех силовых структур. 15 марта 2016 г. на расширенном заседании Коллегии МВД России, подводя итоги работы ведомства по основным направлениям деятельности в 2015 г., В. В. Путин отметил, что, несмотря на сохранившуюся положительную тенденцию по уменьшению числа тяжких и особо тяжких преступлений, в 2015 г. зафиксирован почти девятипроцентный рост числа преступлений, при том, практически каждое второе преступление остаётся нераскрытым (<http://www.kremlin.ru/events/president/news/51515>).

Анализ статистических данных МВД России с января по март 2016 г. отмечает увеличение преступности. За этот период зарегистрировано 587,1 тыс. преступлений, что на 6,6 % больше, чем за аналогичный период прошлого года. Рост регистрируемых преступлений отмечен в 62 субъектах Российской Федерации. В результате преступных посягательств погибло 7,8 тыс. человек, а 11,7 тыс. человек причинён тяжкий вред здоровью. Количество выявленных преступлений связано с незаконным оборотом оружия, оно выросло по сравнению с аналогичным периодом 2015 г. на 5,1 % и составило 8,3 тыс. Преступными сообществами и организованными группами совершено 5 тыс. тяжких и особо тяжких преступлений, их удельный вес в общем числе расследованных преступлений этих категорий увеличился с 5,7 % в январе – марте 2015 г. до 7,3 % (<https://mvd.ru/Deljatelnost/statisties>).

Вышеприведённые факты указывают на необходимость поиска путей решения задач, связанных с подготовкой сотрудников правоохранительных органов к эффективной борьбе с современной криминогенной средой. Для усиления борьбы с преступностью и обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в реалиях условий несения службы имеется необходимость совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), используя весь арсенал средств и методов, посредством выработки различных научно-обоснованных технологий [3. С. 145–149].

Основой ППФП сотрудников ОВД являются физические качества, а формой проявления – двигательные умения и навыки [4].

Недостаточно развитые физические качества, приводят к низкой работоспособности сотрудников, которые не могут в должной мере выполнять стоящие перед ними оперативно-служебные и служебно-боевые задачи. В тоже время качество формирования профессионально-прикладных физических навыков, таких как преодоление искусственных и естественных препятствий, применение боевых приёмов борьбы в различных ситуациях служебной деятельности, напрямую зависит от уровня физической подготовленности сотрудников. Из чего следует, что без надлежащего уровня развития физических кондиций, профессионально-прикладная физическая подготовленность будет на низком уровне [3. С. 145–149].

В настоящее время при реформировании системы МВД России и новых требований подготовки кадров появляется тенденция к совершенствованию физической подготовки, которая даст возможность более эффективно бороться с преступностью и значительно повысить уровень профессиональной подготовленности будущих стражей порядка.

В условиях постоянного роста преступности и правового нигилизма в России сотрудникам ОВД приходится постоянно сталкиваться с фактами ожесточённого сопротивления, оказываемого преступниками. Вести эффективное сопротивление сотрудникам правоохранительных органов зачастую бывает сложно. Особенно большой проблемой становится для сотрудника полиции пресечение противоправных действий в обстановке

высокого нервно-психического, и эмоционального напряжения и стресса, с непосредственной близостью и контактом с преступниками, при недостаточном количестве часов, отведённых на физическую подготовку.

Следует отметить, что одной из важных задач, решаемых на занятиях по физической подготовке, является достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности курсантов для высокопроизводительного труда и выполнения ими профессиональной деятельности, связанной с противодействием преступности, охраной общественного порядка, собственности и обеспечения безопасности [6].

К обучающимся в образовательных организациях МВД России предъявлены наиболее высокие требования к уровню здоровья и физической подготовленности, и не каждый курсант может справиться с поставленными перед ним задачами. В процессе учебной деятельности важно выработать у занимающихся понимание важности занятий физическими упражнениями, развить стремление противостоять вредному влиянию малоподвижного образа жизни и стремление к повышению функционального состояния организма. Для этого следует подобрать доступные и эффективные двигательные действия, с помощью которых в процессе учебной деятельности можно поддерживать физическое состояние курсантов, а также развивать быстроту, силу, силовую выносливость, гибкость. Тем самым, регулярно занимаясь, каждый курсант сможет успешно выполнять контрольные упражнения, нормативы по физической подготовке [5].

Функциональное состояние как комплекс свойств и качеств будущего сотрудника правоохранительных органов направлено на решение задач профессиональной деятельности. Характеристиками функционального состояния являются:

- функционирование биологической системы, определяющее её адаптивное поведение;
- физиологические функции и качества, направленные на эффективное выполнение двигательных действий;
- физиологические и психофизиологические характеристики, определяющие активность систем организма;
- интегральная характеристика свойств человека, обеспечивающая эффективность деятельности;
- целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата [1. С. 64–70].

Таким образом, в управлении функциональным состоянием для достижения высокого уровня работоспособности следует учитывать данные, характеризующие работу вегетативной системы, определяющую энергетическую сторону состояния, дыхания, обмен веществ, терморегуляцию организма курсантов, отражающую показатели приёма и переработки сигналов на уровне периферических систем. Важными также являются силовые, частотные, пространственные, временные и динамические характеристики, такие как адаптация, сенсбилизация, порог

ощущения, электрофизиологические параметры сигнала. На уровне центральных систем регуляции являются показатели памяти, теоретического и эмпирического мышления, воображения, представления, которые отражают процессы переработки информации и принятий решений.

Значимое место в деятельности будущих специалистов отводится физическому компоненту, в частности состоянию мышечной системы, которая является биологическим ключом к внешнему миру, через:

- определённый режим деятельности мышц (изометрический, изотонический, аукоотонический);

- объём задействованной мышечной массы посредством локальной, региональной, глобальной мышечной работы;

- интенсивность и продолжительность мышечной деятельности в аэробном, анаэробном и смешанном режимах [2. С. 13–17].

Из эргономических показателей следует отметить моторную реализацию принятых решений, состояние двигательной системы и её основных показателей: мышечной силы, координации движений, быстроты, выносливости, а также характера динамики ошибочных действий.

Таким образом, функциональное состояние организма курсантов обусловлено глубокими связями со всеми компонентами, которые обеспечивают здоровье и высокую двигательную активность. Этому конгломерату будет соответствовать система физических упражнений, которая получила название «Функциональное многоборье», которое даст возможность обучать в образовательных организациях МВД России специалистов, выполняющих обязанности по охране общественного порядка на более высоком уровне, у которых сила, выносливость, быстрота и ловкость развита лучше, чем у представителей криминального мира.

Следует отметить, что при модернизации системы общей физической подготовки в Российской Федерации, для оказания помощи в подготовке различных возрастных категорий населения для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» создана Общероссийская общественная организация «Федерация функционального многоборья». Это учреждение было образовано по инициативе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма и Фонда инноваций и модернизации в медицине и спорте «Гераклион» 29 января 2012 г.

Данная федерация создана для эффективного использования возможностей силового и функционального тренинга в повышении уровня здоровья и улучшения качества жизни граждан Российской Федерации. Избрана в качестве президента федерации Оксана Сливенко, пятикратная чемпионка Европы и трёхкратная чемпионка мира по тяжёлой атлетике.

Необходимо указать, что Федерация функционального многоборья – это проект для людей, которые желают повысить свои кондиционные способности, а также укрепить своё здоровье.

В соответствии с Уставом федерации любой спортивный клуб или любое юридическое лицо могут стать членом этого сообщества.

Деятельность Федерации функционального многоборья направлена на достижение одной основной цели – создание функционального тела, готового к преодолению различных жизненных ситуаций. Функциональное многоборье даёт возможность продлить занятия физическими упражнениями на долгосрочный период, позволяет улучшить общую физическую выносливость организма, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повысить уровень мышечной силы, укрепить суставы, оптимизировать вес, повысить гибкость и приобрести атлетическую фигуру. Функциональное многоборье включает в своё содержание разноформативные тренировки, функциональную гимнастику, баланс-тренинги, различные циклические упражнения. Функциональное многоборье предусматривает следующие методы спортивной тренировки: непрерывный, интервальный и соревновательный.

Непрерывный метод характеризуется непрерывностью однократного выполнения упражнения. Используется для повышения аэробных возможностей в работе средней и длительной продолжительности, включающей в себя выполнения тренировочной сессии с постоянной равномерной интенсивностью.

Переменный способ включает в себя выполнение тренировочной сессии с переменной интенсивностью (быстро-медленно) и используется, когда количество работы постоянно увеличивается.

Интервальный метод предусматривает многократное выполнение упражнения с паузами на отдых. При этом повторные усилия используются для повышения анаэробных возможностей при развитии быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, совершенствования техники движений. Максимальные усилия этого методического приёма включают в себя двигательные задачи, которые связаны с преодолением максимального сопротивления при развитии максимальной силы и совершенствовании нервно-мышечного аппарата.

Непредельные усилия в функциональном многоборье используются с непредельными отягощениями с околопредельным количеством повторений, что успешно развивает силовую выносливость, как повторным, так и интервальным способом.

Соревновательные методы предусматривают выполнение упражнений в специальных условиях соревновательной деятельности. При этом динамические усилия включают в себя максимальное напряжение посредством непредельных отягощений, преодолеваемых с максимальной скоростью. Ударный способ включает в себя использование плиометрических двигательных действий для развития реактивных свойств мышц. А статические и статодинамические условия выполнения упражнений обеспечивают изометрический режим работы для развития общих, специально-силовых способностей, что также обеспечивается сочетанием изометрического и динамического режимов работы.

Таким образом внедрение данного функционального многоборья (кроссфит) в учебно-воспитательный процесс курсантов вузов МВД России по физической подготовке, будет способствовать повышению физической готовности специалистов правоохранительных органов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Айдаркин Е. К. Принципы и методы системы контроля функционального состояния человека при работе в максимальных условиях / Е. К. Айдаркин, Г. С. Гутянский, Е. В. Кириллова, Н. В. Пахомов // Проблемы психологии и эргономики. 2002. — № 1. — С. 64–70.

2. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД / А. В. Алдошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. — Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. — С. 13–17.

3. Кулиничев А. Н. Некоторые особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. — С. 145–149.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

5. Галимова А. Г. Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности / А. Г. Галимова, А. А. Сахиулин // Вестник Бурятского государственного университета, 2014. — № 13—1. С. 48–50.

6. О полиции: федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ. — М.: Проспект, 2014. — 48 с.