

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Файзуллин Н.Н., Галимов Э.Э. Кроссфит, как эффективный метод повышения уровня физической подготовленности слушателей // Материалы по итогам VIII-ой Всероссийской научно-практической конференции «Особенности применения образовательных технологий в процессе обучения и воспитания», 01 – 10 июня 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Файзуллин Нияз Нургалиевич**

старший преподаватель кафедры специальной подготовки  
Уфимского Юридического института МВД России

**Галимов Эрик Ангелевич**

преподаватель кафедры специальной подготовки  
Уфимского Юридического института МВД России  
г.Уфа, Российская Федерация

## **КРОССФИТ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**Введение.** Дисциплина «Физическая подготовка» является составной частью общепрофессионального цикла рабочей учебной программы. Целью физической подготовки как дисциплины первоначального профессионального обучения является формирование физической готовности слушателя к успешному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в т. ч. боевых приемов борьбы [11]. Задачами физической подготовки первоначального профессионального обучения являются [7, 9, 12, 13]:

- развитие у слушателей профессионально значимых психофизических качеств на необходимом для успешного выполнения задач служебной деятельности уровне;

- овладение слушателями двигательными навыками и умениями правомерного применения физической силы (в т. ч. боевых приемов борьбы), специальных средств и огнестрельного оружия.

Учебный процесс физической подготовки первоначального профессионального обучения направлен на формирование у слушателей следующих общекультурных и профессиональных компетенций. Во-первых, способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Во-вторых, способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности. В-третьих, способности выполнять действия по силовому пресечению правонарушений, правомерному применению приемов ограничения свободы передвижения и сопровождения правонарушителей.

Система физической подготовки слушателей ограничено временными рамками, поэтому одной из приоритетных задач профессорско-преподавательского коллектива кафедры физической подготовки является поиск новых, эффективных методик повышения уровня физической подготовки и функционального состояния слушателей.

**Формулировка цели статьи и задач.** Экспериментальным путем доказать эффективность применения кроссфита как средства повышения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие слушатели Уфимского юридического института МВД России. Средний возраст испытуемых составил  $31,8 \pm 3,6$  лет ( $n=66$ ).

Для определения силовых качеств использовался тест «подтягивание», и сгибание и разгибание рук в упоре лежа, засчитывалось максимальное количество раз.

Для определения координационных качеств тест – «Челночный бег 4\*20 метров».

Для определения скоростно-силовых качеств применялось контрольное упражнение – прыжок в длину с места, см.

Данные тесты предусмотрены Наставлением по организации физической подготовки сотрудников ОВД утвержденное приказом МВД России от 13.12. 12 №1025. Срок подготовки слушателей состоял из 4-х месяцев.

Слушатели были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

В методику физической подготовки экспериментальной группы была включена методика кроссфит. В основу предложенной методики были включены упражнения, направленные на повышение уровня силовых, координационных и скоростных качеств.

В контрольной группе применялась стандартная программа по физической подготовке [11].

### **Изложение основного материала статьи.**

Практическая деятельность требует от сотрудников правоохранительных органов не только должной физической подготовленности, необходимой для поддержания высокой боеготовности, но и достаточного уровня профессионализма для действий в экстремальных ситуациях при задержании членов преступных группировок. Профессиональная деятельность предъявляет повышенные требования к

уровню развития специальных физических качеств, определенных умений и навыков [2]. Данные навыки напрямую зависят от активности, т. к. от ее проявления, например, при задержании правонарушителей, зависит жизнь и здоровье сотрудника правоохранительных органов, что обязывает его успешно действовать в разнообразных экстремальных ситуациях.

Как видно из полученных результатов до внедрения предложенной методики достоверно значимых межгрупповых различий по уровню физической подготовленности слушателей не выявлено (таблица 1). Все слушатели проходят ежегодную обязательную диспансеризацию. Таким образом, в формирующем эксперименте принимали участие слушатели, не имеющие отклонения в здоровье.

Таблица 1.

**Показатели физической подготовленности слушателей УЮИ МВД  
России (входной контроль)**

Контрольное упражнение	КГ	ЭГ	достоверность
Челночный бег 4*20 м, сек	16,9±0,35	16,9±0,48	>0,05
Прыжок в длину с места, см	232±0,22	236±0,33	>0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол.раз	39,61±1,13	40,1±22	>0,05
Подтягивания, кол.раз	13,42±0,21	13,12±0,62	>0,05

После внедрения в учебный процесс экспериментальной группы предложенной методики кроссфита нами были получены результаты, представленные в таблице 2.

Из полученных результатов видно, что после 4-х месяцев прохождения первоначальной подготовки у слушателей экспериментальной группы значительно повысился уровень физической подготовки.

Как правило, челночный бег используют в качестве теста скорости и ловкости [3]. В данном упражнении наблюдается достаточно высокий уровень достоверности различий. Мы связываем это с тем, что при выполнении упражнений из предложенного комплекса носят динамический характер с периодическим изменением направления движения.

Особенно значительные достоверно значимые изменения произошли в показателях силовых и скоростно-силовых упражнений.

Таблица 2.

**Показатели физической подготовленности слушателей УЮИ МВД  
России (выходной контроль)**

Контрольное упражнение	КГ	ЭГ	достоверность
Челночный бег 4*20 м, сек	17,0±0,48	16,7±0,35	<0,05
Прыжок в длину с места, см	231±0,29	254±0,24	<0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол.раз	38,3±2,51	45,73±1,12	<0,05
Подтягивания, кол.раз	13,6±0,58	14,51±0,31	<0,05

Учитывая, что все сотрудники ОВД, которые в нашем эксперименте являются слушателями, проходящими первоначальную служебную подготовку, имеют достаточно высокий уровень физической подготовки, а также оптимальные значения функционального состояния.

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Ниже представлены результаты исследований уровня физической подготовленности и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы слушателей УЮИ МВД России.

Таким образом, установлено, что предложенная методика кроссфита способствует повышению уровня физической подготовленности слушателей УЮИ МВД России. В ходе 4-х месячного обучения на факультете профессионального обучения и дополнительного профессионального образования у слушателей экспериментальной группы наблюдается повышение уровня адаптационных возможностей организма.

#### Список использованной литературы:

1. Блеер, А.Н. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы современной спортивной медицины / А.Н. Блеер, Н.А. Чистова, Т.Н. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 12. С.28-32.
2. Высочин, Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. - М. - 2002. - №7. - С.2-7.
3. Исаев, А.П. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров. - Ростов н/Дону.: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.
4. О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ и признании утратившими силу законодательных актов РФ в связи с принятием федерального закона «Об образовании в РФ»: Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ.
5. О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 18 мая 2012 г. № 521.
6. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 7.
7. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Российская газета. – 2011. – 7 дек.
8. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 3273-ФЗ (в ред. от 3 февраля 2014 г.).
9. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025-дсп.
10. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ: приказ МВД России от 3 июля 2012 г. № 663.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

11. Халфина Р.Р., Бакиев Д.А., Файзуллин Н.Н. Особенности психомоторных качеств сотрудников ОВД с различным уровнем специальной подготовки // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2015. - № 5. - С. 178-183.

12. Халфина Р.Р., Кислицын М.Н., Лебедев В.Н. Психомоторные качества курсантов как критерий отбора для участия в служебно-прикладных видах спорта // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6. - С. 1383.

13. Халфина Р.Р., Шаяхметова Э.Ш., Данилов А.В. Физиологические особенности двигательной активности (учебное пособие) //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 3-2. С. 170.

**Опубликовано: 10.06.2020 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2020**

**© Файзуллин Н.Н., Галимов Э.Э., 2020**