

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Д. А. Ревин (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *А. В. Кучерова*,

канд. пед. наук, доцент

В настоящее время в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники правоохранительных органов имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой. Это в конечном итоге сказывается на общем уровне физической подготовленности, а также на развитии физических качеств и формировании навыков прикладной направленности.

В свою очередь, отмечается низкий уровень сдачи контрольных нормативов и у курсантов первого курса, в связи с чем по итогам педагогического тестирования в начале учебного года были сформированы группы на дополнительные занятия по физической подготовке с целью улучшения показателей контрольных нормативов. Одной из задач на учебных занятиях является повышение осознания всей важности занятия физической подготовкой, стремление к повышению функционального уровня своего организма.

Так, с целью подготовки курсантов к предстоящей работе в правоохранительных органах в условиях высокого нервного и эмоционального напряжения на указанных занятиях применяются элементы кросс-

фита как одного из средств совершенствования физической подготовки, при помощи которого улучшается силовая подготовка, скорость, ловкость и гибкость.

Несомненный плюс системы кроссфита – это затрата небольшого количества времени. Вместе с тем, даже в пределах строго регламентированного промежутка времени курсанты будут получать большой эффект как в повышении общего уровня работоспособности, так и различных показателей физической подготовленности [1].

Кроссфит – это программа, включающая комплекс упражнений с высокой интенсивностью, постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой и легкой атлетики, фитнеса, гиревого спорта, классической гимнастики и другими. Ключевыми особенностями кроссфита выступают: всестороннее воздействие на организм курсантов, способствующее росту эффективности физической подготовки; быстрота смены обстановки, условий, которые позволяют курсантам работать наиболее продуктивно, а также находчивее, что наиболее применимо для отработки тактико-технических действий; интенсивность и качество выполнения упражнений. Выполняя одинаковые упражнения, курсанты тем самым могут анализировать и сравнивать результаты тренировок друг с другом, создавая стимул для выполнения новых упражнений.

Таким образом, благодаря кроссфиту развиваются все группы мышц человека, совершенствуются его физические качества, улучшается работоспособность, развивается мгновенная адаптация к смене нагрузок, что является главной задачей для курсанта как будущего сотрудника.

Литература

1. **Глубокая, М. В.** Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / М. В. Глубокая, В. А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6–13.