

ВЛИЯНИЕ CROSSFIT НА ВЫПОЛНЕНИЕ КУРСАНТАМИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ, СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИЕМОВ ДЗЮДО

Мирзакулов Акром Гафуржанович

Старший преподаватель кафедры
Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан
(PhD) доцент

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Чориев Дилишод Кобилмухамедович

Преподаватель кафедры
Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: В последнее время происходит ужесточение требований к профессиональной подготовленности сотрудника органов внутренних дел Республики Узбекистан, что обуславливается развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который несет в себе новые технологии и способствует созданию новых угроз безопасности человека, а также совершенствуются виды и способы совершения преступных деяний.

Ключевые слова: физическая подготовка, сила, выносливость, боевые приемы борьбы, физическая сила, методика, кроссфит, курсанты, сотрудники органов внутренних дел.

Военнослужащие и сотрудники силовых ведомств принимают участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Данное обстоятельство обуславливает огромное значение качественной физической подготовленности сотрудников данных ведомств.

Реформирование профессионального образования сотрудников органов внутренних дел нецелесообразно без использования различных педагогических технологий, которые позволят с большей эффективностью реализовывать интеллектуальный и физический потенциал обучающихся, осуществлять подготовку в соответствии с современными требованиями общества.

В профессиональной жизнедеятельности сотрудников органов внутренних дел Республики Узбекистан ведущую роль играет не только знание законов, но и хорошая физическая подготовка.

Для улучшения вышеперечисленных физических возможностей необходимо применять специальные программы. К последнему мы отнеси программу Crossfit. Кроссфит (Crossfit) – новое спортивное направление, сочетающее в себе упражнения из самых разных видов спорта, начиная от пауэрлифтинга, заканчивая борьбой и боксом. Кроссфит – (с англ. крест-«крест», «объединить» и Fit- «быть в форме», «быть во времени»).

В настоящее время под словом «кроссфит» понимается спортивное движение, которое основано на философии многостороннего физического развития. Одновременно это название фитнес-компании, которая была основана еще в далеком 2000 году спортсменами Грег Глассман и Лорен Дженай.

Безусловно, идеологом данного спортивного направления является Грег Глассман (бывший профессиональный гимнаст). Первый зал для занятий кроссфитом был открыт в Калифорнии в 2001 году, что было только началом. За 15 лет развития нового направления в силовом спорте по всему миру было открыто около 4 тыс. залов, в которых активно практикуется данная система. В некоторых странах (например, в Канаде) кроссфит официально включен в программу занятий для спецподразделений вооруженных сил, пожарных отрядов.

Эксперты оценивают кроссфит в качестве системы подготовки, которая развивает все физические качества человека – силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными, а занятия должны включать в себя круговые тренировки различной направленности, быстро сменяющие друг друга.

Поскольку в Crossfit используют различные физические нагрузки – скоростную, силовую, на выносливость, а также выполняются гимнастические упражнения, то можно говорить о том, что он идеально подходит для тех, кто тренируется по боевым видам спорта. Плюс к этому, в таких тренировках постоянно меняются программы занятий, что позволяет развивать абсолютно все группы мышц. Crossfit также оказывает воздействие на работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, координацию действий, быстроту адаптации к смене нагрузок.

Для того чтобы в более полной мере представить методические особенности круговых тренировок, приведем основные принципы построения программы тренировки:

1. Все тренировки начинаются с разминки.
2. Длительность одной тренировки в системе Crossfit не должна превышать 30 мин, а для начинающих – 20 мин.
3. Одна тренировка – это повтор 3–4-х упражнений по кругу.

4. Каждое упражнение из серии выполняется с максимальной интенсивностью.

5. Отдых между упражнениями может осуществляться, как по окончании одного упражнения, так и по завершению целого цикла.

6. Количество кругов зависит от вида выполняемых упражнений и ограничивается лишь отведенным временем на всю тренировку.

7. Один день тренировки должен включать в себя упражнения на различные группы мышц. Вся программа должна содержать, как силовые, так и кардиоупражнения.

8. Пить воду во время тренировки и сразу перед ней строго запрещено, поскольку организм работает в очень интенсивном режиме. Пить можно только после тренировки через 15–20 мин.

Для экспериментального обоснования возможностей и эффективности применения круговых тренировок в специальной физической подготовке курсантов и сотрудников органов внутренних дел был проведен педагогический эксперимент. Одна из групп была поделена на две равные части по 10 чел. в начале учебного года. Первая группа занималась по общепринятому тематического плану проведения занятий по «Физической подготовки», разработанному для 4 курсов. Вторая группа также занималась по данному тематическому плану, но четыре раза в неделю по 30 мин, дополнительно уделяла упражнениям кроссфита, а именно: бурпи, подъем ног на перекладине, взрывные приседания, приседания со штангой на плечах и груди, приседания без веса, выход на турнике, отжимание от пола, взрывные отжимания, упражнения со скакалкой. Перед началом исследования курсанты обеих групп прошли необходимые измерения. Данное исследование проводилось 4 месяца.

По окончании исследования также были сняты необходимые измерения для того, чтобы произвести анализ выполненной работы.

По результатам данного исследования была доказана эффективность комплексного влияния Crossfit на развитие скоростносиловых показателей испытуемых, а именно были зафиксированы:

- 1) повышение скорости реагирования;
- 2) увеличение тонуса сенсомоторных центров;
- 3) увеличение силы удара;
- 4) повышение выносливости у курсантов, занимающихся по системе кроссфит.

В ходе эксперимента были использованы такие комплексы упражнений, как: Барбара (Barbara), включающая в себя 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъёмов на пресс, 50 приседаний. Всего необходимо было выполнить 5 кругов на время, а перерыв между кругами составлял 3 мин. Далее Челси (Chelsea), в

ходе которого выполняется 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний в 1 круг (всего 30 кругов) за минуту. Завершающим комплексом был Синди (Cindy), в который входят 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний. Крайний комплекс нужно было выполнить с максимальным количеством кругов за 20 мин.

Предлагаемая методика Crossfit дала возможность курсантам, занимающихся по данной программе, добиться лучших показателей по выполнению боевых приемов борьбы по сравнению с испытуемыми, которые занимались по традиционной схеме.

Мы сделали вывод о том, что использование предложенных нами многофункциональных упражнений может оказать положительное влияние на подготовку слушателей и курсантов вузов Министерства внутренних дел Республики Узбекистан к будущей профессиональной деятельности. Данные упражнения формируют двигательные навыки, позволяют развить важные психофизиологические функции и двигательные качества, которые главным образом влияют на формирование двигательного динамического стереотипа на основе определенных движений.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich, (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. *PEDAGOGS*, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. *Miasto Przyszłości*, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>

6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#), *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. *PEDAGOGS*, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. *PEDAGOGS*, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. *PEDAGOGS*, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>