

## КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ МВД АКАДЕМИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

*Мирзакулов Акром Гафуржанович*

*Старший преподаватель кафедры*

*Боевой и физической подготовки*

*МВД Академии Республики Узбекистан*

*e-mail: akrom.mir1988@gmail.com*

**Аннотация:** Инновация – это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком. Является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации.

**Ключевые слова:** функциональное многоборье, кроссфит, инновация, физическое воспитание, курсант, физическая культура, спорт.

Из этого определения мы видим, что кроссфит, соответствует признакам инновационности:

Как система физической подготовки и одновременно соревновательный вид спорта он появился в 2001 году в Калифорнии под авторством Грега Глассмана. Главной отличительной чертой кроссфита от остальных видов спорта является отсутствие в нем специализации, задача кроссфита более глобальна – атлет должен одновременно максимально развивать все физические качества. Это привлекательно как для физкультурников, так и для спортсменов – одни получают максимально гармоничное физическое развитие, другие испытывают свои способности по всем фронтам, и, наконец, и те, и другие получают невиданное ранее разнообразие тренировок. Помимо этого, противоречивость и необычность этой системы породила новую волну творческой активности среди тренеров по всему миру: перед ними встала задача, с которой ранее они не сталкивались – подготовить спортсмена ко всему одновременно. Таким образом мы можем с уверенностью говорить, что кроссфит, или функциональное многоборье, на данный момент является инновацией в мире спорта и физкультуры.

Платон сказал: «Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятие всю жизнь физическими упражнениями».

Ключевыми в этой фразе являются слова «всю жизнь», - в этом кроется секрет построения гармоничной личности. С ростом и совершенствованием технологий современные люди получили широчайшие возможности для получения образования практически из любой точки мира и, в то же время, возможность почти не двигаться: мы сидим на работе, дома, во время учебы и по дороге куда бы то ни было, лишая себя тем самым необходимой физической нагрузки. Между тем здоровье человека находится почти в прямой зависимости от уровня его физической активности и с возрастом эта зависимость только укрепляется. Оптимальные физические нагрузки способствуют поддержанию веса и состава тела в норме, обеспечивают правильный тонус мышц и нормальную минерализацию костной ткани, снижают возрастную потерю их плотности, а также поддерживают и улучшают работу внутренних органов и нервной системы. Уроки физической культуры в МВД Академии Республики Узбекистан должны давать курсантам и слушателем то, что им необходимо, а потребности у всех отличаются: одним актуально здоровье, другие хотели бы исправить осанку или добавить эстетической привлекательности телу, третьи используют физическую культуру для сброса нервного напряжения, для воспитания характера. Помимо этого, различаются интересы по полу и возрасту: ребятам помладше интересно поиграть, проявить физические качества, такие как быстрота, ловкость, сила, а в более старшем возрасте уже могут появляться мысли о приоритете здоровья; в среднем, мальчики больше девочек заинтересованы в развитии силы, выносливости, быстроты, а девочки больше мальчиков интересуются гибкостью, изяществом, эстетической стороной. Некоторые ребята уже с детства или подросткового возраста задумываются о том, какие физические качества пригодятся им в профессиональной деятельности и стараются развивать их, другие же ходят потому что испытывают интерес, положительные эмоции во время занятий и дополнительное общение, принадлежность к группе. В настоящее время фитнес стал достаточно доступным, но по-прежнему не каждый студент имеет средства на абонемент в клуб с достаточным оснащением и современной материально-технической базой. К тому же, обычные фитнес-клубы предполагают либо наличие у своих клиентов определенных познаний и навыков, либо наличие средств на персонального тренера. В то же время повсеместно появляются клубы, предлагающие кроссфит тренировки, в ходе которых собираются полные залы спортсменов разного пола и возраста и работают по определенным программам под руководством тренеров. Этот вид фитнеса представляется оптимальным вариантом для внеурочных занятий курсантов. Слово кроссфит имеет английское происхождение и образовано соединением двух слов: кросс – совмещать, пересекать, форсировать, и фит – сильный, здоровый, в хорошей

физической форме. Кроссфит в широком смысле представляет собой систему тренировок, разработанную для развития всех мышечных групп и всех физических качеств занимающегося: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации и т.д. Тренировки и соревнования кроссфит испытывают спортсмена не только экстремальными нагрузками, но и непредсказуемостью – это является одной из главных особенностей кроссфита: подготовка ко всему. Возможно в совокупности все это привело к быстрому росту популярности этого вида фитнеса во всем мире. В нашей стране есть аналог кроссфита – функциональное многоборье, в сущности повторяющее основные его особенности: развитие и испытание в рамках соревнований всех физических качеств, вытекающее из этого разнообразие тренировочных нагрузок, относительная непредсказуемость соревновательной деятельности. Кроссфит отчасти стал популярным по причине того, что варьируя нагрузку его можно вписать в план подготовки по любому виду спорта, а так же использовать для людей с самыми разными особенностями и уровнем подготовки. Для курсантов это еще и развитие морально-волевых и личностных качеств через преодоление трудностей, самодисциплину и физическую работу несмотря на умственную усталость, профилактика гиподинамии, возникающей из-за высокой классной и внеурочной учебной нагрузки.

В состав кроссфит тренировок входят упражнения из разных видов спорта: тяжелой атлетики, легкой атлетики, спортивной гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, плавания, гребли и даже лыжного спорта.

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования способствует комплексному развитию физических и психических качеств за счет высокоинтенсивной программы занятия, направленной на тренировку всех групп мышц, в том числе и сердечной, развитие дыхательной системы и повышение общей выносливости, а также за счет необходимости преодолевать усталость, мышечную боль, желание уступить и сдаться. В то же время групповой формат тренировок обеспечивает моральную поддержку во время выполнения комплекса: никто не хочет оказаться слабее товарища или медленнее – это стимулирует к самосовершенствованию и заставляет искать волевые и физические резервы внутри себя.

Кроссфит – это:

1. Просто – для полноценной тренировки можно обойтись даже самым простым инвентарем: турник с брусками и стадион, или штанга и пара гантель или гирь. При желании можно провести тренировку вообще без инвентаря, используя только собственный вес тела.
2. Универсально – варьируя нагрузку, набор упражнений, метод тренировки можно добиваться достижения различных индивидуальных целей:

уменьшение жирового компонента тела, увеличение мышечной массы, развитие преимущественно силы, выносливости, скорости или мощности при сохранении остальных физических качеств на определенном уровне.

3. Интересно – благодаря большому разнообразию упражнений и режимов нагрузки такие тренировки не успевают надоесть. К тому же соревновательный элемент создает дополнительный интерес на занятии. На фоне большого количества прогулов курсантами занятий по физической культуре это становится очень важным и актуальным плюсом. На каждом занятии курсантов будет ждать что-то новое: тренировка с отягощением или без них, работа с молотом, упражнения из единоборств, гимнастические элементы – каждому понравится что-то свое. Возможно кроссфит станет стимулом для некоторых курсантов заняться одним из видов спорта более углубленно, обнаружив у себя некие предрасположенности.

4. Эффективно – в сущности кроссфит является системой общей физической подготовки, стимулирующая организм к адаптации на тренировочные стимулы различного характера, без специализации на каком-либо одном. За счет этого студенты могут получить гармоничное и равномерное физическое развитие.

5. Оздоровление – кроссфит это не только экстремальная нагрузка, тренировку можно и нужно выстраивать с учетом подготовки занимающихся, постепенно переходя от умеренной интенсивности занятия к более высокой, для воспитания в них устойчивой привычки к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Кроссфит – это система тренировок и вид спорта, в котором спортсмены пытаются достичь одновременно максимального развития всех физических качеств и проявить их в нестандартных условиях (соревнования по кроссфит предполагают, что спортсмены узнают задание непосредственно перед стартом). И тренировка, и соревнование по кроссфиту включают в себя выполнение упражнений из разных видов спорта: гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плавания и т.д., - в разной последовательности и с разным режимом работы. Например, соревновательное задание может потребовать от спортсмена проявить сначала максимальную силу в трех попытках становой тяги, а затем силовую выносливость и быстроту в выполнении максимального количества бросков медбола и все это за ограниченный промежуток времени.

Таким образом система подготовки кроссфит отличается:

1. Постоянным изменением режима нагрузок и выполняемых упражнений;
2. Высокой интенсивностью выполнения комплексов;
3. Связыванием упражнений в длинные и короткие серии;

4. Минимально возможным временем отдыха между подходами, повторениями и сериями;
5. Отсутствием возрастных и половых ограничений для занятий;
6. Масштабируемостью под физические возможности и индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Социально-культурная ситуация на современном этапе развития образования характеризуется внедрением множества инноваций в области процесса образования и воспитания. В это же время находят свое отражение новые способы решения проблем здоровье сбережения курсантов и подрастающего поколения в целом. Будущее страны, ее генофонд, научное, экономическое развитие государства и другие демографические показатели находятся в прямой зависимости от здоровья детей и подростков, и это делает его предметом первоочередной важности и вневременной актуальности вне зависимости от любых обстоятельств.

#### **Литературы:**

1. Сеенов Д.В. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе // *Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, «Детский сад XXI века: «нестандартный» педагог в мире стандартов», г.Томск 6-7 апреля 2017г. С. 47-50.*
2. Сеенов Д.В. Эффективность воздействия физических упражнений в направлении CrossFit на физическую подготовку профессиональных спортсменов // *Бакалаврская работа. ТПУ 2016. С. 3-82.*
3. Сеенов Д.В., Быконя С.Г. Кроссфит как наиболее эффективная система тренировок для всестороннего развития физической подготовки // *Материалы всероссийской научно-практической конференции, «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиск, решение», г.Томск, 18 декабря 2015г. С. 45-47.*