

Секція 8

ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА

Соловйова К. О., курсант 4-го курсу психологічного факультету Інституту кримінально-виконавчої служби

Науковий керівник: доцент кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки Інституту кримінально-виконавчої служби, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Анікеев Д. М.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КРОСФІТУ В ДЕРЖАВНІЙ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧІЙ СЛУЖБІ

Система кругових тренувань «кросфіт» виникла в США як система тренування пожежних, але швидко здобула всесвітню популярність і за межами професії. Щорічно проходить велика кількість турнірів із кросфіту, зокрема чемпіонати світу та Європи, які відразу ж викликали великий інтерес серед шанувальників фітнесу та здорового способу життя.

Актуальність теми полягає в тому, що застосування методик кросфіт у ДКВС не досліджено.

Кросфіт (CrossFit, Inc.) – це брендована методика фітнесу, створена Грегом Глассманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації Cross Fit, яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліметрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Такі тренування практикують члени більш ніж 13 000 спортзалів – філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах, а також люди, що виконують щоденні тренування.

Кросфіт (CrossFit, Inc.) – це брендована методика фітнесу, створена Грегом Глассманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіт система тренувань,

розроблена Глассманом, як і будь-яка інша спортивна методика, має свої плюси і мінуси. Перш за все, слід розповісти про користь кроссфіта для здоров'я – вона величезна і носить багатоплановий характер. Специфічні заняття з створеним колишнім гімнастом програмами тренують дихальну систему. Так як Кроссфіт розвиває витривалість, значить, попутно він зміцнює імунітет, активізує обмін речовин. Тому волосся, нігті придбають фортеця, шкіра – еластичність, суглоби – рухливість. У поєднанні з правильно підбраною дією Кроссфіт здатний підтягнути шкіру і надати їй пружності.

Окремо варто акцентувати увагу на позитивному ефекті кроссфіта для схуднення. Будучи високо інтенсивної комплексної тренуванням, система сприяє колосальному спалюванню калорій, про що вже згадувалося вище. Даний ефект має місце бути також за рахунок за діяння різних груп м'язів одночасно. Підтримка високого темпу ЧСС дає організму можливість витратити енергію з більшою швидкістю, ніж це відбувається в умовах, наприклад, занять на тренажері – улюбленому жіночому засобі для схуднення. Особливість кроссфіта ще й у тому, що процес знищення калорій і ріст м'язової маси відбувається не тільки в момент занять, але і в період відпочинку. І все це максимум за годину в день, так як специфічні тренування не відрізняються тривалістю. Перевага микроссфіта як виду спортивних занять є також відсутність необхідності попутного прийому стероїдних гормонів.

Мінуси таких тренувань, на жаль, набагато значніші. Хоча в більшості джерел інформації і можна зустріти твердження про користь кроссфіта для серцево-судинної системи, думки фахівців з даного питання розходяться. Одні дійсно вважають, ніби в момент занять кроссфітом відбувається зміцнення серцевого м'яза, але все більше їх число спростовує цей факт, наполягаючи на зворотному: тренування по системі Глассман здатні запросто спровокувати розвиток ішемічної хвороби серця, згодом – гіпертрофію міокарда. Чим не благодатний ґрунт для виникнення в один «прекрасний» день інфаркту? Не менш моторошне наслідок Кроссфіт-тренувань – можливість появи захворювання під назвою «рабдоміоліз». Суть його в тому, що одне з розірваних м'язових волокон потрапляє в кров, як результат – відбувається ураження нирок. По-третє, високий ступінь навантаження нерідко викликає збої в роботі

організму у вигляді суглобових болів, занепаду сил, нудоти. Дані ознаки стають сигналом того, що вам Кроссфіт-тренування не підходять або як мінімум слід зменшити їх темп. У кожному разі, пройдіть медогляд. І буде краще, якщо ви зробите це до початку занять кроссфітом, а не після виникнення тривожних симптомів.

у просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтіngu, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Такі тренування практикують члени більш ніж 13000 спортзалів-філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах, а також люди, що виконують щоденні тренування.

Аналізуючи вивчені літературні джерела, можна сказати, що в даний час кросс фіт потрібен безлічі людей. Тому і була створена методика, що збирає в собі більшість відомих і сучасних методик з усіх видів спорту та фітнесу.

Кроссфіт впливає на фізичний розвиток всіх людей однаково, але він на стільки варіативний, що можна направити на опрацювання індивідуальних особливостей. Завдяки кроссфіту працівники Державної кримінально-виконавчої служби зможуть фізично підготуватись для ефективної службової діяльності.

На наш погляд впровадження кроссфіту в Державну кримінально-виконавчу службу є необхідним через професійну складність, специфічні умови праці. Якщо працівники будуть витривалішими фізично та морально, то праця в Державній кримінально-виконавчій службі стане більш безпечною. Якщо оцінювати переваги та недоліки в кроссфіті, звичайно переваг більше.

Завдяки кроссфіту можна добитися системних змін у підході до фізичної підготовки працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Крім тактичних навичок, працівники повинні бути у відмінній фізичній формі. Адже служба – важка та виснажлива. Враховуючи те, що сидячий або малорухливий спосіб життя – загальна проблема сьогодення, переважній більшості службовцям потрібна кваліфікована допомога для того, щоб привести себе у необхідну фізичну форму.