

Тренин Ю.П.,
Преподаватель кафедры «Физическая подготовка»
Филиал ВУНЦ ВСС «ВВА»
Россия, г. Сызрань

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОССФИТА В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ АВИАЦИОННЫХ УЧИЛИЩ

***Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению возможности ввода кроссфита с систему подготовки курсантов авиационных училищ. Рассматривается история этого метода тренировок, его особенности, а также влияние на дальнейшую профессиональную подготовку военных вертолётчиков.*

***Ключевые слова:** тренировка, кроссфит, курсанты, подготовка, училища.*

***Annotation:** The article is devoted to the consideration of the possibility of entering the cross-system with the system of training cadets of aviation schools. The history of this training method, its features, as well as the impact on the further professional training of military helicopter pilots, is considered.*

***Key words:** training, crossfit, cadets, training, schools.*

Физическая подготовка курсантов авиационных училищ представляет собой управляемый процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. В жизни военнослужащего физическая подготовка играет особо важную роль, в связи со спецификой деятельности и требованиями руководящих документов Министерства обороны Российской Федерации по физической подготовке. В данной статье мною будет предложен и рассмотрен вариант тренировки военнослужащих, в частности курсантов авиационных училищ. В качестве

объекта моего исследования будет выступать система именуемая Кроссфитом, которая пользуется огромной популярностью в последние несколько лет.

Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики. В 2000 году «Кроссфит» как торговая марка была зарегистрирована Грегом Глассманом. В переводе с английского кроссфит - «форсированный фитнес, другими словами высокоинтенсивный или по другой версии «скрещенный фитнес» — то есть вобравший в себя всё из фитнеса. Целью кроссфита, является выполнение определенного комплекса упражнений за определенное количество времени. За основу данной системы была взята круговая тренировка, которую используют боксеры и борцы в тренировочном процессе и в подготовке к соревнованиям. Важным компонентом круговой тренировки является наличие упражнений на все группы мышц, а не проработка их поэтапно. Суть этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется «по кругу», то есть одно за другим, и имеет определенное число повторений. Круговая тренировка, длящиеся в общей сложности от 15 до 60 минут, обычно включает в себя от 2 до 6 кругов по 3-5 упражнений в каждом, с определенным количеством повторений в упражнении, и в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Популярность этого метода тренировок была обусловлена несколькими показателями. Во-первых, отсутствие необходимости в специализированных тренажёрных залах, что позволяет людям заниматься либо дома или на улице, в спортивных залах без очередей и большого количества народа вокруг. Во-вторых, развитие силовой выносливости, вследствие безостановочного (или с небольшими остановками) выполнения упражнений, что и обуславливает наличие аэробной нагрузки, полезной для сердца. Благодаря большому арсеналу упражнений, существует возможность подобрать комплекс для развития необходимых физических качеств, таких как выносливость, ловкость, силы, быстроты, координации и гибкости. Выполнение данной системы в ограниченные промежутки времени позволяет чётко отслеживать свои

результаты и ставить себе определенные цели. Данный метод тренировок также направлен на воспитание психологической устойчивости и уверенности в своих силах, выдержку и самообладание, формирует здоровый образ жизни и улучшает физическое развитие и физические способности занимающихся.

Специальная подготовка и повседневная деятельность курсантов высших военных учебных заведений имеет свои отличительные особенности. Целесообразно рассмотреть место кроссфита применительно к военной сфере. Изначально не включая какой-либо специализации в тренировках, кроссфит развивает не отдельные мышцы, а тело в комплексе, что и является целью для среднестатистического курсанта. Так как в данной системе тренировок, могут использоваться упражнения с собственным весом тела, с сопротивлением партнера и внешней среды, различные отягощения и резиновые эспандеры, гимнастические снаряды и различные тренажеры – этим данная система упражнений и универсальна. В процессе занятия кроссфитом, курсант может контролировать свой вес, т.е. интенсивное жиросжигание ведет к потере лишнего подкожного жира и повышается мышечный тонус увеличивая силовые показатели и выносливость, увеличивается объем легких, стабилизируется артериальное давление, улучшается метаболизм, укрепляется сердечная мышца и улучшается кровоток, а также количество повторений в выбранных упражнениях благоприятно влияет на результаты контрольных проверок и испытаний по физической подготовке. Для курсантов авиационных училищ необходимо сделать особый акцент на развитие специальных качеств, посредством ввода в тренировочную программу соответствующих упражнений. В частности, курсантам-вертолетчикам будет полезно заниматься кроссфитом, направленным на подготовку организма к устойчивости и воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, укрепление опорно-двигательного аппарата, который препятствует действию на него вибрации вследствие нахождения в летательном аппарате, гравитационной нагрузки, кислородного голодания и гиподинамии. Для достижения этих целей в комплекс тренировки следует включать гимнастические упражнения, которые

способствуют совершенствованию телосложения: упражнения на перекладине (подъем переворотом, выход силой), брусьях (отжимания, «уголок»), кольцах (подтягивания) и лазание по канату, а для улучшения устойчивости к кислородному голоданию необходимо выполнять длительные нагрузки в виде беговых и прыжковых упражнений. Однако, кроссфит имеет и минусы: не способствует наращиванию больших объемов мышечной массы (занимающийся становится крепким середнячком), он также травмоопасен, поэтому важно соблюдать технику упражнений и не ставить ненужных рекордов, соблюдать режим тренировок и отдыха, воздержания чрезмерных нагрузок на сердечнососудистую систему. Поэтому данные факторы необходимо учитывать при использовании данного метода тренировок на занятиях по физической подготовке. Необходимо изучить технику упражнений, входящих в круговую тренировку, так как у начинающих велика вероятность получить травму. Игнорирование небольших технических моментов и погоня за результатом могут навредить даже подготовленному курсанту-спортсмену.

Основным достоинством для курсанта будет возможность заниматься и варьировать нагрузки при часто меняющемся, вследствие различных служебных мероприятий, распорядке дня. Например, во время лётной практики расписание полётов сильно зависит от постоянно меняющейся метеорологической обстановки, а в течении пребывания в училище кроссфит поможет поддерживать уровень физической подготовки при несении службы в суточном наряде.

В распорядке дня курсанта военного училища существует множество элементов для занятия физической подготовкой, например: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, занятия по физической подготовке и т.д. Целесообразнее будет применять кроссфит во время плановых занятий под руководством преподавателя, чтобы он мог наблюдать за ростом показателей курсантов и указывать на ошибки при выполнении упражнений.

Таким образом, использование системы кроссфита в подготовке курсантов авиационных училищ, предлагается проводить на пользовательском уровне, а именно представляется в облегченном, не соревновательном формате, а значит,

к выполнению упражнений могут привлекаться курсанты любого уровня подготовки. Упражнения круговой тренировки позволяют улучшить такие параметры как: выносливость сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие мышц и их устойчивость к повышенным нагрузкам и перегрузкам, предельную концентрацию, точность, мощность, скорость, гибкость, устойчивость и баланс. Это должно благотворно сказаться на уровне подготовки лётных кадров, а также их готовности к выполнению боевых, специальных и учебно-боевых задач.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Источник: [Электронный ресурс]. URL: <https://fit-baza.com/chto-takoe-krossfit/> (дата обращения: 09.01.2019).
2. Источник: [Электронный ресурс]. URL: <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/chto-takoe-crossfit.html#i-8> (дата обращения: 09.01.2019).
3. НАСТАВЛЕНИЕ по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) / введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации. ---2009. --- № 200 ---
4. Руководство по физической подготовке в Военно-воздушных силах / введено в действие приказом главнокомандующего Военно-воздушными силами. --- 2013. --- № 288. – С. 4-8.