

## DENE MÁDENIYATÍ HÁM SPORT

### ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТИ

Б.К.Еримбетов – ассистент ўқитувчи

*Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети*

**Таянч сўзлар:** жисмоний тарбия ва спорт, саломатлик, кураш, физиологик хусусиятлар, жисмоний сифатлар, машғулотлар.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровье, борьба, физиологические особенности, физические качества, тренировки.

**Key words:** physical culture and sports, health, fight, physiological characteristics, physical qualities, training.

Малакали спортчиларни тайёрлаш ва дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос юкламаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шаклланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув машғулоти дастурларидан жой олган. Лекин, ушбу дастурларда ҳам, спорт амалиётида ҳам шу тестларни бажаришга сарфланадиган физиологик (биоэнергетик) салоҳият деярли эътиборга олинмайди [1]. Масалан, маълум ёшли спортчи 30 м масафага югуриши нафас олиш ёки юрак тизимиغا қанча босим бўлиши ёки шу тестларни бажарганда қанча O<sub>2</sub> ва CO<sub>2</sub> алмашилиши ҳамда юрак неча марта қисқариши мумкинлиги ҳақида ҳеч қандай расмий ҳужжатлар мавжуд эмас [4]. Ваҳоланки, ҳаракат тестларини қўллашда шу тестларнинг физиологик қийматини билиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир.

Маълумки спорт машғулотида техник – тактик малакаларга ўргатиш турли ҳажм ва шиддатда қўлланиладиган машқлар юкласини назорат қилиш, умуман спортчиларни тайёрлашда шуғулланувчиларнинг физиологик реакциясини эътиборга олиш жуда зарур жараёндир. Чунки, ўргатишда ҳам, машғулоти жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта юкламалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли юкламалар эса уни шаклланишини сусайишига сабаб бўлади. Бинобарин, ўқув-машғулоти жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда техник-тактик тайёргарликни шакллантира боришда физиологик реакциялар кўрсаткичларига эътибор қаратиш ҳар бир машқнинг физиологик қийматини билган ҳолда ундан фойдаланиш юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Спорт машғулоти, хусусан тезлик – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида азалдан ўз ифодасини топиб келган. Олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шаклланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.

Куч сифати мушакларнинг таранглиниш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш, бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси кон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озикларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аэроб (O<sub>2</sub> ўз вақтида таъминланиши) ва анаэроб (O<sub>2</sub> – сиз жараён) омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденозин уч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Лекин, ўғил болаларда 8 ёшдан 9 ёшгача ўнг қўл кучи устунлиги кузатишга бўлса, 10 ёшдан бошлаб ўғил болаларда, қиз болаларда эса 7 ёшдан 19 ёшгача ўнг ва чап қўл кучида симетрик ҳодиса кузатишмайди. Аслида инсон организмни фаолиятида, жумладан уни ижрочи органларининг функционал фаолиятида ассиметрик устунлиги бўлиши керак. Яъни, мисол учун, ўнг қўл этакчи бўлганида унинг кучи чап қўлга нисбатан устун бўлиши лозим.

Балоғат ёшидаги болалар жинсий жиҳатдан қанчалик тез ривожланиб борса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб эмас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Куч – тезлик ва куч – тезлик чидамлилиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожланиш зарурлигини таъкидланган. Катта ҳажм ва шиддатда ижро этиладиган машқлар ёрдамида бу сифатларни зўрма – зўраки ривожлантириш ўта салбий оқибатларга олиб келиши, ҳатто чуқур патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин.

Шунинг учун ёш курашчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида уларнинг физиологик имкониятларини инобатга олиб машғулоти ташкил қилиш зарур ҳисобланади.

Шахснинг индивидуал хусусияти ва спорт фаолиятининг индивидуал усулини бирга қўшиб олиб бориш зарурлиги курашчиларнинг масъул мусобақаларда маваффақиятли чиқишларини муқаррар шартдир.

Инсоннинг фаолияти муҳит шароитига мослашиш ва феъл-атворига нисбатан эркин танланиши билан характерланади. Унинг асосий чегараси ташқи шароитларини ўзининг эҳтиёжига мослаб тубдан ўзгартиришдан иборатдир.

Ўзига хос аклини аниқлашда нафақат педагогик кузатишга таянмоқ керак, балки асаб тизимининг типологик хусусиятига ҳам таянмоқ керак. Кучли асаб тизими билан курашчилар курашларда кўпинча ҳужумларни, кучсиз асаб тизимли шахсларда эса туғридан-туғри усулга ўтиш ҳолатлари қайд қилинганлигини муаллифлар таъкидлашган.

Талай ишларда мусобақаланиш жараёни услуби курашчиларнинг шахсий фазилатлари жисмоний сифатлари билан боғлиқ эканлиги аниқланган.

Курашчиларда мусобақаланиш жараёнининг уч услуби аниқланган ва қуйидагича таърифланади:

- ҳужумкорлик;
- қарши ҳужум;
- комбинацияли. ҳужумкорлик услубида курашувчилар

жаҳддор асаб тизими билан кучли номувозанатли асаб тизими хос.

қарши ҳужум қилувчиларда эса кам куч ва кўпроқ мувозанатли асаб тизими ҳосил. Ҳужумкорлик услубида кураш олиб борувчи курашчилар кучли ва кучсиз сигналларга таъсир кўрсатиш вақтининг кўрсаткичлар ажратилганлиги қайд этилган. Улар учун кучли асаб тизими асаб жараёнлари асаб жараёнлари мобилизиранишнинг юқори кўрсаткичлари, таъсирланиш вақтини энг аниқ баҳолаш характерлидир. Қарши ҳужум қилувчи учун асаб тизими ҳаракатчанлигининг юқори даражаси ва таъсирланиш вақтининг кўрсаткичлари характерлидир.

Комбинацион услубли курашчиларга таъсирланиш танланишининг юқори кўрсаткичлари ҳосил.

Турлича услуб билан кураш олиб борувчи курашчиларда кўпинча реакция тезлигининг усулларни кетма-кет бажариш муайян хусусияти қайд қилинади.

Олимларнинг ўрганишлар фаолиятида мўлжал ва эмоционал қўзғалиш даражаси регуляция даражаси характерида боғлиқликда ўзига хос усулнинг тўрт турини аниқлади. Эмоционал қўзғатишнинг регуляцияси «Силлик» ва «Портлаш» турлари билан ориентация фаолиятида «ички» ва «ташқи» турлари билан характерланади. Юқори тоифали савровчи-енгил атлетикачилар учун регуляциянинг «Портловчи» тури ва ориентациянинг «ички» тури намуналидир. Мусобақаларда барқарор ва самарали чиқиш учун шахснинг ўзига хос хусусиятини, фаолиятини ўзига хос усулини бирга қўшиб олиб бориш асосий ҳисобланади.

Техник-тактик маҳоратини йўналишли характери бўйича, сифат бўйича, шулар туфайли кўпинча машҳур курашчилар мусобақаларда ғалабага эришадилар. Уларни муайян гуруҳларга тақсимлаш мумкин;

- техник маҳорати афзаллиги ҳисобидан ғалабага эришувчилар,

- катта жисмоний куч билан ажралиб турувчилар,  
- катта матонатлиликини характерлайдиган ва бу афзалликини курашда фойдаланадиганлар.

Бу курашчиларда куч сифати, тезлик ва матонатлилик етарлича бир текислик ифодаланган. Уларни техникаси, одатда эпчил эмас, аммо ишонарлидир.

Техник-тактик маҳоратнинг кўрсаткичлари бўйича энг кам «умри узоклиги» биринчи гуруҳ вакиллари дидлар. Чунки уларнинг техникавий маҳорати реакциянинг юқори тезлиги ва ҳаракатлар аниқлигига асосланади, улар спортчиларнинг ёши билан биринчи навбатда йўқотади. Куч ва матонатлилик курашчиларда узок вақт сақланиб қоладиган сифатдир.

Турли хил гуруҳ вакиллари мисли кўрилмаган спорт натижаларига эришишлари мумкин. Курашнинг хусусий усулини яратиб ҳатто машҳур атлетлар техникавий «Услугларидан» нусха олишни тавсия этмайдилар. Уларни ўзларининг хусусий маълумотларга йўналтирмоқ керак. Ўзининг руҳий ва жисмоний ўзига хослигидан тўла фойдаланиш зарур.

Спорт курашининг тактикаси – бу рақибнинг техникавий, жисмоний ва ирода фазилатларидан ва мусобақаларда жангда ғалабага эришиш учун таркиб топган аниқ вазиятда моҳирона фойдаланиш керак.

Тактика – бу мусобақаларда курашчилар тактик имконияти кўпинча уларнинг жисмоний қобилиятлари билан белгиланади ва руҳий тайёргарлигига боғлиқдир. Мусобақа жараёнида таркиб топган қулай имкониятдан тўғри фойдаланиш ва яратишни билмасдан туриб жанг вақтида бирорта ҳам техникавий ҳаракатларни самарали фойдаланиш мумкин эмас.

Курашчилар учун таркиб топган вазиятда ва унинг ҳаракатларини амалга оширишда тактик фикрлаш катта аҳамиятга эга. Юқори тоифали миллий спорт усталари тайёрлаш тизимида курашнинг ўзига хос хусусиятлари техника-тактик ҳаракатлар бажарилишининг тўла мувофиқлиги талаб қилинади.

Текширувчилар спортчилар морфологик фазилатларини ҳисобга олиб курашда спортни такомиллаштириш ва ўргатишда эътибор беришни таъкидлайдилар. Оғир тоифадаги спортчилар, бошқа оғирлик тоифасидаги курашчилардан нафакат гавдасининг оғирлиги бўйича фарқланади. Улар жангни жуда секин суръатда ўтказадилар. Техник ҳаракатлар ўтказишда оз миқдорда уриниш бажарадилар.

Усуллар асосий гуруҳларни ўтказиш тезлиги ва уларнинг натижаси ҳужумчи ва ҳужумчи курашчининг гавдаси узунлигига боғлиқ. Спорт маҳоратининг ошиб бориши билан уларнинг техникавий ҳаракатлари арсенали барқарорлашиши рўй беради.

Курашчилар тайёрланишнинг бир ёқламалиги қонунга ҳилоф, чунончи, масалан, бир пайтлари мураббийлар юкламанинг умумий ҳажмига зиён етказиб машқ машғулотларини интенсивлигини оширишга берилганлар. Натижада курашчилар кўпгина техник ҳаракатларни ўтказиш қобилиятини йўқота бошладилар, уларнинг тактикаси қамбағаллашиб қолди. Ўзининг муваффақиятини фақат куч ёки матонатлиги устуңлигига таянувчи техника тактик тайёргарликка эга бўлмаган спортчилар пайдо бўлди.

Бу эса курашчиларни мусобақаларга тайёрлашда уларнинг барча хусусиятларини инobatга олиш ва шу асосда машғулотларни ташкил қилиш заруриятини кўрсатади. Айниқса, уларнинг физиологик имкониятларини инobatга олиб машғулотларни ташкил қилиш, барча воситаларни қўллаб самаралисини аниқлаш ҳамда техник-тактик тайёргарлигини ошириш ўз самарасини беради.

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чакқонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлиликини ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамлиликини бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор Ф.А.Керимов (2005) таъкидлашчи, бу ёшда чидамlilikка қаратилган узок вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик юкламаларга мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобида мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамlilikини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим (ўртача юкламалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар) [2]. Юкламаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Чидамlilikни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилик билан (бири фақат ҳужум қилади, иккинчиси фақат ҳимояланади), Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янгида ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғирликлар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-сув хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-машғулот жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади – кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек юкламадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади. Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшакка эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар қиради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайди, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон бери. Асосан куч, чидамlilik, тезкорлик, эгилувчанлик ва чакқонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва х.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамlilikини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршичилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги

билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлилики; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини

тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чакконлик, чидамлилиқ ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

#### Адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007. 326-б.
2. Бабанский Ю. К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. 1982г. –С. 480.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: 1999.
4. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. -Т.: «Лидер Пресс», 2005. 252- б.
5. Смирнов Н. К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. -Киев: 1988.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. -Т.: «Lider Press», 2014, 244-b.

#### РЕЗЮМЕ

Маколада ёш курашчиларни мусобакаларга тайёрлашда уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва физиологик хусусиятларини инобатга олиш масалалари таҳлил қилинган. Шунингдек, машғулотларни ташкил қилишда ёш спортчиларнинг салоҳияти муҳим аҳамият касб этиши илмий асосланган.

#### РЕЗЮМЕ

В статье анализируются физические и физиологические особенности молодых борцов в процессе подготовки к соревнованиям. Рассматривается также, важная роль потенциала молодых борцов.

#### SUMMARY

The article analyzes the physical and physiological characteristics of young wrestlers in the process of their preparation for competitions. There have been substantiated an important role of the potential of young fighters.

### КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОРГАНИЗОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**И.А.Кошбахтиев** - доктор педагогических наук, профессор, академик АПСН

Ташкентский университет информационной технологии

**А.А.Кочкаров** - кандидат педагогических наук, доцент

**Б.Б.Умурзаков** - старший преподаватель

Академия МВД Республики Узбекистан

**Таянч сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, таълим жараёни, кроссфит, тингловчиларнинг жисмоний жайёргарлигини такомиллаштириш.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, образовательный процесс, кроссфит, совершенствование физической подготовленности слушателей.

**Key words:** physical training, educational process, crossfit, perfection of physical training of the students.

**Актуальность.** Реформирование системы высшего военного образования проявляется в области содержания педагогического процесса, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню будущих специалистов органов внутренних дел.

Педагогическое управление процессом физического совершенствования слушателей особенно III и IV курсов обучения может быть успешным при наличии рационально отобранного и дидактически обоснованных форм и средств спортивно-организованного физического воспитания. Одной из эффективных форм организации спортивно-ориентированного физического совершенствования слушателей III и IV курсов является система кроссфит, которая внедрена во многих странах, как США, Канада и высших образовательных учреждениях МВД Российской Федерации.

Специалисты [1] подчеркивают, что кроссфит эффективно применяется для подготовки курсантов в военных и юридических вузах к будущей профессиональной деятельности. Также кроссфит используется в физической подготовке сотрудников полиции, службы исполнения наказаний, органов наркоконтроля и военных для повышения физической подготовленности.

Педагоги Санкт-Петербургского университета МВД России [5] считают, что кроссфит как физкультурно-спортивная деятельность, должна входить в содержание занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, при этом тренировочные комплексы которые составляются, с учётом выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточно высоком методическом уровне.

С.В. Кашиным (2014) показано применение кроссфита со слушателями профессионального обучения вуза МВД России с целью комплексного проявления профессионально-важных качеств и прикладных двигательных навыков допленного типовыми ситуациями правомерного применения физической силы, боевых приёмов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Физические упражнения

функциональной направленности то есть полицейский кроссфит включал: преследование (бег до 25 минут), преодоление отдельных препятствий, силовое задержание (мешок до 50кг, канат).

В Пермском институте ФСИН России кроссфит применялся 2 раза в неделю. При выполнении кроссфита использовался повторный метод тренировки. Комплексы выполнялись с максимальной скоростью за наименьшее количество времени. Время, затрачиваемое на один подход исходило из расчёта 2 минуты отводилось на выполнение упражнения и 30 сек на отдых между упражнениями. Эффективность применения кроссфита характеризовалось улучшением и увеличением максимального потребления кислорода (МПК), систолического объёма сердечного выброса, коэффициента выносливости [2,5]. В процессе практических занятий по профессионально-прикладной подготовке применялся круговой метод: пробежка дистанции 400м, 21раз мах гири 24кг, подтягивание на перекладине 12раз.

Выполнение упражнений на определённой скорости и получило название кроссфита. Основной результат это не только перенос массы груза, которая постепенно увеличивается, но и время, за которое преодолевается расстояние. Комплекс упражнений кроссфита рекомендуется использовать для тех, кому ежедневно необходимо быть в хорошей физической форме. Эта система тренировок улучшает здоровье, выносливость, формирует физическую форму, что необходимо слушателю как в меру многолетней учёбы в Академии, так и в условиях служебно-боевой деятельности.

Базовыми упражнениями кроссфита являются: станова тяга, рывки, приседания, жимы, толчки, гимнастические навыки растяжки, наклоны, подъём по канату, отжимания в упоре в положении сидя, сгибания и разгибание рук в упоре на кисти, немаловажными составляющими является усердный и быстрый бег, катания на велосипеде.

Общее время занятий кроссфитом составляет около часа с учётом разминки и растяжки. Наиболее важными приспособлениями для осуществления кроссфит-тренировок является: перекладина, брус, штанга (блины, гриф), гантели,