

Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 81–85.  
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 81–85.

Научная статья  
УДК 796.08  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_81

## КРОССФИТ КАК СИСТЕМА РАЗВИТИЯ SOFT SKILLS СОТРУДНИКА МЧС



Наталья Владимировна Свиридова

*Академия Государственной противопожарной службы МЧС России  
Москва, Россия*

*Кандидат философских наук, заместитель начальника кафедры философии,  
тел.: +7(916)829-85-30, e-mail: n.sviridova@academygpps.ru,  
ORCID 0000-0001-5373-5519*

**Аннотация.** Рост требований к физической подготовке сотрудника МЧС требует создания новой модели физической подготовки и комплексного развития личности. Функциональные тренировки используются в системах подготовки сотрудников силовых ведомств. Кроссфит – это усовершенствованная система круговых функциональных тренировок, включающих в себя элементы из тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из силового экстрима, бега и других видов спорта. Разнообразие упражнений и возможность их масштабирования дополненные соревновательными элементами делают тренировки интересными и эффективными. Для сотрудников силовых ведомств кроссфит дает навыки, востребованные в служебной деятельности. Духовные ценности, основанные на саморазвитии и отслеживании прогресса, воспитывают в пожарных и спасателях дисциплину и самоконтроль. Соревновательный аспект тренировок и их высокая интенсивность формирует командные и волевые качества. Развитая система мотивации и существующее международное сообщество дает возможность расширить социально-философское осмысление кроссфита. Он должен быть рассмотрен не только как система физической подготовки, но и как комплекс для всестороннего развития человека.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, кроссфит, функциональные тренировки, МЧС, круговые тренировки, гибкие навыки, физическая культура, функциональное многоборье, пожарная охрана.

**Для цитирования:** Свиридова Н.В. Кроссфит как система развития SOFT SKILLS сотрудника МЧС // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 81–85. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_81

### Введение

К профессиональной подготовке сотрудника МЧС предъявляются высокие требования. Усложнение задач, которые приходится решать, приводит к возрастанию требований. В современном мире приобрела актуальность идея развития так называемых гибких навыков, необходимых для профессиональной деятельности. Классификация этих навыков представляет из себя набор коммуникативных, лидерских и волевых качеств, которые могут быть усовершенствованы, в том числе, и при помощи средств физического воспитания. Выделим из всего перечня soft skills те навыки, которые в первую очередь доступны для проработки через физическую культуру. Это управленческие, командные и волевые качества, для развития которых человечеством накоплен огромный опыт. Глобализация породила новые формы и концепции физического развития человека, в прочем, основанные на ранее известных принципах. Интегративной системой физического развития человека, снискавшей большую популярность в последнее десятилетие, стал кроссфит. Вокруг данной системы сложилась коммерческая инфраструктура, расширяющая возможности для непрофессиональных спортсменов ощутить дух и философию соревновательного спорта. Рассмотрим некоторые аспекты примени-

мости кроссфита для развития soft skills сотрудников МЧС.

### Материалы и методы исследования

На основании анализа нормативно-правовой базы, регулирующей организацию физического воспитания в подразделениях МЧС России, и учебно-методической литературы выдвигается гипотеза о широких возможностях использования функциональных тренировок для физического воспитания и развития личности сотрудников пожарных и спасательных формирований.

### Результаты

Модель физической подготовки сотрудника должна базироваться на служебно-прикладных задачах и носить системный характер [Струганов и др., 2015, с.159]. Занятия физической подготовкой эффективны именно при соблюдении условия их регулярности и систематичности. Закладывать привычку к регулярным занятиям необходимо в процессе обучения сотрудника в учебных заведениях. Важно выбрать именно современную модель подготовки, способную увлечь обучающихся и стать основой для их физического развития на протяжении всей жизни.

Выбранная система подготовки должна соответствовать требованиям приказа МЧС России от 30.03.2011 № 153 «Об утверждении Наставления по физической

подготовке личного состава федеральной противопожарной службы» с изменениями от 26 июля 2016 г. В данном документе содержатся нормативы по общефизическим упражнениям с учетом возрастных групп для сотрудников ПС МЧС. Представлены такие спортивные дисциплины как челночный бег, силовое комплексное упражнение, плавание, лыжная гонка. Приказ определяют комплексные задачи физической подготовки. Сотрудник сдает контрольные нормативы, тестирующие развитие таких качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость. Выбор нормативов обусловлен широтой задач, связанных с ликвидацией пожаров и чрезвычайных ситуаций.

Требования к физической подготовке сотрудника МЧС базируются на многообразии служебных задач, которые приходится решать в реальной жизни. Физическая готовность тесно связана с морально-психологическим состоянием и предполагает комплексную работу в плане совершенствования подготовки. Занятия физической культурой должны носить развивающий характер, иметь четкий план, включающий в себя элементы контроля и служить для укрепления здоровья. Требованиям системности как раз и соответствует практика функциональных тренировок под общим названием «кроссфит».

Достижение высоких результатов возможно при высоком уровне мотивации и вовлеченности сотрудников в процесс тренировок. Хорошие результаты по активизации интереса к функциональным тренировкам показала система кроссфит в силу ее ориентированности на людей с различным уровнем физического развития и обещаниями видимых результатов в сжатые сроки. Под данным понятием понимают запатентованную американским тренером Грегом Глассманом в начале 2000-х годов систему функционального кругового тренинга, позже дополненную некоторыми идеями, принесшими этой системе популярность во всем мире. В Российской Федерации внедрение методологии кроссфита в процесс организации физического воспитания сотрудников силовых структур отмечается исследователями на примере как отдельных подразделений (чаще учебных), так и на уровне общих методических рекомендаций для широкого круга занимающихся физическим развитием. Исследователи Ю.В. Смирнова и В.С. Ищунькин рассматривают результаты пятидневных сборов 2015 года на базе Санкт-Петербургского военного института физической культуры с участием представителей различных силовых ведомств и отмечают в принятых решениях внедрение интервальных тренировок высокой интенсивности по системе кроссфит в занятия по физической подготовке [Смирнова и др., 2016, с.315].

Обоснование использования ранее известных форм воспитания в контексте формирования soft skills – актуальная научная проблема. Изучением использования кроссфита в подготовке сотрудников МВД и МЧС занимались А.Г. Галимова, В.А. Глубокий. Учитывая рост интереса исследователей к специфике применения функционального тренинга для сотрудников силовых ведомств, можно обозначить данное направление актуальное и требующее дальнейшего внедрения в систему физической подготовки сотрудников [Глубокий, 2014, с.85]. Изучением социально-философских аспектов развития soft skills пожарных занимался профессор В.Н. Липский. Он отмечает, что специалисту необходима «универсальная ориентированность» и гармоничное развитие личности [Липский, 2021, с. 46].

Обратимся к социально-философским аспектам кроссфита как системы физической подготовки. Кроссфит является ярким явлением современной куль-

туры, он порожден постмодернистским мировоззрением и легко смешивает ранее не мыслимые в одном поле виды физической активности такие, как спортивная гимнастика и тяжелая атлетика. В отличие от ранее существовавших систем функционального тренинга кроссфит базируется на комплексном подходе, включающем в себя питание, режим и систему духовных ценностей. Грег Глассман считает, что созданная им система тренировочного процесса «...обеспечивает возможность применять приобретенные функциональные навыки в соревновательной атмосфере с более произвольными движениями и позволяет отрабатывать мастерство» [Глассман, 2009, с.10]. В начале 2000-х годов кроссфит обрел популярность среди любителей фитнеса, но быстрее всего эта система обрела сторонников среди представителей противопожарной службы, полиции и армии США [Захаров и др., 2019, с.32]. Популярный атлет Рич Фронинг – победитель Игр Кроссфит с 2011 по 2014 годы был сотрудником пожарной охраны и подробно проанализировал свой путь спортсмена в своей книге «Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли». Опыт участия в ликвидации сложнейших пожаров обозначен Р. Фронингом, как выходящий за рамки обыденного. Спортсмен отмечает, что служба пожарной охране требовала от него высокого уровня готовности к любым ситуациям [Фронинг, 2016, с.18]. Необходимость физических тренировок, позволяющих сформировать максимально разнообразные навыки под широкий спектр служебных задач, осознается как самими сотрудниками, так и руководящим составом МЧС России.

В кроссфите наряду с соревновательной составляющей подчеркиваются идеи важности командной работы и поддержки в лице сообщества единомышленников [Галимова и др., 2019, с.351]. При этом сообщество единомышленников не ограничивается пределами зала. Активно развивается и международное движение в основном за счет онлайн форматов тренировок и соревнований. Коммуникативные навыки – это базовые soft skills, необходимые любому специалисту.

Этическое измерение базируется на идее саморазвития через преодоление трудностей. Вариативность тренировок отвечает идеям современной педагогики о постоянном совершенствовании учебного процесса [Дьяченко, 2019, с.58]. Кроссфит – это система, включающая высокоинтенсивные тренировки, требующая высокой степени эмоциональной вовлеченности и отдачи. Навык быстрого переключения сознания и тела крайне востребован в экстремальных ситуациях.

Высокая интенсивность тренировок обеспечивается за счет их соревновательного характера, что достижимо при проведении занятий в составе группы. Командная работа, умение работать в паре или малой группе позволяет сформировать важнейшие служебные навыки, востребованные затем при отработке нормативов по пожарно-строевой подготовке и работе с аварийно-спасательным оборудованием.

Основа системы кроссфита – это «постоянно варьируемые, высокоинтенсивные функциональные движения» [Глассман, 2009, с.2]. Тренировки включают в себя элементы тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из силового экстрима, бега и других видов спорта. Разнообразие упражнений ориентировано на функциональность и включает в себя развитие не только непосредственно физических качеств, но и внимания, памяти, концентрации и командной работы. Для воспитания сотрудника МЧС подобное разнообразие приносит большую пользу, готовя к возможным нешаблон-

ным действиям в условиях чрезвычайных ситуаций. Набор упражнений благодаря вариациям и включению различных навыков дает сотруднику возможность совершенствоваться в любимых упражнениях и получать удовлетворение от достижения результатов. Разнообразие тренинга позволяет найти границы собственного физического развития, оценить свои сильные и слабые стороны.

Кроссфит позиционируется как тренинг для людей с различным уровнем подготовки. Вариабельность упражнений и возможность масштабирования нагрузки хорошо разработана в данной системе. При планировании тренировок прописываются уровни сложности, что позволяет подбирать нагрузку индивидуально. Учитывая, что в систему физической подготовки вовлечены все сотрудники, подобная гибкость подхода необходима для сохранения здоровья и мотивации к тренировкам.

Соревновательный характер тренировок – важнейшее преимущество кроссфита. Система требует фиксации результатов, как отдельных упражнений, так и готовых комплексов. Данный аспект способствует развитию важнейшего служебного качества – дисциплины. Кроссфит ориентирован на постоянное улучшение результатов и освоение новых упражнений. Соревнования проводятся в различных форматах: как индивидуальные, так и групповые. Каждая тренировка включает в себя комплекс упражнений, выполняемый в режиме соревнования. Учитывая различный уровень подготовки участников, движения подбираются под физическое состояние и масштабируются на усмотрение тренера. Азарт соревнования дает эмоциональную разрядку и радость побед и новых достижений, способствует повышению интереса к занятиям. Групповые и командные форматы тренировок формируют навыки

коллективной работы, необходимые в любых видах деятельности пожарных и спасателей.

Ценности коллективизма и товарищества хорошо представлены в методической и мотивационной литературе о кроссфите. Сама система тренировок позиционируется как образ жизни, который не ограничивается занятиями в зале. Сообщество спортсменов-кроссфитеров является международным с хорошо развитой информационной виртуальной средой. Обмен опытом тренировок и виртуальные соревнования, которые проводятся последние несколько лет, показали свою эффективность в повышении мотивации к тренировкам в период пандемии Covid-2019. Игровая составляющая, присутствующая как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях, развивает эмоциональный интеллект и умение быстро принимать решения [Свиридова и др., 2021, с.90].

#### Выводы

Несмотря на разнообразие и вариабельность, кроссфит имеет четкую систему планирования и развития физических навыков. Опыт применения функционального тренинга при проведении занятий по физической подготовке в нашей стране имеют образовательные учреждения МВД, ФСИН, Росгвардии, МЧС. Система кроссфит тренинга почти два десятилетия используется во всем мире как для подготовки военных, пожарных, спасателей, так и для тренировок с целью улучшения здоровья и работоспособности.

#### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Глассман, Г. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. М. : www.cfft.ru, 2009.
2. Галимова А. Г., Иванова М. Д. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в образовательных организациях // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 350-356.
3. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СибЮИ ФСКН России // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2014. – С. 85-88.
4. Дьяченко Н.В. Роль и место методов обучения в профессиональной подготовке // Вестник Уральского института экономики, управления и права. Уральский институт экономики, управления и права, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). № 4(49). 2019. С.58-64.
5. Захаров А.Т., Керимов Ш.А., Васильев А.А., Щуров А.Г. Кроссфит как одно из эффективных направлений развития физической подготовки военнослужащих США // Физическая подготовка и спорт в иностранных армиях. Сборник статей. Ответственный редактор Ш.А. Керимов. СПб: Военный институт физической культуры, 2019. С. 32-37.
6. Липский В.Н. Роль междисциплинарных знаний в подготовке квалифицированных специалистов пожарной безопасности // Гражданская оборона на страже мира и безопасности. Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной Всемирному дню гражданской обороны. Москва: Академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. С. 46-50.
7. Свиридова Н.В., Щипачев М.Н. Роль военно-спортивных игр в совершенствовании физической подготовки сотрудника МЧС // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С.89-92.
8. Смирнова Ю.В., Ишунькин В.С. Возможности применения кроссфита в специальной физической подготовке сотрудников спецподразделений // XX Юбилейные Царскосельские чтения: материалы международной научно-практической конференции 20-21 апр. 2016 г. / под общей ред. проф. В.Н. Скворцова. – СПб.: Изд-во ЛГУ им А.С. Пушкина, 2016. С. 313-316.
9. Струганов С.М., Стародубцев В.В., Бакин А.В. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечествен-

ной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2015. С. 159-162.

10. Фронинг Р. Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли. М.: Эксмо, 2016.

#### References

1. Glassman, G. *Crossfit: rukovodstvo k trenirovкам* [Crossfit training guide] / per. E. Bogachev, I. Karyagin. Moscow: www.cfft.ru, 2009.

2. Galimova A. G., Ivanova M. D. *Crossfit kak napravlenie sovershenstvovaniya processa fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nyh organizatsiyah* [CrossFit as a direction for improving the process of physical education in educational organizations] // Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii. 2019. № 2 (2). Pp. 350-356.

3. Glubokij V.A. *Crossfit v fizicheskoy podgotovke studentov, kursantov, sotrudnikov SibYUI FSKN Rossii* [CrossFit in the physical training of students, cadets, employees of the Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia] // Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie: Materialy Vserossijskogo nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Perm'. – 2014. – Pp. 85-88.

4. D'yachenko N.V. *Rol' i mesto metodov obucheniya v professional'noj podgotovke* [The role and place of teaching methods in vocational training] // Vestnik Ural'skogo instituta ekonomiki, upravleniya i prava. Ural'skij institut ekonomiki, upravleniya i prava, Yuzhno-Ural'skij gosudarstvennyj universitet (nacional'nyj issledovatel'skij universitet). №4 (49). 2019. Pp.58-64.

5. Zaharov A.T., Kerimov SH.A., Vasil'ev A.A., Shchurov A.G. *Crossfit kak odno iz effektivnyh napravlenij razvitiya fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchih SSHA* [CrossFit as one of the effective directions for the development of physical training of military personnel USA] // Fizicheskaya podgotovka i sport v inostrannyh armiyah. Sbornik statej. Otvetstvennyj redaktor SH.A. Kerimov. SPb: Voennyj institut fizicheskoy kul'tury, 2019. Pp. 32-37.

6. Lipskij V.N. *Rol' mezhdisciplinarnykh znaniy v podgotovke kvalificirovannykh specialistov pozharnej bezopasnosti* [The role of interdisciplinary knowledge in training qualified fire safety specialists] // Grazhdanskaya oborona na strazhe mira i bezopasnosti. Materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj Vsemirnomu dnyu grazhdanskoj oborony. Moskva: Akademiya Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby Ministerstva Rossijskoj Federacii po delam grazhdanskoj oborony, chrezvychajnym situaciyam i likvidacii posledstvij stihijnykh bedstvij, 2021. Pp. 46-50.

7. Sviridova N.V., Shchipachev M.N. *Rol' voenno-sportivnykh igr v sovershenstvovanii fizicheskoy podgotovki sotrudnika MCHS* [The role of military sports games in improving the physical training of an employee of the Ministry of Emergency Situations] // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statej XXIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Otvetstvennyj redaktor S.M. Struganov. Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institut Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii, 2021. Pp. 89-92.

8. Smirnova Yu.V., Ishun'kin V.S. *Vozmozhnosti primeneniya crossfita v special'noj fizicheskoy podgotovke sotrudnikov specpodrazdelenij* [Possibilities of using crossfit in special physical training of special forces employees] // XX Yubilejnye Carskosel'skie chteniya: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii 20-21 apr. 2016 g. / pod obshej red. prof. V.N. Skvorcova. – SPb.: Izd-vo LGU im A.S. Pushkina, 2016. Pp. 313-316.

9. Struganov S.M., Starodubcev V.V., Bakin A.V. *Aktual'nye problemy discipliny «Fizicheskaya podgotovka» v obrazovatel'nyh organizatsiyah silovykh vedomstv* [Actual problems of the discipline "Physical training" in educational organizations of law enforcement agencies] // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovykh vedomstv: Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941-1945 gg. i prazdnovaniiyu 20-letiya obrazovaniya kafedry fizicheskoy podgotovki. – Irkutsk: FGKOU VPO VSI MVD RF, 2015. Pp. 159-162.

10. Froning R. *Kak crossfit sdelał menya samym fizicheski podgotovlennym chelovekom Zemli*. [First. What It Takes to Win]. Moscow.: Eksmo, 2016.

Поступила в редакцию 15.07.2022

Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796.08

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_81

## CROSSFIT AS A SOFT SKILLS DEVELOPMENT SYSTEM FOR AN EMERCOM EMPLOYEE

Natalia V. Sviridova

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Academy of the State Fire Service  
of the Ministry of Emergency Situations of Russia  
Moscow, Russia*

*PhD in Philosophy, Deputy Head of the Department of Philosophy  
ph.: +7(916)829-85-30, e-mail: n.sviridova@academygps.ru  
ORCID 0000-0001-5373-5519*

**Abstract.** The growth of requirements for the physical training of an EMERCOM employee requires the creation of a new model of physical training and integrated personality development. Functional training is used in training systems for employees of various law enforcement agencies. The requirements for the physical training of EMERCOM employees are based on a whole set of standards covering the verification of such qualities as speed, strength, agility and endurance. Crossfit is an advanced system of circular functional training, including elements from weightlifting,

plyometrics, powerlifting, gymnastics, kettlebell lifting, extreme strength exercises, running and other sports. A variety of exercises and the possibility of scaling them, supplemented with competitive elements, make training interesting and effective. For the education of an EMERCOM employee, such diversity is of great benefit, preparing for possible unconventional actions in emergency situations. For employees of law enforcement agencies, crossfit provides skills that are in demand in official activities. Crossfit is focused on constantly improving results and mastering new exercises. High intensity of training is provided due to their competitive nature, which is achievable when conducting classes as part of a group. Teamwork, the ability to work in pairs or in a small group allows you to form the most important service skills, which are then in demand when working out standards for fire drill and work with emergency rescue equipment. Spiritual values based on self-development and tracking progress in the development of discipline and self-control among firefighters and rescuers. The competitive aspect of training and their high intensity form team and strong-willed qualities. The developed motivation system and the existing international community allow us to expand the socio-philosophical understanding of crossfit. It should be considered not only as a system of physical training, but also as a complex for comprehensive human development.

**Key words:** physical education, crossfit, functional training, Ministry of Emergency Situations, circular training, soft skills, physical culture, functional all-around, fire service.

**Cite as:** Sviridova N. V. (2022) Crossfit as a soft skills development system for an EMERCOM employee. *Physical Culture and Health*. (3), 81–85. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_81.

Received 15.07.2022  
Accepted 29.09.2022