

УДК 796.015

## КРОССФИТ

**Артёмьев В.В., студент 3 курса инженерного факультета  
Научный руководитель - Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Ключевые слова:** *здоровье, скорость, выносливость, координация, мотивация, ловкость, пульс, питание.*

*В статье рассматривается кроссфит как один из способов повышения эффективности по физической культуре, направленный на формирование потребностей в физическом совершенствовании и самосовершенствовании.*

Существует масса видов спорта, поддерживающих тонус мышц, улучшающих фигуру и состояние здоровья. Стоит только выбрать тренировочный комплекс, который будет отвечать требованиям и подходить человеку по темпераменту. Возможно, таким станет молодой, но довольно популярный кроссфит.

В 2001 году в США Г. Глассман, в прошлом гимнаст открыл первый зал для кроссфита. Им была разработана система Crossfit, на которую у него ушло 20 лет. Полицейские академии, военные подразделения, спортсмены используют его разработку для своей базовой подготовки.

Кроссфит представляет собой систему физической подготовки, которая включает в себя силовую и кардиотренировку. Данный спорт развивает у спортсмена многие физические качества, например: силу, скорость, ловкость, выносливость, гибкость, координацию.

Занятия кроссфитом заключаются в том, что комплекс упражнений выполняется по кругу за минимальное количество времени. Этот вид спортивных нагрузок повышает уровень здоровья, работоспособность и подготовленность, создавая универсального спортсмена [1].

Другими словами кроссфит — это соединение гимнастики, бега, тяжелой и легкой атлетики.

Этот вид спорта отлично подойдет девушкам, которые стремятся улучшить свою фигуру и спортсменам, которые готовятся к соревнованиям. И очень хорошо подойдет людям, которые хотят «подсушить» своё тело.

К плюсам занятия кроссфитом можно отнести, что это универсальный вид спорта, при занятиях котором охватываются все группы

мышц. Так же помогает интенсивному сжиганию жира. В данном виде применяются разнообразные программы для тренировок и упражнения: бег, прыжки, подтягивания, гребля, приседания и жим со штангой, отжимания на брусьях, кольцах, езда на велосипеде. И это далеко не весь список.

Кроссфитом можно заниматься везде. Для этого вам понадобятся базовые знания и опыт занятия спортом. Предпочтительнее заниматься в тренажерном зале, где тренера расскажут и покажут, как надо выполнять то или иное упражнение.

За счет своей универсальности кроссфит не имеет ограничений в возрасте и физической подготовки.

Чтобы подойти к занятиям кроссфитом основательно, необходимо обследоваться у врача и обратиться к опытному тренеру. Такое серьезное отношение приведёт к стопроцентному результату без вреда здоровью.

Кроссфит предполагает занятия с интенсивной нагрузкой, упражнения выполняются быстро, с многократным повторением подходов, поэтому он не рекомендуется:

- Людям с недавно перенесённой травмой;
- спортсменам с заболеваниями позвоночника, суставов, сердечно-сосудистой системы;
- людям с лишним весом 15 кг и более, так как могут пострадать суставы.

Нужно самостоятельно обращать внимание на своё самочувствие и проверять свой пульс до начала тренировок.

Питание играет очень важную роль в занятии кроссфитом. Оно должно быть достаточным для обеспечения энергией во время тренировок и не переходящим в жировую массу [2].

Необходимо есть много овощей, желателно зеленого цвета, зелени, семечек, орехов, сухофруктов и постного мяса, почти исключить из питания углеводсодержащую пищу и сократить употребление сахара. В рационе должны присутствовать натуральные необработанные гербицидами продукты [2].

Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и

эстетических черт личности. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку студентов высших учебных заведений.

*Библиографический список:*

1. Разумова, О. И. Здоровый образ жизни студентов и его воспитание / О. И. Разумова // Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции / под редакцией О. М. Поповой ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации. – Саратов : ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова, 2012. – С. 235-237.
2. Копинов, А. А. Специфика питания в зависимости от вида спорта / А. А. Копинов. – Muscle Nutrition Review, 2009. – 74-75 с.

## **CROSSFIT**

*Artemyev V. V.*

**Key words:** *health, speed, endurance, coordination, motivation, dexterity, pulse, nutrition.*

*The article considers crossfit as one of the ways to improve the effectiveness of physical culture, aimed at forming the needs for physical improvement and self-improvement.*