

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.

3. Физическая культура студента: Учебник /под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

## **КРОССФИТ-СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Полыгалова М.С., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время среди наиболее доступных и привлекательных видов оздоровительной физической культуры и спорта для широких слоев населения и, в первую очередь, для детей и подростков, является фитнес. Под фитнесом понимают систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное развитие. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Современному человеку здоровье трудно сохранить в первозданном виде, поэтому оно нуждается в постоянном контроле. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья молодежи наносят большой социальный и экономический ущерб государству. Высокий уровень смертности, широкое распространение инфекционных, сердечнососудистых и онкологических заболеваний, психических расстройств дополняются угрозой разрушения духовного здоровья нации.

Статистика состояние здоровья населения России неутешительна. За период с 2003 по 2013 годы прирост заболеваемости составил 15% (рис. 1), основными болезнями и причинами смертности становятся болезни органов дыхания (24,2%), системы кровообращения (14,2%), костно-мышечной системы и соединительной ткани (8,3%). Несмотря на то, что уровень медицины

достаточно высок, лечению эти болезни поддаются тяжело и наиболее вероятным подходом к сохранению здоровья является не лечение уже имеющейся болезни, а ее профилактика. Предупреждение болезни осуществляется через общее укрепление организма, в частности, через ведение здорового образа жизни.



Рис. 1. Состояние здоровья населения России

Здоровье наполовину зависит от образа жизни, который ведет человек и уж потом от внешних факторов (среда, наследственность, медицина). Здоровый образ жизни включает в себя режим труда и отдыха, сбалансированное питание, двигательную активность, личную гигиену, систему мировоззрения. Все вышеперечисленное должно быть регулярным и естественным, не противоречащим особенностям организма, то есть подобрано с учетом индивидуальных потребностей отдельного человека.

Одним из несложных способов поддержания тела в отличной физической форме является фитнес – методика оздоровления организма, направленная на долгосрочное улучшение здоровья и закрепление этого состояния. Преимущество фитнеса заключается в его вариативности – для каждого можно подобрать индивидуальную программу занятий в зависимости от потребностей,

будь то простое укрепление здоровья или же стремление к красивому спортивному телу.

Фитнес имеет множество разновидностей, что также говорит о его универсальности и индивидуальном подходе. К наиболее популярным из них можно отнести аэробику, шейпинг, калланетик, пилатес, бодифлекс, тай-бо и др. Выше перечисленные виды фитнеса обеспечивают реализацию организационно-методических направлений: лечено-реабилитационное, адаптивное, рекреативное, кондиционно профилактическое.

Еще одним видом, популярным среди молодежи, является кроссфит, сравнительно недавно, в начале двухтысячных, появившийся в США и быстро распространившийся по всему миру.

Кроссфит – система силовых упражнений, основанная на смешении элементов гимнастики, тяжелой атлетики, интервальных тренировок, гиревого спорта. Цель кроссфита – улучшение общего физического состояния, повышение выносливости, готовности к физической активности. В философии кроссфита заложен отказ от узкой специализации спорта – лучше сделать понемногу всего, чем одно, но много – нетипично для спорта, но полезно для жизни.

Тренировка в кроссфите называется «workout of the day» или «WOD» и состоит из высокоинтенсивных комплексов упражнений. Ежедневно набор упражнений меняется, что позволяет гармонично развивать силу и выносливость, стойкость и длительность, сохраняя их в примерно равных пропорциях. Продолжительность тренировки не превышает получаса, но проходит с высокой интенсивностью занятия.

Программа комбинирует бег, греблю на тренажере, работу с гантелями и штангой, акробатические упражнения, перенос тяжелых предметов (покрышки, медицинский мяч). Занятия проходят в залах, прошедших официальную сертификацию (так называемых «боксах»), их насчитывается более 5000 по всему миру, половина из них в США. Такие залы есть и в России, в Екатеринбурге их 2.

Структура ежедневного занятия следующая: разогрев, новые упражнения, интенсивная тренировка, прорабатывание ошибок. Обязательным условием является записывание своих результатов – кроссфиттер соревнуется с самим собой, улучшая свои результаты с каждым днем, мотивируя самого себя. Также возможны коллективные занятия, где результаты записываются в общую таблицу для создания соревновательного духа.

Кроссфит включен в программу подготовки силовых структур Северной Америки (пожарные департаменты, Вооруженные Силы), а также используется в Европе.

Что дает кроссфит:

1. Разнообразие.

Содержание тренировок меняется каждый день, тяжелые упражнения не успевают наскучить, результаты растут – организм избегает состояния застоя.

2. Универсальность.

Систему упражнений можно подобрать для любого уровня подготовки, любого возраста и состояния здоровья – интенсивность нагрузки у каждого индивидуальна.

3. Увлечение здоровым образом жизни.

Для достижения хороших результатов нужно следить за питанием, чередованием сна и бодрствования, общим самочувствием организма.

4. Улучшение физических показателей, внешнего вида.

Ученые из Университета Огайо установили, что за 10 недель тренировок максимальное потребление кислорода у мужчины увеличится на 13%, у женщины – на 11%, а объем подкожного жира снизится у мужчины на 4%, у женщины – на 3%.

Также американскими учеными установлено, что люди, занимающиеся фитнесом, на 31% меньше страдают заболеваниями сердечнососудистой системы.

5. Отсутствие вреда для здоровья.

Одновременная работа по разным направлениям физического развития исключает возможность узкой специализации по одному направлению и, как следствие, исключает возможность травм, характерных для того или иного вида спорта.

б. Прикладное значение.

Разнообразие средств, даст возможность в жизни чаще применять навыки, сформированные в кроссфите.

Описанный выше вид фитнеса является лишь одним из примеров физической активности, которая необходима для поддержания здорового образа жизни и укрепления организма. Для сохранения здоровья населения необходимо популяризировать занятия фитнесом среди как можно большего числа людей, преимущественно молодежи, так как именно молодая часть населения является формообразующей силой общества.

## **СТРЕЛЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**Полякова Е.С., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Стрелковый спорт в России – один из самых интересных и привлекающих внимание большого количества людей. Он является немаловажным инструментом военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, укрепляет волю, формирует навыки владения оружием. В статье рассматривается тема о физической и психологической подготовке стрелков, а также о формировании у студентов профессионально необходимых личностных качеств.

Мнимая простота выполнения выстрела скрывает за собой неоднократные мышечные усилия спортсмена. По этой причине схема разработки тренировочных нагрузок стрелков на этапе соревнования имеет