

6. Способствуют общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений.

7. Регулярно обновляются, что поддерживает здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок.

По результатам международного опроса потребителей в сфере фитнеса (компания Les mills, 2013), фитнес является самым популярным в мире спортивным занятием и обладает значительным потенциалом роста.

Таким образом, фитнес по популярности опережает все прочие спортивные занятия, обеспечивая широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессиональнозначимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства.

#### Список литературы

1. *Сафронов А.А.* Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690-692.

#### **КРОССФИТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ**

**Сыса Д., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Кроссфит – это тренировки, хобби, философия или жизнь? Благодаря эффективности и подготовки тела к экстремальным нагрузкам данная тренировка

пользуется популярностью. Ее цель – научить человека реагировать на ситуацию по «щелчку» [1].

Бывший гимнаст из США – Грег Глассман стал основателем движения Crossfit (от англ. cross-пересекать, совмещать, fit-сильный, здоровый). Разработав свою индивидуальную программу, в 2001 году Грег Глассман открыл свой первый зал для кроссфита в Калифорнии. Сначала он продвигал свою методику среди спортсменов в тренажерных залах, но это не привело к успеху из-за ограниченности помещения. После этого тренер нашел более просторное место в зале для занятий джиу-джитсу, где на протяжении года проводил тренировки до открытия своего первого спортзала CrossFitSantaCruz в 1995 году [3].

Сегодня существует более четырех тысяч кроссфит-залов.

Сегодня по такой системе проходят подготовку военные, пожарные, МЧС и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. Кроссфит развивается и тем самым открывает новые направления [2]. Так, например, есть программа CrossFitKids, разработанная специально для детей. CrossFitFootball – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и многие другие.

Кроссфит помогает поддерживать сердечный ритм в высоком темпе. Расход энергии происходит гораздо быстрее, чем при малоподвижной тренировке. Дыхание становится интенсивным и частым. Организм будет употреблять больше кислорода, чем обычно. Если организму недостаточно кислорода, то он заимствует кислород у мышц. Для того чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свои легкие. При этом кроссфит тренирует силу и выносливость [1]. Кроссфит задействует многие мышечные группы одновременно. Это позволяет сжигать много калорий. Уровень метаболизма увеличивается на 40% после такой тренировки. Продолжительность тренировок составляет от 20 до 60 минут [1]. То есть за 20 минут в день вы будете выкладываться на «полную катушку». Это очень сложные тренировки.

Циклические интенсивные тренировки нацелены на развитие следующих качеств [1]:

- выносливость;
- сила;
- работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- скорость адаптации к нагрузкам;
- точность;
- баланс;
- координация;
- скорость;
- мощь;
- гибкость.

Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений:

- тяжелая атлетика (пауэрлифтинг, бодибилдинг);
- легкая атлетика;
- гимнастика.

Существует множество различных упражнений на все группы мышц. Они зависят от уровня подготовки, количества и времени тренировок, доступных возможностей (снарядов, которые можно использовать во время занятий).

Базой данного тренинга являются упражнения с использованием собственного веса:

1. Приседания.
2. Отжимания.
3. Прыжки на скакалке.
4. Скручивания и прочие упражнения на пресс.
5. Выпады.
6. Прыжки, запрыгивания.

Для тренировок с отягощениями используют различные снаряды: гиря, штанга, гантели. Гораздо лучше выполнять больше повторений, чем начинать работать с большим весом.

Разнообразить тренировки можно и изолирующими упражнениями, хотя они редко входят в данную программу.

У кроссфита есть своя точка зрения на рацион питания [1]. Ежедневное потребление калорий составляет 40% углеводов, 30% белка и 30% жира. Чтобы достигнуть такого результата стоит включить в свой рацион мясо, овощи, а также орехи и фрукты, немного крахмала и никакого сахара.

Таким образом, насыщенная тренировка помогает улучшить здоровье и дает полноценное физическое развитие. Кроссфит подходит людям, которые любят новые впечатления и неординарные тренировки каждый день.

#### Список литературы

1. Силовые тренировки [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://givzdorov.com/fitness/sila/chto-takoe-krossfit/>
2. Кроссфит [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slenderclub.ru/page/crossfit>
3. Что такое кроссфит [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fitago.ru/krossfit/50-chto-takoe-krossfit>

### **АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ**

**Триандафилиди К.А., Сапегина Т.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия