

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ  
АССОЦИАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ ПРИКАСПИЙСКИХ СТРАН  
ФГБОУ ВО «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



70-я МЕЖДУНАРОДНАЯ  
СТУДЕНЧЕСКАЯ  
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ,

ПОСВЯЩЕННАЯ 90-ЛЕТИЮ  
АИРХ-АТИРПиХ-АГТУ

Астрахань, 13–18 апреля 2020 года

Материалы

Астрахань

Издательство АГТУ 2020

© ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет»

Е. П. Алемасов, Р. С. Зарипова

Казанский государственный энергетический [На главную](#) [Предыдущий](#) университет,  
[Следующий](#)

Казань, Российская Федерация  
alemasov.evgeniy@mail.ru

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИСТЕМОЙ КРОССФИТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В статье описано влияние занятий системой кроссфит на организм человека; рассмотрен вопрос о возможности применения кроссфит в повседневной жизни.

Век, в котором мы живем, есть век развития информационных технологий и научного прогресса. Современная техника способна заменить ручной труд, требуя лишь минимальных физических затрат. Компьютеры, телефоны, умные дома, автоматизированные системы, станки с программным управлением, новейшие технологии являются неотъемлемой частью современного общества. Человек освобождается от подготовки своего организма к высоким нагрузкам для удовлетворения основных потребностей. Всё это влияет на ухудшение физического состояния населения [1].

В связи с этим каждым годом возрастает актуальность популяризации физической культуры, формирования основ здорового образа жизни и профилактики наркотизации молодёжи. Начиная с 2014 – 2015 годов, в связи с возвратом к почти забытому бренду Советского Союза «комплексу ГТО» эти процессы становятся неотъемлемой и даже обязательной частью педагогического и воспитательного процессов не только в учебных заведениях, но и в семье, в среде трудоспособного населения и в обществе в целом. Наиболее популярным направлением фитнеса в настоящее время является система кроссфит, так как она универсальна, доступна для каждого желающего и не требует дополнительного инвентаря.

Кроссфит – это система тренировок, основанная на постоянном выполнении функциональных упражнений с высокой интенсивностью для улучшения всех физических качеств человека, таких как выносливость, сила, ловкость.

Мышечная выносливость играет важную роль для улучшения здоровья и продолжительности жизни. Более сильные мышцы подразумевают более сильные кости, и, следовательно, меньшее количество остеопороза. Мышцы улучшают чувствительность к инсулину, уменьшая накопление жира и предотвращая такие заболевания, как сахарный диабет. Посредством повышения выносливости также улучшается базальный метаболизм, поэтому развитие мышц помогает сжигать больше калорий [2]. Потеря мышечной массы с возрастом является основной причиной инвалидности у пожилых людей. Мышцы не только продлевают жизнь, они продлевают активную жизнь.

Система кроссфит влияет на организм таким образом: если вы сильнее, то с каждым повторением вам требуется меньше усилий, значит ваша выносливость улучшается.

Силовая работа в физической подготовке сегодня, как никогда ранее, очень важна. В кроссфит одной из главных целей является улучшение работоспособности, физических способностей, и с этим также неизбежно приходит улучшение телосложения [3]. Выполнение кроссфитпрограмм – это отличный способ улучшить силу, набрать некоторую мышечную массу и, прежде всего, потерять много жира благодаря высокой плотности тренировочного компонента.

Комплекс упражнений по перекрестной тренировке развивает и требует различных силовых упражнений. Все виды спортивной деятельности требуют применения силы, хотя и применяется совершенно по-разному. Таким образом, одной из основ кроссфит является стимуляция всех возможных форм силы.

Техника метания мяча, прыжки требуют не только быть очень сильными и стойкими, но и очень ловкими. Мышечная координация может быть обучена путем улучшения техники одного или нескольких движений, используя в качестве эффективной тренировки повторение моторного акта, который будет экономить нервную систему, что делает движения с использованием меньшего усилия каждый раз, в то время как автоматизация движения действует так, что при этом мы не должны концентрироваться так много, как это было вначале. Группа мышц, необходимая для движения, должна иметь определенную скорость и интенсивность для этого действия [4]. Для этого необходимо обучение и автоматизация, которые будут регулироваться на уровне мозжечка и вестибулярного аппарата с помощью зрительного восприятия.

Точные навыки и координация нуждаются в постоянной практике. Практика – это единственный способ улучшить эти два аспекта. Просто

потому, что человек генетически сильнее, он не может увеличить выносливость, силу и ловкость, если у него нет подготовки в этих областях.

Для выполнения утренней гимнастики применимы несколько принципов системы Кроссфит: каждая новая тренировка должна быть разнообразной; тренировка должна задействовать все мышечные группы, но нужно равномерно чередовать упражнения на разные мышцы. Система кроссфит включает в себя такие упражнения, как подтягивания, отжимания, держание планки, приседания, разгибание тела в положении лежа и другие.

Кроссфит в сочетании с правильным питанием может оставить отличные и заметные результаты за короткое время при увеличении мышечной массы. Вся эта тренировка не должна занимать более 90 минут. Стоит держать перерывы короткими, кроме как в основных упражнениях, в которые нужно отдыхать столько, сколько потребуется.

Кроссфит, созданный Грегом Глассманом из-за необходимости создания полного, функционального, адаптивного, творческого и постоянно разнообразного обучения, помогает в реальной жизни кардинально изменить свой внешний вид, повысить стрессоустойчивость, увеличить работоспособность, отодвинув порог усталости, улучшить память и сопротивляемость организма болезням, укрепив иммунитет. Кроссфит является одним из наиболее рациональных подходов физического воспитания и оздоровления населения. Он универсален, доступен для каждого желающего и не требует дополнительного инвентаря.

#### Список литературы

1. Никитина У.О., Зарипова Р.С. Влияние гаджетов на физическую активность студентов / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.
2. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Кроссфит как новая система физической подготовки // *Физическая культура в школе*. 2016. № 3. С. 49-55.
3. Петрова А.С. Кроссфит как один из видов направлений спорта // *Actualscience*. 2016. Т. 2. № 11. С. 109-110.
4. Пырнова О.А., Зарипова Р.С. Физическая активность как один из инструментов лечения ревматоидного артрита / *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 2-2. С. 71-74.