

Але механічним з'єднанням одного з іншим справа не обмежилася, бо заняття по «шейпінгу» базуються на комп'ютерній основі, що надає заняття принципово сучасний вигляд. Висновок. На нашу думку, впровадження відокремлюваних видів атлетичної гімнастики в навчальний процес вузу внесе різноманітний характер, що дозволить підвищити інтерес у студентів до занять фізичною культурою. Нове віяння, як правило, впливає на збільшення масовості любителів займатися самостійною фізкультурою у вільний від навчання час, що власне поліпшить формування здорового способу життя у більшості студентів.

Список літератури

1. Борисевич, А.С. Методичні рекомендації щодо використання нетрадиційних засобів в навчальному процесі: методичні рекомендації / А.С. Борисевич, В.Н. Кудрицький; Брестський політехнічний ін-т. – Брест, 1990. – 13 с.

*Науковий керівник: Свірська Т.Ф.,
ст. викладач*

УДК 796:325 (043.2)

Зайкіна С.О.

Національний авіаційний університет, Київ

КРОСФІТ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кросфіт – це, перш за все, високо інтенсивна й функціональна підготовка. Цей набір вправ спрямований на підвищення сили й витривалості тіла. Основи кросфіту включають кілька основних наборів – кардіо-навантажень, гімнастичні вправи та вправи з вільною вагою. Завдяки грамотно розробленій програмі відбувається інтенсивне спалювання жиру і, як наслідок, втрата зайвої ваги. У поєднанні з іншими фізичними вправами цей ефект дозволяє спортсменам в найкоротший термін покращити обмін речовин, і змусити вас відчувати себе краще.

Будь-яка система тренування кросфітом включає в себе набір гімнастичних вправ, які дозволяють розвивати: гнучкість, координацію, рівновагу, точність, кінетичні рецептори м'язів та суглобів. Як і будь-який напрям у спорту, він прагне ефективно будувати людське тіло, але, на відміну від усіх інших, він має на меті створити ідеальних спортсменів – найбільш фізично підготовлених людей на планеті. Саме тому, кросфіт активно використовується в бойових видах спорту, під час тренувань спеціальних силових апаратів, пожежників та інших професійних напрямків, де фізичне виховання знаходиться на першому місці.

Головними недоліками кросфіту є надзвичайні навантаження, що супроводжуються збільшенням травм та ризиком серцево-судинних ускладнень. Оскільки при виконанні вправ орієнтація не на техніку, а на швидкість і вагу, то ймовірність пошкодження багаторазово збільшується. Перевагами занять кросфітом є те, що даний вид спорту передбачає універсальність, тому він тренінгу робить вас більш пристосованими до реальних життєвих ситуацій, на відміну від інших.

Ми вважаємо, що окрім фізичної складової, кросфіт являє собою окрему філософію, він починається з віри в фітнес і здорове харчування. До того ж, в Україні даний вид спорту на високому рівні, хоча він іще молодий і зелений.