

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ СИСТЕМЫ КРОССФИТ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ИХ ОСОБЕННОСТИ

*Мирзакулов Акром Гафуржанович*

*Старший преподаватель кафедры*

*Боевой и физической подготовки*

*МВД Академии Республики Узбекистан*

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Аннотация:** Упражнение – это движение, предназначенное для развития определенных навыков атлета. В каждом виде спорта есть свой набор упражнений для совершенствования.

**Ключевые слова:** *кроссфит, упражнения, физкультура, бёрпи, трастер, отжимание от пола, ситапы, гребля, выпады.*

**Кроссфит** упражнения или **Фитнесс** упражнения – помогают развить силу атлета, его выносливость или ловкость. Всё зависит от целей занятия, от этого будет зависеть из каких упражнений будет состоять тренировка. (Цель занятия будет определять упражнения, которые будут включены в тренировку).

**Бёрпи** – это комплексное упражнение, которое используется не только в Кроссфит но и во многих других видах спорта где необходимо развивать и силу и выносливость. А это упражнение предназначено именно для этих целей. Бёрпи состоит из трех отдельных упражнений, соединенных воедино, а именно из: воздушных приседаний, отжиманий и выпрыгиваний.

**Отжимания от пола** - отличное упражнение для развития мышц груди, плечей и рук как в тренировках в зале, так и в домашних тренировках. Существует много видов отжиманий, (отжимания на одной руке, отжимания с узкой постановкой ладоней "диамантовые отжимания", отжимания с высокой постановкой ног) каждый из них по-своему уникальный, и все их обязательно стоит научиться делать. Но в КроссФите самые популярные классические отжимания от пола - которые используются как в отдельных тренировках, так и в целых тренировочных комплексах для лучшего эффекта.

**Гребля** - несомненно самый лучший вариант кардио тренировки, так как энергозатраты при выполнении гребли просто колоссальные. Если вам необходимо в короткие сроки избавиться от лишнего веса, то гребля — это как раз то что нужно. Примерно за час тренировок на гребном тренажере вы сожжёте около 1000 ккал что даже больше чем в интенсивной силовой тренировке, где в среднем тратится 800 ккал/час. Так же помимо высокой эффективности гребли, это упражнение обладает высокой безопасностью, и получить травму при выполнении гребли практически невозможно. Так же гребля не оказывает негативного эффекта на суставы и связки поэтому рекомендуется пожилым людям, или спортсменам в период реабилитации.

«**Двойные прыжки на скакалке**» - это отличное аэробное упражнение, которое по своей эффективности значительно превосходит бег и обычные прыжки на скакалке из-за того, что энергозатратность упражнения намного

больше, так же двойные прыжки отлично развивают координацию движений. Данное упражнение стоит изучать только если человек уверенно умеет прыгать 100 и более раз одиночными прыжками на скакалке.

**Ситапы** - популярное упражнение среди кроссфитеров, оно является одним из основных упражнений для развития прессы в кроссфите. Техника выполнения ситапов позволяет выдерживать высокую интенсивность нагрузки, что в свою очередь оказывает жиросжигающий эффект.

Запрыгивания на ящик отлично помогают развить взрывную силу ног. В свою очередь это способствует увеличению результатов в приседаниях со штангой, становой тяге, рывке и толчке штанги. Кроме того, выполняя это упражнение в высоком темпе, оно служит хорошей аэробной нагрузкой для вашего организма.

**Выпады.** Особой разницы нет между упражнениями ходьба выпадами и выпад на месте. Они прорабатывают одни и те же группы мышц. Ходьба выпадами имеет более динамический характер нагрузки, и лучше подходит в качестве упражнения для развития не только силы, но и выносливости. Еще одним преимуществом ходьбы выпадами является то, что в работу включаются и мелкие мышцы стабилизаторы, тренируя которые вы повышаете функциональность тела в целом.

**Толкание саней** – это уникальные упражнения используемое только в Кроссфите. Огромным преимуществом тренировок санями является то что, такие тренировки задействуют все большие мышечные массивы и так же кроме силы мышц развивают их выносливость и взрывную силу. Используя тренажер ХРО, можно выполнять тягу и толкание саней в условиях где нет специального покрытия, тем самым расширить место своих тренировок и не ограничиваться одним лишь залом.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Руководство тренера 1-го уровня. CrossFit Training. -2020. – С. 2.
2. Зиннатуров А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатуров, И. И. Панов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и Спорт. – 2014. – №1. – С. 66-70.
3. Фронинг, Р. Как кроссфит сделал из меня самым физически подготовленным человеком Земли / Пер. с англ. А.А. Татаренко. – Изд.-во Эксмо, 2016. – С. 86.
4. Мирзакулов А.Г. «Функционал кўпкураш-кроссфит» Учебное пособие. Ташкент 2024 год. 155 стр.