**Статья о проведении мастер-класса по кроссфиту**

**«Моя спортивная семья!» для размещения на официальном сайте и в социальных сетях Шебекинского городского округа**

Моя спортивная семья!

По таким девизом для жителей сельских территорий прошел мастер-класс по кроссфиту в спортивном зале Большетроицкой СОШ.

Кроссфит – многогранный вид спорта, который охватывает весь спектр физического развития: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, координацию и баланс.

Андрей Степкин, инструктор по спорту, отметил, что кроссфит позволяет ребенку развиваться гармонично и дает хорошую спортивную базу для дальнейших занятий в выбранном виде спорта. В основном детским кроссфитом являются тренировки построенные на принципах механики, которые предполагают определённую последовательность и интенсивность нагрузок.

Плюс занятий кроссфитом в разнообразии: в занятиях нет повторений, а значит, точно не будет скучно. Стоит ли говорить об улучшении эмоционального фона? Это очень хорошая психологическая разгрузка.

Для девушек кроссфит привлекателен тем, что способствует повышению тонуса мышц, укрепляет связки, улучшает внешний вид, способствует похудению, ускоряет обмен веществ.

Кроссфит дома может стать прекрасным способом для всей семьи активно провести время вместе и поддерживать здоровый образ жизни. Тем более что занятие можно проводить летом на открытом воздухе, что вдвойне заманчивее для детей.

В мероприятии приняли участие 13 человек. Встреча получилась очень насыщенной и динамичной.



