

И.И. Галимзянов

I.I. Galimzyanov

ФГБОУ ВПО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань

Kazan state power engineering university, Kazan

galimzyanov_ilnar@mail.ru

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

The role of physical culture in developing healthy lifestyles

Аннотация. Кроссфит является сегодня одним из наиболее быстро набирающих популярность направлений в фитнесе.

Abstract. CrossFit is today one of the fastest growing popularity trend in fitness

Ключевые слова: Кроссфит, здоровье, фитнес, здоровый образ жизни

Keywords: CrossFit, health, fitness, healthylifestyle

Предлагаю начать с определения, что такое физическая культура и здоровый образ жизни, ну и «КроссФит»?

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней.

КроссФит (Crossfit) – это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, функциональные движения. Говоря простым языком, это круговой вид тренинга, когда вы выполняете несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут.

КроссФит– фитнес компания, основанная Грегом Глассманом и Лореном Дженай в 2000 году. Подразделяется на «физкультурный» (для большинства атлетов) и «соревновательный» (для элитных атлетов (спортсменов)) КроссФит. КроссФит тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. Практикуется членами более 10000 специализированных залов («Боксов»), половина из которых расположена в США, а также людьми, выполняющими ежедневные тренировки («WOD» или «WorkoutOftheDay») размещенные на сайте crossfit.com

КроссФит – программа, рассчитанная на увеличение функциональности организма. КроссФит можно описать как программу силовых упражнений состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.

В программе комбинируются такие виды деятельности как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах, кантование покрышек (огромных) и многие другие.

«Наша специализация – не специализироваться», – говорит основатель и главный идеолог КроссФит (CrossFit) движения, бывший гимнаст Грег Глассман. Требования кроссфита не являются мягкими. И это не поход в тренажёрный зал, чтобы повидаться с подругами или обсудить планы на выходные. КроссФит – не специализированная программа физподготовки, но

попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных показателей: кардиоваскулярная работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность.

Типичный тренировочный день в аффилированном зале («Боксе») включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, WOD, работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как КроссФит пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты WOD записываются для общего ознакомления, чтобы создать «соревновательный дух» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов.

По программе КроссФит работают тысячи сертифицированных залов по всему миру. Так же многие пожарные департаменты, силовые структуры, органы правопорядка включают КроссФит в программу подготовки личного состава (актуально для США и Канады). КроссФит входит в программу подготовки Вооруженных Сил Канады, а также Королевского Лейб-Гвардейского Полка Дании.

Почти каждый оцениваемый показатель здоровья может быть помещен в континуум, который тянется от состояния болезненности к состоянию нормального самочувствия и состоянию подготовленности (рис.1)



Рис.1. Меры оценивания физического состояния человека

Можно поместить сюда даже ментальное самочувствие, хотя его и сложнее оценить. Депрессия легко смягчается с помощью соответствующей диеты и физических нагрузок.

Тренировки КроссФит, как правило, проходят 3 - 5 дней в неделю. Тренировки являются весьма интенсивными и более короткими, чем обычно. Они сочетают взрывные упражнения, которые, как правило, следуют одно за другим с очень небольшим отдыхом или вообще без отдыха.

Основные упражнения в КроссФит задействуют всё тело и включают жимы, рывки, приседания, тяги, греблю и остальное. Существуют сотни КроссФит -упражнений. Вот несколько примеров:

Толчок. Подъём штанги с пола и жим над головой.

Бурпи. Это ключевое упражнение, выполняемое с собственным весом. Начиная с положения стоя, быстро примите упор-лёжа и сделайте одно отжимание, после чего быстро вскочите и выпрыгнете вверх из приседа.

Рывок. Мощный рывок штанги с пола, под которую подседает атлет, а затем выжимает из приседа.

Трастеры. Это упражнение заключается в жиме штанги с плеч, стоя, под которую подседает атлет, а затем выжимает над головой.

Другими распространёнными примерами упражнений в кроссфите являются всем известные вариации отжиманий, приседаний и подтягиваний. КроссФит также часто использует гири, медицинские мячи, канаты, кольца, скакалку и тренажеры для гребли. Или даже колеса от грузовика?!

КроссФит имеет свой взгляд и на питание. Его диетическая философия обычно включает ежедневное потребление калорий приблизительно из 40% углеводов, 30% белка и 30% жира. Это может быть достигнуто путем потребления мяса, овощей, а также орехов и фруктов, немного крахмала и никакого сахара. Считается, что большая часть кроссфит-спортсменов является приверженцами палеодиеты.

КроссФит-питание не было разработано диетологом, и оно не соответствует популярным рекомендациям, так как отличается содержанием меньшего количества углеводов и высоким потреблением белка.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения!»

Список литературы

1. Wikipedia – Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org>, дата доступа – апрель 2015.

2. Кроссфит – CrossFit [Электронный ресурс]. – Режим доступа www.crossfit.com, дата доступа – апрель 2015.

3. Кроссфит в России – Russian CrossFit [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://cfft.ru>, дата доступа – апрель 2015.