

2. Захаров, Е. Н., Карасёв, А. В., Сафонов, А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред. А. В. Карасёва. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, – 2005. – 448 с.
4. Медведева, О.А. Фитнес – аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки. /Учебное пособие/ - М.: «ИНСАН», 2007. - 160 с.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий./Учебное пособие для студентов вузов физической культуры./ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры./– М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
7. Т. Эдвард, Т. Хоули, Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес./ – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Русина А.И., Симонова И.М., Мишнева С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье представлен материал о новом направлении в физической культуре и спорте. КроссФит - это короткие, но высоко эффективные тренировки.

Ключевые слова: КроссФит, тренировка, сила, выносливость.

Преимущества КроссФита заключаются в том, что можно изменять тренировки под каждого индивидуально, а новички могут заниматься им как в спортивных залах, на занятиях в университете, так и в домашних условиях.

Здоровый образ жизни – залог формирования и удовлетворения разумных потребностей. В связи со стремлением человека к самосовершенствованию, разностороннему развитию личности, все эти качества мы находим в КроссФите.

Основатель CrossFit, Грег Глассман, родился 28 октября 1956 года в окрестностях Лос-Анджелеса, Калифорния. Карьеру персонального тренера он начал в 18 лет, став использовать название CrossFit для своей системы тренировок. Изначально система служила персональной программой для сжигания жира, а тренировки проходили в обычном спортзале. В 1995 году появился первый зал CrossFit, а в 2000 году была открыта компания CrossFit, Inc.

Сейчас же КроссФит можно описать как программу тренировок, построенную на постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью. Данный вид нагрузки направлен на целостное развитие спортсмена, а значит, КроссФит включает в себя упражнения из различных спортивных дисциплин, таких как: гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, гребля, легкая атлетика, пауэрлифтинг и т.д. КроссФит набрал необычайную популярность во

всем мире. Помимо хорошей физической формы КроссФит тренирует выносливость и реакцию.

Основная черта КроссФита заключается в целостном и взаимосвязанном развитии основных функциональных систем организма и основных физических качеств: сердечно-сосудистая система, дыхательная выносливость, общей выносливости, силы, гибкости, мощности, скорости, координации, ловкости, равновесия и точности. Данный список хорошо известен любителям КроссФита. Как бы то ни было, изначально кроссфиттеры понимали, что они могут развивать все эти умения, лишь объединяя упражнения и движения из самых разных дисциплин: гимнастика, тяжелая атлетика, бег или высокоинтенсивные тренировки наряду с остальными видами тренинга. Кроме того, КроссФит имеет четкий контроль результатов и обеспечивает их улучшение. Много внимания уделяется точному весу снаряжения, точным дистанциям и точному количеству движений за определенный отрезок времени. Занятия проводятся интенсивно, не более 20 минут.

Кросстренинг применяется в подготовке различных силовых структур – от пожарных частей до подразделений спецназа, а так же в организации тренировочного процесса профессиональных спортивных организаций. Кроссфит убедительно доказал свою способность приводить к ощутимым результатам в функциональной физической подготовке и к решению самых разных задач, выдвигаемых повседневной, спортивной или служебно-боевой деятельностью.

Основной идеей является функциональная направленность тренировок и, как следствие, максимальное их разнообразие. Любой человек, настроенный на серьезные тренировки, может использовать кроссфит независимо от уровня своей начальной подготовки. Кроссфит легко масштабируется под возможности каждого.

КроссФит строится на четырех базовых принципах. Первый – разнообразие, второй главный принцип – это функциональность движений, третьим компонентом, без сомнения, является постепенность и масштабируемость заданий и четвертый принцип, соединяющий воедино все остальные принципы и фитнес-методику в интенсивность.

Нами проведен интернет-опрос среди студентов Уральского Государственного Университета Путей Сообщения. В опросе участвовали 250 человек. Респондентам заданы вопросы: 1) Знаете ли Вы что такое КроссФит? 74% ответили «да», 26% ответили «нет». 2) Пробовали ли Вы заниматься КроссФитом? 42% ответили «да», 41% ответили «нет», 17% ответили «сейчас занимаюсь». 3) Хотели бы Вы, чтобы в УрГУПС появилось такое направление? 46% ответили «да, хочу», 35% ответили «я бы попробовал(а)», 19% ответили «нет».

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что студенты интересуются таким направлением как КроссФит и хотели бы, чтобы оно появилось в ВУЗе.

На основе данной статьи можно сделать вывод, что такое направление как КроссФит развивается как в России, так и во всем мире очень стремительно. Людям интересно такое новое и масштабное направление, сочетающее в себе сразу несколько видов спорта. С каждым годом появляется все больше специализированных залов, и проводятся больше соревнований по КроссФиту. Данное направление очень вос-

требуется на сегодняшний день и будет развиваться всё больше и больше с каждым годом.

Савина М.В., Котельников С.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г.Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Аннотация. На сегодняшний день, тема статьи является актуальной, так как важнейшая социальная задача современного общества, включает в себя воспитание поколения с высоким уровнем духовного, морального и физического совершенства. Важнейшим средством для воспитания – является физическая культура и спорт.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям физического и умственного труда, но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Важную часть культуры общества составляет физическая культура. Она включает в себя всю совокупность достижений в создании и рациональном использовании физических упражнений и естественных природных сил для физического совершенствования человека.

Говоря о физической культуре личности, нужно знать, что под этим подразумевают воплощённые в самом человеке результаты использования ценностей, усвоенные человеком знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания.

В процессе эволюции физическая культура приобрела ряд специфических форм: базовая ФК (школьная, вузовская, армейская), спорт, лечебная и реабилитационная ФК, профессионально-прикладная, рекреационная ФК, адаптивная (для инвалидов). В самом содержании физической культуры и органически связанных с ней явлениях можно с некоторой условностью выделить две основные стороны, или части:

- 1) все ценное, что создает и использует общество в качестве двигательных систем, спортивных дисциплин, специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально–обеспечивающая сторона физической культуры);