

Кросфітера з Рівного запрошують

до Саудівської Аравії



На початку лютого 21-річний Данило Блощук представляв Рівне на міжнародному турнірі з кросфіту «KyivBattle» в Києві. Ми зустрілися з юнаком і запитали в нього про цей досить молодий вид спорту та про те, чому варто ним займатися.

– Даниле, розкажи, будь ласка, про змагання, в яких ти нещодавно брав участь.

– «KyivBattle» – це, напевно, найкращі змагання з кросфіту в Україні за рівнем організації та складом учасників. Змагаються атлети в декількох категоріях. Заявили про бажання брати участь у цих змаганнях дуже багато спортсменів, але у фінал вийшли тільки 40 чоловіків (серед них і я) та 20 жінок. Після першого дня турніру я був тридцятим, після другого піднявся на дев'ятнадцяте місце. На цьому етапі я, на жаль, вибув з турніру, тому що був недостатньо сильним.

– Як давно ти займаєшся кросфітом?

– Професійно близько трьох років.

– Чому обрав саме цей вид спорту?

– Колись, ще в школі, самостійно виконував вправи у спортзалі, на дільному спортивному майданчику. Потім дізнався про кросфіт, став займатися за методикою, зрозумів, що мені дуже спонує цей вид спорту. Кросфіт став для мене і професією, і хобі. Прой-

шов міжнародні курси з кросфіту, які дають мені право тренувати людей. Працюю тренером у залі «КросфітРівне». Крім того, багато тренуюсь як атлет – це потрібно

і для вдосконалення знань на практиці, і для підготовки до змагань. Мое ім'я є в міжнародному переліку тренерів із кросфіту. Тому час від часу мене запрошують на роботу в інші міста і країни. Так, нещодавно отримав запрошення на тренерську роботу в Саудівську Аравію.

– То що ж таке кросфіт?

– По-простому скросфіт – це комплекс вправ для оздоровлення організму людини. Вперше він був розроблений для американських силових структур – військових, поліцейських і пожежників. Тобто для людей, які перебувають у ситуації, коли обставини щомиті змінюються і потрібно вміти правильно реагувати на них. Крім того, такі тренування позитивно позначалися на загальному стані здоров'я людей. Відтак кросфіт впевнено прийшов у повсякденне життя. Це ціла система, де є біг, плавання, підтягування, скакалки, вправи з гирями, гребні станки тощо.

– Чи може непідготовлена людина займатися кросфітом?

– Цей вид спорту підходить усім без винятку. Це як фізкультура, тільки з підвищеною інтенсивністю і складністю. Під час занять кросфітом задіяні всі м'язи, розвивається сила, витривалість, координація, швидкість, спритність, сила, міцність,

зміцнюється кардіосистема людини.

У залі до кожного – індивідуальний підхід. Якщо, наприклад, людина не може пробігти кілометр, тренер зменшує відстань до 800–600 метрів. Якщо не справляється з дистанцією за три хвилини, їй дається більше часу.

Крім того, у кросфіту є ще чимало інших переваг. Серед них те, що з вами завжди поруч тренер, який покаже, як правильно виконувати вправи, контролює ваше самопочуття. Важить і те, що людина займається не сама, а в групі з 10–15 чоловік, де дружня атмосфера, є змагальний ефект з іншими атлетами, які мають приблизно такий самий рівень розвитку.

Часто люди приходять на кросфіт, аби схуднути. І він допомагає, але потрібно пам'ятати про важливе значення здорового збалансованого харчування. Іноді звертаються з порушеннями постави, проблемами з хребтом, після спортивних травм. Їм потрібна особлива увага під час занять, аби кожна вправа виконувалася на сто відсотків правильно. Є такі, що вже зрозуміли переваги цього спорту і займаються постійно. Вони бачать і відчують як поліпшення свого зовнішнього вигляду, так і зміцнення тіла.

На жаль, існує багато міфів про кросфіт. Зокрема, доводилося чути, що він дуже травматичний. Насправді травми можливі в будь-якому спорті, навіть тоді, коли ви просто йдете по рівній дорозі. І в мене траплялися травми, коли я неправильно виконував якусь вправу або переоцінював свої сили. Насправді кросфіт – це універсальний вид спорту, який можна адаптувати під будь-який вік і рівень підготовки.

– Які твої плани на майбутнє? Можливо, поїдеш тренувати арабських шейхів?

– Поки що я не збираюся нічого міняти в своєму житті, мені подобається жити і працювати в Рівному. Тут моя сім'я, моя дівчина, мої друзі. Вже починаю готуватися до наступного турніру «KyivBattle», у 2020 році. Часу ще багато, але й роботи – теж немало.

Розмову вела Софія КАТЕРИНЧУК

Кросфіт – це система функціональних інтенсивних тренувань, в основу яких включені елементи важкої атлетики, гімнастики, аеробіки, бігу, плавання та інших видів спорту. Його започаткував американець Грег Глазман. Перші змагання з кросфіту відбулися 2007 року.