

РАЗВИТИЕ КРОССФИТА(ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГООБОРЬЯ) В КРЫМУ



ЧТО ТАКОЕ КРОССФИТ?

Кроссфит — это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекса упражнений стронгмен и других видов спорта.

Crossfit в отличие от других фитнес направлений — это соревновательный вид спорта, турниры по которому проходят по всему миру, в т.ч. и в России и с недавнего времени в Республике Крым.

Перевод с английского

Немногие, даже продвинутые атлеты, знают, как переводится кроссфит (crossfit):

Cross — пересекать/форсировать или скрещивать;

Fit — фитнес.

То есть, «форсированный фитнес» — другими словами высокоинтенсивный или по другой версии «скрещенный фитнес» — то есть вобравший в себя всё из фитнеса.



Для чего нужен КроссФит?

Кроссфит прежде всего направлен на увеличение силы и выносливости организма. CrossFit Inc., характеризуя это вид спорта, определяет его как — постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах. Это комплекс упражнений, длящийся в общей сложности от 15 до 60 минут, включающий в себя чаще всего сразу несколько разнообразных физических упражнений на задействование разных групп мышц. Вот что значит кроссфит в фитнесе — это разнонаправленное самосовершенствование тела и силы воли.

Безусловно как и любое фитнес направление в спорте он преследует задачу эффективного построения тела человека, но в отличие от всех других **crossfit** ставит перед собой цель **создать идеальных атлетов — самых физически**



Появление КроссФита в Крыму

26 декабря 2015 года прошел первый турнир «Зимний кубок по функциональному многоборью». Организаторам мероприятия выступила «АССОЦИАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ КРЫМА». В соревнованиях принял участие всего 21 спортсмен.

Такое малое количество участников объяснялось незнанием такого вида спорта и отсутствия КроссФит залов в Крыму.



РЕГИСТРАЦИЯ ВИДА СПОРТА В КРЫМУ

9 февраля 2018 года в г.Симферополь успешно состоялось учредительное собрание Региональной спортивной общественной организации "Федерация функционального многоборья Республики Крым"

Было принято решение создать спортивную федерацию по функциональному многоборью в Республике Крым как в субъекте Российской Федерации.

Почетным Президентом новой организации стал Мастер Спорта и призер первенства Мира по карате Казымов Тогрул а Председателем Правления был избран Бикметов Артур

Функциональное многоборье - новый и перспективный вид спорта.



В 2018 году начали развивать новый официальный вид спорта «функциональное многоборье» и по согласованию с руководством общероссийской федерации зарегистрировали региональную общественную организацию «Федерация функционального многоборья Республики Крым» с целью популяризации вида в регионе. Это стало возможным благодаря участию во всероссийских зимних играх «Гераклион» в Москве лидера нашего коллектива Мастера спорта Тогрула Казымова, который уже пять лет практикует «кроссфит» и три года является сильнейшим атлетом Крыма.



Кроссфит в единоборствах

- 9 февраля Федерацией функционального многоборья Республики Крым была проведена тренировка «Кроссфит в карате». Она длилась 3 часа, в зале со всем необходимым оборудованием, и включала в себя занятие для младшей группы каратистов (занятие провёл Артур Бикметов) и мастер-класс для старшей группы (занятие провёл Казымов Тогрул – призёр международных соревнований по карате). Ребята узнали много нового и полезного для своей спортивной деятельности: о правильности и безопасности выполнения разного рода упражнений, здоровом питании. Кроме этого каратисты обучились новым комплексам упражнений, которые можно применять для совершенствования общего уровня физической подготовленности, что принесёт положительные результаты и в занятиях карате (разовьёт силу, ловкость и гибкость, необходимые для успешности выступления на соревнованиях) и в целом для организма.



ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕСТИРОВАНИЙ И СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

За 2018 год в Крыму федерация провела семь «кроссфит» турниров и восемнадцать тестирований для спортсменов по «функциональному многоборью», в которых приняли участие представители Симферополя, Евпатории, Севастополя, Ялты, Феодосии, Джанкоя, Бахчисарая, Гвардейского, Новоозерного, Трудового, Журавки, а также гости из Краснодарского и Пермского края, Астраханской и Тюменской областей. Планируется и в дальнейшем проводить ежемесячные спортивные мероприятия!



**Спасибо за
внимание!**