

**Петрова Алена Сунтариевна**

студентка

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **КРОССФИТ – НОВОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрен кроссфит, который в настоящее время является одним из самых перспективных направлений фитнеса. Автор отмечает, что создаются отдельные кроссфит-залы, постепенно вытесняя привычные программы.*

***Ключевые слова:** фитнес, фитнес-туры, кроссфит.*

Фитнес в Якутии в настоящее время набирает все большую популярность. Все больше людей уделяют время здоровому образу жизни, правильному питанию: занимаются спортом, фитнесом, отказываются от вредных привычек. Люди меняют привычный распорядок тренировок в зале на занятия на свежем воздухе. Существует множество видов фитнес тренировок, адаптированных для различного уровня физической подготовки участников. В этой статье, я хочу осветить одно из самых перспективных направлений в фитнеса на сегодняшний день – кроссфит.

Crossfit – слово английского происхождения. Кросс – переводится, как совмещать, пересекать. Фит – соответствовать, в хорошей форме. В русском языке отсутствует аналог слову кроссфит. В целом, кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости спортсмена.

Кроссфит основал Грег Глассман. А термине кроссфит фигурирует 2000 году. Грег Глассман начал разрабатывать собственную базу упражнений, придумал новую методику тренировок. Новая методика начала активное продвижение и стала популярной среди спортсменов, тренеров.

В 2001 году в калифорнии Глассман открывает первый кроссфит- зал со специальными снарядами. В зале проводились специальные семинары, мастер-классы. В настоящее время в Канаде и Соединенных Штатах Америки методику кроссфит взяли за основу тренировок личного состава военных, пожарных и других специальных служб.

Кроссфит подходит различной физической подготовки для всего населения, а также подходит для любого вида спорта. В Якутии имеется один кроссфит- зал ею руководит Григорий Мочкин. В нашей Республике данный вид спорта моментально стал популярным. Люди стремятся быть физически подготовленными, подтянутыми и повышать свою двигательную активность. В этом виде спорта люди получают равномерное и полноценное физическое развитие. Тренировки обычно проходят интенсивно, упражнения комбинированные и дают массу разнообразия для ежедневных занятий.

Кроссфитовские тренировки обычно проходят средней интенсивности и каждый день тренер наблюдает и индивидуально ориентируется на выполнения упражнения или комплекса.

Сегодня в Якутии кроссфитом занимаются около 200 сотни человек, причем, не только профессиональные спортсмены, но и простые любители. Меняется только нагрузка и интенсивность программы. Проводятся официальные соревнования по кроссфиту: пока, к сожалению, призовой фонд составляют деньги спонсоров и организаторами выступают специализированные клубы, но все еще впереди. В 2011 году был придуман специальный чемпионат в интернете: на официальном сайте кроссфита был опубликован перечень упражнений, люди со всего мира записывали на камеру свои тренировки и выкладывали видео на сайт. Организаторы чемпионата внимательно все просматривали и определяли победителя.

О будущем развитии кроссфита и его растущей популярности говорит огромная часть людей, которая выбирает кроссфит как вид фитнеса. Сюда входят звезды шоу-бизнеса, профессиональные спортсмены и олимпийские чемпионы,

специальные подразделения РФ и, конечно, самые обычные люди, которые заботятся о своем здоровье и ведут здоровый образ жизни.

В России продвижением и развитием кроссфита занимается компания Reebok, которая уже открыла более 15 специализированных залов по всей России, постоянно проводит кроссфит мероприятия и выступает их спонсором.

Для создания фитнес-программы кроссфит используется база упражнений самого кроссфита, но в последнее время становится популярным смешивать упражнения из разных направлений. Кроссфит все чаще смешивают с протоколом Табата. Упражнения в кроссфите можно объединять в тренировку для или workout. Для каждого дня в фитнес расписывается своя программа упражнений, участники фитнес могут соревноваться друг с другом – что только повысит их мотивацию к занятиям.

Радует тот факт, что данное направление постепенно из столичных мегаполисов «идет» в регионы и маленькие города, как и у нас. В целом, оздоровление поколений огромная и сложная задача и если кроссфит внесет свой взгляд в эту глобальную проблему, то нужно постараться развить эту форму социальной активности. Поддержку для кроссфит нельзя недооценивать, дополнительным плюсом является дружба, общение и объединение граждан различных стран и народов.

В настоящее время в Якутии существует только 1 кроссфит зал и, в связи с постоянно увеличивающимся спросом хотелось бы, чтобы было несколько таких залов кроссфит.

### ***Список литературы***

1. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 2003.
3. Бабицесва Е.И. Перспективное направление фитнес-туризма – Кроссфит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1432715365> (дата обращения: 14.12.2016).