



**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ  
ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

*Методичні рекомендації*

УДК 378.016.796.41(072)

У 31

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 15 лютого 2023 р.).

**Рецензенти:** доктор наук із фізичного виховання і спорту, завідувачка кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, професор **Альошина А.М.**;  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету **Савчук С. А.**

**Вольчинський А. Я., Смаль Я. А., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту:** методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 57 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено значення і роль кросфіту з позиції поліпшення фізичної підготовки учасників освітнього процесу, підвищення мотивації до фізичного вдосконалення; розкрито основні питання організації, змісту та методики навчальних та самостійних занять студентів.

Основні принципи й правила тренувань за розробленою авторами методикою дадуть змогу студентам не лише поліпшити свою фізичну підготовку, а й стимулюватимуть до здорового способу життя. Матеріал буде корисним для студентів та викладачів-тренерів.

© **Вольчинський А. Я., Смаль Я. А., Малімон О. О., Герасимюк П. П., 2023**

© **Волинський національний університет імені Лесі Українки**

## З М І С Т

|  |    |
|--|----|
| ПЕРЕДМОВА.....   | 4  |
| Фізична підготовка здобувачів вищої освіти та чинники її розвитку .....        | 5  |
| Педагогічні основи фізичної підготовки .....                                   | 8  |
| Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці студентів .....            | 11 |
| Основні принципи і правила тренувань .....                                     | 17 |
| Аеробні й анаеробні навантаження .....   | 19 |
| Використання важкої атлетики та гімнастичних вправ у кросфіт-тренуваннях. .... | 21 |
| Моделі фізичної підготовки у кросфіті .....                                    | 23 |
| Особливості методики кросфіт-тренувань.....                                    | 25 |
| ВИСНОВКИ .....   | 37 |
| Список літературних джерел .....   | 39 |
| ДОДАТКИ .....  | 42 |

## ПЕРЕДМОВА

Унаслідок воєнного стану всі люди нашої країни, зокрема учнівська та студентська молодь, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Окрім впливу негативних факторів воєнних дій на психологічний стан здобувачів освітнього процесу впливає значний обсяг засвоєння інформації, що вимагає від них великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим, успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей студентів, а й від стану їхнього здоров'я та рівня фізичної підготовки. Досвід показав, що найдієвішою мотивацією фізкультурної діяльності студентів є не лише заняття з фізичного виховання за розкладом, а й позаурочні заняття в різних секціях. Сучасний період розвитку вищої освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї вузівської системи [3]. Особлива роль у цьому процесі належить проблемі формування у студентів самостійно поповнювати свої знання з різних дисциплін, зокрема й фізичного вдосконалення.

На даний час швидко набирає популярності відносно новий вид фізичного вдосконалення, який називається «Кросфіт». Його система за змістом дуже різноманітна і заснована на виконанні комплексів вправ із максимальною потужністю та високою інтенсивністю, що сприяє досягненню відмінної фізичної підготовки. Центральну частину системи займають комплексні тренування, завданням яких є розвиток сили і витривалості. До них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену тощо [1].

На даний час розроблено нові програми кросфіту, в тому числі й для дітей, людей похилого віку, вагітних жінок тощо. Сенс цих програм у тому, що вони містять велику кількість варіантів одних і тих же фізичних вправ, які можна включати в різні групи, змінюючи навантаження.

## **Фізична підготовка здобувачів вищої освіти та чинники її розвитку**

Фізична підготовка (ФП) являє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється згідно з вимогами і особливостями фізичного вдосконалення організму. Основне призначення ФП націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей студента, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування рухових умінь та навичок.

Багато наукових праць [10, 11, 13, 15] свідчать про те, що ФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і створення передумов для стійкої та високої працездатності. ФП також підвищує стійкість організму людини до несприятливої дії навколишнього середовища і зменшує захворюваність.

Фізична підготовка є одним з основних напрямів системи фізичного виховання. Вона покликана сформувати фізичні і спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності. ФП проводиться на основі різностороннього розвитку фізичних якостей, що досягається на навчальних заняттях із фізичного виховання, на тренуваннях у спортивних секціях.

У військовій справі, наприклад, успішно використовується цілеспрямована фізична підготовка для розвитку тонкої рухової координації операторів бойових машин піхоти. У водіїв автотранспорту після курсу фізичних тренувань значно знижується час сенсорної реакції, зменшується стомлюваність в дорозі, що сприяє підвищенню безпеки руху.

Підвищення рівня фізичної підготовки льотчиків-винищувачів дає їм змогу порівняно легко переносити максимальні короточасні навантаження.

Попередній розвиток фізичних і професійно важливих якостей операторів АСУ військового призначення дозволяє їм

швидше опанувати навички роботи за пультом оператора, на 20-30 % швидше виконувати свої робочі операції і при цьому допускати на 40-50 % менше помилок [19].

У деяких професіях без попередньої фізичної підготовки взагалі обійтися неможливо. Космонавти, наприклад, для виховання уміння діяти в космічному польоті в умовах невагомості заздалегідь інтенсивно тренуються на спеціальних тренажерах із великою кількістю ступенів свободи, в басейнах у підводному положенні, в спеціальних кабінах літаків, що виконують протягом певного часу зниження по крутій дузі. У процесі цих тренувань для космонавтів створюється штучна невагомість [11].

Наведені вище приклади переконливо свідчать про можливість підвищення професійної працездатності людини засобами та методами фізичної культури і спорту, що складають основу ФП. Досягнутий у процесі ФП високий рівень професійно важливих якостей дає змогу під час роботи тривалий час підтримувати оптимальне узгодження людини і технічних пристроїв. Пояснюється це підвищенням резервних можливостей людини і тренуванням її компенсаторних механізмів.

Важливе місце в ФП займає також виконання фізичних вправ перед початком, у процесі і після трудового дня. За рахунок цих вправ забезпечується плавне входження людини в робочий ритм і підтримується необхідна працездатність під час трудової діяльності.

На даному етапі під час організації навчального процесу перед кожним вищим закладом освіти стоїть задача – вести підготовку фахівців на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу.

Повноцінне використання професійних знань і вмінь можливе лише при доброму стані здоров'я, високій працездатності майбутніх фахівців. Вони можуть набути цих знань за регулярних і спеціально організованих занять фізичною культурою та спортом. Якість підготовки, до того ж і фізичної, набуває не лише особистого, а й соціально-економічного значення.

Фізичне виховання студентів у вищій школі має свої специфічні особливості: конкретна спрямованість фізичного виховання як

освітнього компонента навчального плану визначається не лише загальними соціальними задачами, які покликане вирішувати фізичне виховання, а й вимогами, що пред'являються спеціальністю, до якої готують студента.

Фізичне виховання студентів має здійснюватися з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в своїй основі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до дії зовнішнього середовища [12].

Реалізація ППФП в системі фізичного виховання студентів пов'язана з низкою труднощів, основна з яких – істотні відмінності в умовах і характері праці представників різних спеціальностей і спеціалізацій. Найповнішим визначенням ППФП можна вважати таке: ППФП є одним з основних напрямів фізичного виховання, яке повинно формувати певні прикладні знання, виховувати фізичні, психічні і спеціальні якості, уміння й рухові навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності особистості до успішної професійної діяльності.

У багатьох закладах вищої освіти України, зокрема і в Волинському національному університеті імені Лесі Українки, здійснюється підготовка фахівців різних спеціальностей для різних напрямів науки. Вища школа зобов'язана не лише відображати, а й певною мірою випереджати досягнення практики. Вона повинна не лише забезпечити отримання студентами певної кваліфікації за фахом, а й навчити оволодівати методикою «перманентного набуття знань». Ідеться про привиті студентам навички самостійного отримання знань (тобто студент із пасивного об'єкта виховання повинен перетворитися на активний об'єкт самовиховання). Це сприяє якісній підготовці фахівців. Це положення надзвичайно важливо і для обов'язкового предмета вищої школи «Фізичне виховання».

Поняття «якість підготовленого фахівця» включає сукупність найстійкіших властивостей, що обумовлюють придатність до

професійної діяльності: знання і вміння в професійній сфері, психофізіологічна підготовленість. Однак установлено, що успішність навчання і підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності певною мірою залежить від рівня їх всебічної підготовленості, до того ж і фізичної. Недостатня фізична підготовка майбутніх фахівців призводить до їх недостатньої професійної «віддачі», що своєю чергою приводить до певних економічних і моральних витрат у підготовці фахівців.

## **Педагогічні основи фізичної підготовки**

Фізична підготовка студентів до продуктивної праці здійснюється у Вузах за такими основними напрямками:

- оволодіння прикладними вміннями і навиками, елементами окремих видів спорту;
- виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, необхідних для певної професії;
- набуття прикладних знань (ідеться про знання і вміння застосування засобів фізичної культури та спорту в режимі праці і відпочинку).

Процес навчання будь-яких рухових дій у фізичному вихованні тісно пов'язаний із вирішенням інших завдань, зокрема освітніх, виховних та оздоровчих [9].

Сучасний науково-технічний прогрес висуває завдання ефективного навчання складних дій під час швидкої зміни різних операцій. Такий досвід – навчання шляхом вправ – накопичений у спортивній науці і практиці. При формуванні прикладних умінь і навичок у процесі ФП студентів необхідно добирати спеціальні вправи за ступенем їх сприяння на формування спеціальних рухових навичок. Структура процесу навчання рухової дії має три етапи:

1. Первинне вивчення (ознайомлення із вправою).
2. Поглиблене розучування (виробляється вміння виконувати дію).
3. Заключний етап навчання (закріплення і подальше вдосконалення дії).



Процес навчання спеціальних умінь і навичок доцільно наближати до природних умов їх застосування.

Ефективність навчальної роботи студентів значною мірою залежить від рівня загальної (до того ж і розумової) працездатності, швидкості і гнучкості мислення, особливостей уваги (обсягу, концентрації і стійкості, перемикання і розподілу), довготривалості і оперативної пам'яті, працездатності зорового аналізатора [15].

Зовнішні умови, що супроводжують навчальний процес, змінюють рівень перерахованих вище якостей, зазвичай, у гіршу сторону і відповідно знижують ефективність навчання. Для прикладу, вимушена одноманітна робоча поза студентів призводить до розвитку сутулуватості, викривленню хребта і порушенню його рухливості. Обмежена амплітуда робочих рухів призводить до погіршення рухливості в найбільших суглобах (плечовому, ліктьовому, тазостегновому, колінному, гомілковостопному). Обмеження рухливості грудної клітки погіршує глибину дихання, внаслідок чого знижується надходження кисню до працюючих органів, насамперед до головного мозку.

Малорухлива робоча поза погіршує нормальний потік крові і лімфи в організмі, внаслідок чого розвиваються застійні явища в черевній порожнині і нижніх кінцівках, призводячи до варикозного розширення вен.

Постійне навантаження зорового аналізатора, особливо за умови недостатньої тренуваності м'язів, що регулюють акомодацию ока, призводить до порушенню функції зору.

Неодноразові нервово-емоційні навантаження, що супроводжують навчальну діяльність студентів, призводять до загального стомлення. Виходячи зі сказаного, програма ФП має складатися так, щоб, по-перше, згладити негативну дію несприятливих чинників навчальної діяльності, а, по-друге, розвинути професійно важливі якості студентів.

У процесі ФП студентів підвищується як загальна, так і специфічна працездатність, що сприяє оволодінню спеціальністю. Високий рівень загальної працездатності досягається, насамперед,

тривалими кросами, спортивними іграми, лижною підготовкою, плаванням [5].

Підвищення рівня фізичних якостей, функціональної підготовки, поліпшення основних показників фізичного розвитку (кров'яного тиску, частоти серцевих скорочень тощо) створюють базу для підтримки вискоєфективної навчальної діяльності студентів протягом усього навчального року.

Специфічна працездатність студентів досягається тренуванням тих фізичних і психічних якостей, які визначають успішність навчальної діяльності. Фізичні вправи з цією метою виконуються здебільшого на навчальних заняттях. Можливе також самостійне проведення спеціально спрямованих фізичних тренувань у позанавчальний час. Дуже корисні в цьому плані спортивні ігри, єдиноборство, біг на короткі дистанції, що тренують увагу, швидкість розумової діяльності, оперативну пам'ять та інші якості.

Важливе місце у ФП займає виконання фізичних вправ безпосередньо на робочому місці, тобто так звані фізкультпаузи, які сприяють, насамперед, відновленню і підтримці на необхідному рівні розумової працездатності. Крім того, фізкультпаузи зберігають оптимальний м'язовий тонус, покращують умови роботи кровоносної і лімфатичної систем, поліпшують кровопостачання головного мозку, усувають застійні явища. Виконувані вправи сприяють також зняттю нервово-емоційної напруги.

Для працездатності зорового аналізатора рекомендується виконати масаж очних яблук через зімкнуті віка та обтиснення країв очних западин. Вправи виконуються у вигляді комплексів із 6-7 вправ протягом 7-10 хв через кожну годину роботи (або за мірою посилення втоми), але не виходячи з аудиторії. Комплекси складаються так, щоб їх можна було виконати поблизу робочого місця, а за необхідності навіть не встаючи зі стільця.

Загалом фізична підготовка слугує передумовою для спеціалізованого педагогічного процесу; разом із тим її необхідно здійснювати і паралельно зі спеціалізацією. У цьому випадку окремі професійно важливі якості розвиваються ефективно.

Отже, фізична підготовка повинна складати дієву систему заходів щодо фізичного виховання з певною професійною спрямованістю. Істотним моментом у визначенні такої системи є правильний підбір її засобів. Засоби фізичної підготовки слід підбирати виходячи з поставлених завдань з урахуванням закономірностей перенесення тренуваності. У фізичному вихованні з професійною спрямованістю особливо важливо враховувати такі види перенесення тренуваності, як односпрямоване перенесення якостей; перенесення якостей, набутих під час роботи м'язів однієї сторони тіла, на працездатність симетричних м'язів протилежної сторони тіла; перенесення ефекту фізичного тренування на стійкість організму до дії низки несприятливих чинників зовнішнього середовища; перенесення навичок при їх функціонуванні. Односпрямоване перенесення якостей спостерігається в межах однотипних функціональних проявів. Так, у студентів, що займалися баскетболом, волейболом і настільним тенісом, було виявлено достатньо високу рухливість основних нервових процесів, швидкість зорового розрізнення і тактильної чутливості [11].

Отже, широкий спектр різних тренувальних занять студентів вносить різноманітність у процес навчання, робить його продуктивнішим. Принципи такої системи дають можливість здобувачам освіти різного рівня фізичної підготовленості займатися будь-яким видом фізичного вдосконалення, зокрема й кросфітом. Упровадження технології кросфіту в навчально-виховний процес студентів вищих закладів освіти дасть їм можливість скорегувати власну будову тіла, зміцнити функціональний стан організму і покращить розвиток рухових якостей

## **Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці студентів**

Під терміном «кросфіт» слід розуміти спортивний рух, заснований на філософії різностороннього фізичного розвитку. Одночасно це є назвою фітнес-компанії, яку заснували в 2000 р.

спортсмени Грег Глассман і Лорен Дженай. Кросфіт-вправи діляться на фізкультурні, призначені зокрема для людей без професійної спортивної підготовки, і дещо складніші, які практикують підготовлені атлети у підготовці до змагань.

Ефективність кросфіту полягає в його багатофункціональності, а саме у комбінуванні занять із гімнастики, легкої атлетики, важкої атлетики, бодібілдингу, паверліфтингу, гирьового спорту, аеробіки тощо. Заняття кросфітом підвищують рівень фізичної підготовленості і, до того ж, гармонійно розвивають фізичні якості: силу, витривалість, гнучкість, швидкість, координацію, точність. Крім розвитку фізичних якостей, кросфіт позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи (поліпшується кровообіг), дихальної системи, стимулює центральну нервову систему, опорно-руховий апарат, зміцнює вестибулярний апарат. Кросфіт-вправи стабілізують артеріальний тиск, прискорюють метаболізм (обмін речовин), підвищують м'язовий тонус, спалюють зайвий жир, поліпшують самопочуття та гормональний фон, нормалізують сон, зміцнюють імунітет, знижують ризик виникнення захворювань.

Кросфіт, заснований гімнастом Грегом Глассманом, отримав свій початок в місті Санта-Круз, у штаті Каліфорнія, на західному узбережжі США. Технічно цей метод був винайдений у тренажерному залі Gold's Gym у Веніс Бич. Він спочатку розглядався як один із варіантів персональної програми тренувань, спрямований, передусім, на спалювання жиру та поліпшення функціонального стану людей [6].

Спочатку ідея цього виду фітнесу не отримала належної підтримки. Глассмана вигнали з тренажерного залу, де він тренувався, застосовуючи методику кросфіту. Теж саме сталося в Санта-Крузі, тобто там його методика також не отримала належної підтримки [3].

Працюючи на швидкість, кросфітери увесь час кидають штанги на підлогу з гуркотом, після цього біжать через увесь зал, підтягуються, стрибають на батутах і підкидають медболи (важкі великі кулі) вгору на 3 м. У залі, заповненому тренувальним устаткуванням, таке тренування може бути дещо небезпечним.

Проте Грег не зрадив мрії. Він був упевнений, що знаходиться на правильному шляху, і знайшов відкритіше місце в студії бразильського джиу-джитсу, де ще протягом року проводив тренувальні заняття, перш ніж, відкрив свій власний спортзал під назвою «CrossFit Santa Cruz» у 1995 р. Потім Глассман зробив веб-сайт [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), і став публікувати програми тренувань. Незабаром почали надходити електронні листи від людей зі США, Канади та Європи з пропозиціями і хорошими відгуками про його програми.

Після того, як Глассман почав навчати спортсменів і видавати сертифікати про проходження курсів кросфіту, філії стали відкриватися по всьому місту, а незабаром і по всьому світу. Через деякий час бренд «крос фіт» був запатентований, а в 2000 р. було відкрито компанію «CrossFit, Inc». Запатентувавши своє «дітище», він зобов'язав усіх власників спортивних клубів, де практикують кросфіт, платити йому відсоток від доходу. На даний час у 6 континентах працює близько 4000 філій за цією системою [12].

Ігри із кросфіту, що відбулися уперше в 2007 р. в Карсоні, в окрузі Лос-Анджелеса, тепер уже стали міжнародними змаганнями, переповненими місцевими, регіональними та міськими вибірковими турами. Ігри з кросфіту проходять один раз на рік. Із кожним роком кількість бажаючих прийняти участь у змаганнях із кросфіту росте з геометричною прогресією. Не останню роль у популяризації ігор відіграє сума призів для переможців та сильне спонсорство. Цікавим є й те, що учасники змагань дізнаються про програму виступів лише за декілька годин до старту. Організатори турнірів люблять підносити спортсменам справжні «сюрпризи», що безумовно змушує кросфітерів різнобічно готуватися до змагань. Так, останніми роками організатори ігор включали в програму змагань плавання на відкритій воді, ходьбу на руках та багато інших змагальних елементів.

Останніми роками кросфіт став популярний і в Україні [1]. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень у кросфіті, цей вид фітнесу із року в рік завойовує серця прихильників спорту та здорового способу життя.

Експерти визначають кросфіт як систему підготовки, що розвиває усі фізичні якості атлета – витривалість, силу, швидкість, гнучкість, спритність. До того ж засоби досягнення цих якостей можуть бути досить різноманітними. Заняття зазвичай включають колові вправи різної спрямованості, що швидко змінюють одна одну.

На думку В. К. Райкова [15], кросфіт – це високоінтенсивна тренувальна система загальної і функціональної фізичної підготовленості, в основі якої лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ із різних видів спорту і спортивних методик. Так, наприклад, із важкої атлетики в кросфіт прийшли такі рухи, як «ривок» і «поштовх», вправи: «взяття на груди», «жимовий і поштовховий швунг» тощо. З гімнастики використовуються такі рухи, як «підтягування», «віджимання», «підйоми по канату» тощо.

Комбінування важкої атлетики, гирьового спорту, бігу, вправ із власною вагою, плавання, веслування являють широкий спектр різних тренувальних циклів на кожен день, дають змогу внести різноманітність у цей процес і зробити його продуктивнішим. Принципи, які лежать в основі цієї системи, дають змогу легко адаптувати тренування за системою кросфіт для людей різного рівня фізичної підготовленості. Варіювання ваги снарядів, зміна інтенсивності фізичних навантажень не змінює завдання методики побудови змісту тренувального процесу, який залишається постійним [2].

Кросфітівські тренування для людей різного рівня фізичної підготовленості дають змогу легко адаптувати організм до різноманітних навантажень. Варіюється вага снарядів, збільшується або зменшується величина фізичного навантаження, застосовуються різні методи виконання фізичних вправ, проте методологія побудови тренувального процесу не змінюється. Залежно від спортивної чи трудової діяльності найважливіші групи м'язів, які забезпечують оптимальну життєдіяльність, мають бути розвиненими на високому рівні. Такими м'язами, які вимагають особливої уваги, є: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, рук і тулуба, розгиначі рук, великий грудний м'яз, найширший м'яз

спини. Важливою передумовою до розвитку перелічених груп м'язів є зміцнення м'язів живота і поперекової зони. Набір фізичних вправ впливає на вищезгадані м'язові групи. Ці вправи є багатоскладовими, тотального значення, тобто включають у дію від 70 до 95 % м'язів людини, зокрема розвивають фізичні якості, кардіореспіраторну систему, удосконалюють загальноприкладні рухові навички [7].

Важливість функціональних рухів полягає у двох аспектах. По-перше, вони оптимальні, з точки зору механіки, і тому є безпечними. По-друге, ці рухові дії позитивно впливають на діяльність залоз внутрішньої секреції.

До загальноприкладних рухових дій відносяться: піднімання і перенесення предметів, подолання коротких відрізків дистанції з максимальною швидкістю, подолання штучних і природних перешкод, пересування кроком, плавання різними способами. Перераховані рухові дії є базовими і для фізичної підготовки студентів вищих закладів освіти.

Розвиток рухових якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), координації рухів, удосконалення загальноприкладних рухових навичок здійснюють за допомогою:

- гімнастичних вправ на снарядах – перекладині, брусах, кільцях, канаті;
- важкоатлетичних вправ – ривок, поштовх і підготовчі до них вправи;
- акробатичних вправ – стійки та упори на руках, різні види перекидів;
- вправ із гирями – поштовх, ривок, жим, присідання, жонгливання;
- перегонів на короткі, середні та довгі дистанції;
- плавання вільним стилем, на спині, брасом, пірнання при затримці дихання;
- пересування на лижах різними ходами, спусків і підйомів угору [15].

Вправи з гирями і важкоатлетичні вправи застосовуються в кросфіті з тієї причини, що ці рухові дії є найефективнішими для розвитку силових якостей (абсолютної і відносної сили, вибухової сили та силової витривалості).

Важкоатлетичні вправи характеризуються високим рівнем кисневого дефіциту (до 30–50 % кисневих потреб), де фізичне навантаження виконується при провідній ролі анаеробних механізмів енергозабезпечення. Систематичне заняття важкоатлетичними вправами приводить до підвищення метаболізму, що сприяє збільшенню м'язової маси.

Особливістю гирьового спорту є тривале виконання силових вправ, що вимагає не лише сили, а й силової витривалості.

Для тренувального заняття необхідні такі рухові дії:

- ривок гири;
- поштовх однієї, двох гир;
- присідання зі штангою на плечах, на грудях, на витягнутих руках над головою;
- присідання без ваги, присідання на одній нозі, станова тяга;
- поштовховий «швунг»;
- жим штанги стоячи;
- поштовх і ривок штанги;
- різні варіанти згинань і розгинань рук (віджимань) в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках біля стіни;
- підйом ніг у висі на перекладині (різними способами);
- стрибки зі скакалкою;
- стрибки на підставці заввишки 60–85 см;
- біг від 100 до 3000 м;
- лазіння різними способами по канату;
- подолання штучних і природних перешкод за визначений час.

Для тренувального заняття вправи слід підбирати з урахуванням віку, фізичної підготовленості та матеріального забезпечення [1].



Кросфіт являє собою постійно варійовані, високоінтенсивні, багатфункціональні рухові дії, в яких використовуються універсальні шаблони моторного рекрутування, що виконуються за допомогою скорочення від тулуба до кінцівок. Вони є за своїм змістом складними і багатфункціональними.

Подібні рухові дії природні й ефективні при переміщенні тіла, а також зовнішніх об'єктів. Найважливіший аспект – здатність швидко виконувати рухи. Три компоненти рухової діяльності (вага, дистанція і швидкість) дають змогу виробляти велику потужність.

Слід зазначити, що такі заходи, як безпека, ефективність і дієвість (три найбільш важливих і взаємозв'язаних чинники фізичної підготовки), можуть вимірюватися звичайними показниками фактичних даних, які характерні для величини фізичного навантаження.

Методологія кросфіту залежить від тих методичних прийомів, які використовуються в системі фізичного виховання в Україні та світі.

Кросфіт представляє систему фізичних вправ, які емпірично обгрунтовані, клінічно перевірені й отримали визнання в суспільстві. Ця система тренувань викликає жваві дискусії серед експертів фітнесу, лікарів, тренерів та професійних спортсменів.

## **Основні принципи і правила тренувань**

Справжні фанати кросфіту можуть тренуватися до 12 разів на тиждень. Заняття зранку зазвичай включають силові тренування, увечері – практикуються різні функціональні навантаження: біг, плавання, їзда на велосипеді тощо.

Система кросфіт доступна у багатьох варіантах, але класична методика практикується лише в мережі сертифікованих тренажерних залів.

Компанія тренує інструкторів і видає ліцензії спортивним залам, що бажають стати частиною всесвітньої мережі CrossFit Inc.

Філії можуть розробляти свої власні методики тренувань і встановлювати ціни.

Заняття складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку та 10–15 хв високоінтенсивного тренінгу. Мережеві фітнес-зали, де практикується кросфіт, зазвичай розробляють «тренування дня», яке охоплює конкретну (щодня різну) ділянку фізичної підготовки або цільову групу м'язів. Для підвищення мотивації учасників застосовуються елементи змагань.

Основні правила тренінгу :

- максимум інтенсивності на кожному тренуванні;
- мінімум відпочинку між вправами (а краще – його повна відсутність);
- зміна навантажень на кожному занятті [18].

Прибічники цього фітнес-руху, окрім тренінгу в залі, практикують кросфіт вдома, використовуючи віджимання, підтягування, стрибки, вправи на витривалість, спринтерський біг.

Кросфіт – це велика мережа ком'юніті: щодня в Інтернеті спортсмени і тренери викладають нові тренувальні програми, статті та відео- щодо техніки вправ, матеріали про правильне харчування для досягнення найкращих результатів.

Користь кросфіту полягає у всебічному фізичному розвитку. Програми підходять для людей із різним рівнем фізичної підготовки. У будь-якому випадку, попередня консультація з лікарем або експертом із кросфіту обов'язкова.

Перерахуємо основні плюси цього популярного спортивного напрямку :

- розвиток сили волі: кидати заняття на півдорозі, не закінчивши тренування, – проти правил кросфіту. Почате коло вправ (комплекс) треба обов'язково закінчити, а бажано ще й побити вчорашній рекорд. Вміння перебороти себе, зробити неможливе – обов'язкова якість для справжнього спортсмена;
- перетворення тіла. Висока інтенсивність заняття дає змогу без зусиль скинути зайву вагу. За одне тренування

спалюється приблизно 1000 калорій. Якщо при цьому ще і правильно харчуватися, то результати не змусять себе довго чекати;

- максимум ефекту за короткий час;
- можливість заняття як у групі, так і індивідуально;
- розвиток витривалості і сили. У прибічників кросфіту рельєфна мускулатура;
- ніяких обмежень за віком. Займатися кросфітом можна і після 50-ти, головне, щоб дозволяло здоров'я. Спортсменів такого віку цілком вільно допускають до змагань [16].

Супротивники нового напрямку в силовому спорті вважають, що далеко не всім можна займатися за такою інтенсивною і насиченою програмою. Головна шкода кросфіту – це екстремальні навантаження, які новачок отримує практично на першому занятті [14]. При цьому виразного керівництва для початківців як такого немає. Деякі експерти вважають, що інтенсивність тренінгу небезпечна не лише для початківців, а й для досвідчених спортсменів. Екстремальні тренування – завжди підвищена травматичність і ризик серцево-судинних ускладнень. Оскільки при виконанні вправ орієнтуються не на техніку, а на швидкість і велику вагу, тому вірогідність нанесення ушкоджень збільшується в рази.

## **Аеробні й анаеробні навантаження**

Існує три енергетичні системи забезпечення енергією усіх видів людської діяльності. Майже усі зміни, які відбуваються в організмі завдяки тренуванням, пов'язані з вимогами, що покладаються на ці енергетичні системи вироблення енергії в людському організмі. Практично усі зміни, які відбуваються в організмі, так чи інакше пов'язані з цими системами. Більше того, ефективність того чи іншого тренувального режиму можна оцінити за його здатністю забезпечувати адекватний стимул для змін у рамках цих трьох метаболічних шляхів [16].

Аеробні навантаження – це навантаження, які проходять у пульсових межах 140–160 уд./хв.

При аеробних тренуваннях енергія виходить шляхом окислення продуктів харчування, тобто механізм отримання енергії залежить від кисню. Як правило, це діяльність, яка триває більше 90 с із низькою або середньою інтенсивністю. Приклади аеробних навантажень включають біг на біговій доріжці впродовж 20 хв, плавання на дистанцію 1,6 км.

При анаеробних тренуваннях енергія виробляється без участі кисню. Звичайно, це діяльність, яка триває менше двох хвилин при помірній і високій інтенсивності. Існує два принципово різних механізми вироблення енергії при анаеробних тренуваннях: гліколітичний і фосфагенний. Приклади анаеробного навантаження представлені бігом на 100 м, присіданнями, підтягуваннями.

Варто відмітити, що у будь-якій діяльності беруть участь усі три системи вироблення енергії, хоча одна з них і домінує. Взаємодія цих систем може бути складною, але навіть просте порівняння характеристик аеробних і анаеробних навантажень здатне принести користь. Аеробне навантаження оптимізує кардіоваскулярну функцію і знижує кількість підшкірного жиру. Аеробні навантаження дають змогу виконувати роботу помірної або низької інтенсивності впродовж тривалого часу.

Це не зовсім підходить атлетам або індивідуумам, які зацікавлені в комплексній фізичній підготовці і підтримці оптимального рівня здоров'я, оскільки анаеробна діяльність розвиває кардіоваскулярну працездатність і ліквідує надлишок підшкірного жиру.

Найвагомішим аргументом є той факт, що анаеробні тренування не знижують аеробну працездатність. Насправді, побудовані належним чином анаеробні тренування можуть бути використані для розвитку високої аеробної підготовленості без втрат м'язової маси.

Баскетбол, футбол, гімнастика, бокс, легка атлетика, плавання в межах 400 м, волейбол, боротьба, важка атлетика тощо – це види спорту, в яких основна частина тренувального часу проводиться в

анаеробному режимі. Довгі і марафонні дистанції під час бігу, бігу на лижах, плаванні на дистанції понад 1500 м – види діяльності, що вимагають аеробних тренувань такого об'єму, який призводить до результатів, неприйнятних для атлетів та індивідуумів, зацікавлених у комплексній фізичній підготовленості й оптимальному функціональному розвитку організму.

## **Використання важкої атлетики та гімнастичних вправ у кросфіт-тренуваннях**

Існує два важкоатлетичні рухи: ривок і поштовх. Відпрацювання цих рухів розвиває присідання, станову тягу, силове взяття на груди і поштовх, об'єднуючи їх в один злитий рух незрівнянної цінності для силової і загальної фізичної підготовки. Без сумніву, важкоатлети є найсильнішими у світі спортсменами.

Ці рухи розвивають у атлета здатність виконувати набагато більше рухових одиниць, ніж будь-які інші тренувальні модальності. Вибухова сила, що напрацьовується при тренуваннях із використанням вправ важкої атлетики, життєво важлива в усіх видах спорту.

При виконанні важкоатлетичних вправ слід враховувати скорочення м'язових груп у правильній послідовності, тобто від центру тіла до кінцівок (від ядра до кінцівок).

Численні дослідження показали, що вправи з важкої атлетики унікальні для розвитку: сили, м'язової маси, швидкості, координації, м'язової витривалості, міцності кісток і фізичної здатності протистояти навантаженням. Варто також відмітити, що важкоатлетичні вправи є єдиними силовими вправами, які збільшують показник максимального споживання кисню – абсолютний показник кардіоваскулярної підготовленості.

На жаль, вправи з важкої атлетики рідко зустрічаються в комерційному фітнесі через свої технічні складності. Проте кросфіт робить їх доступними для усіх бажаючих [8].

Виняткова цінність гімнастики полягає в тому, що єдиним джерелом опору є вага тіла. Це створює унікальну перевагу розвитку сили відносно до ваги тіла. На відміну від силових тренувань, у гімнастиці збільшення сили відбувається лише за умови збільшення співвідношення сили до ваги тіла.

Гімнастика включає підтягування, присідання з вагою тіла, випади, стрибки, віджимання, а також численні жими в стійці на руках, балансування та утримання. Оволодіння цими навичками дає змогу розвинути чудову тілобудову, яку можна спостерігати у професійних гімнастів.

Освоєння гімнастичних вправ розвиває координацію, балансування, спритність, точність і гнучкість. Використовуючи численні варіації віджимань, стійок на руках, утримань та інших тренувань на підлозі, гімнаст значно підвищує кінестетичне почуття.

Різноманітність рухів, які можна включити в цю модальність, зазвичай перевищує загальну кількість рухів у негімнастичних дисциплінах. Тому велика кількість гімнастичних рухів вносить суттєвий вклад у здатність тренувальних програм кросфіту розширити спортивну компетентність атлета.

Гімнасти щодо загального поєднання сили, гнучкості, відмінно розвиненої статури, координації, почуття рівноваги і спритності, мабуть, не мають собі рівних у світі спорту. Використання цієї тренувальної модальності абсурдно ігнорується практично в усіх тренувальних програмах.

Ефективність кросфіту полягає в підготовці до будь-якої непередбачуваної ситуації. Очевидно, що досягти цього можна лише при використанні максимально різноманітних тренувальних стимулів. Якраз у цьому сенсі кросфіт є ключовою програмою силової і загальної фізичної підготовки. Усі інші тренування є специфічними для конкретного виду спорту і не характеризуються як «ключова програма силової і загальної фізичної підготовки».

Будь-який тренувальний шаблон, яким би повним він не був, містить прогалини, що не викликають адаптації. Широта адаптації дуже точно відповідає широті стимулу. Саме тому в програмах

кросфіту використовуються як короткі, середні і тривалі метаболічні навантаження, так і легкі, середні та важкі навантаження [9].

## **Моделі фізичної підготовки у кросфіті**

Кросфіт використовує три різні стандарти або моделі для оцінки і визначення напрямку підготовки. В сукупності ці три стандарти визначають бачення фітнесу в кросфіті. Перший заснований на п'яти загальних фізичних якостях, визнаних спортивними фізіологами. Другий стандарт, або модель, заснована на виконанні атлетичних нормативів, тоді як третій заснований на енергетичних системах м'язової діяльності.

Кожна модель критична для цілісності ідеї кросфіту і являється істотною при оцінюванні загальної фізичної підготовленості атлета або ефективності тренувального процесу. Перш ніж перейти до детального опису дії цих трьох моделей, попереджаємо, що ми не намагаємося продемонструвати легітимність нашої програми за допомогою наукових принципів. Ми використовуємо методи програми, легітимність якої заснована на досвіді атлетів, військовослужбовців, і усіх тих, хто веде здоровий спосіб життя та прагне зміцнити своє здоров'я [6].

### ***Перший стандарт фізичної підготовленості в кросфіті***

Виділяють 5 визнаних фізичних якостей. Це працездатність серцево-судинної і дихальної систем: витривалість, швидкість, сила, гнучкість, спритність. Ви настільки ж підготовлені, наскільки компетентні в кожній із 5 якостей. Важливим є те, що розвиток витривалості, сили та гнучкості відбувається за допомогою тренування. Тренуванням називається активність, яка оптимізує діяльність за допомогою вимірюваних органічних змін у тілі атлета. І навпаки, просування в розвитку координації, спритності, балансуванні і точності приходять із практикою. Практика – це діяльність, яка покращує спортивні показники за допомогою змін у нервовій системі. Спритність і швидкість розвиваються як за допомогою тренувань, так і практики.

### ***Другий стандарт фізичної підготовленості в кросфіті***

Фізична підготовленість – це здатність виконувати будь-які завдання, навіть незнайомі, а також завдання, складені в нескінченно варійовані комбінації. На практиці це змушує атлета не обмежуватися жорсткими рамками підходів, повторень, періодів відпочинку, вправ, їх порядку, періодизації тощо. Природа часто посилає непередбачені випробування; тренування з метою підготуватися до цього мають на увазі підтримку тренувального стимулу якомога різноманітнішими і постійно змінюваними варіантами.

### ***Третій стандарт фізичної підготовленості в кросфіті***

Розрізняють три енергетичні системи забезпечення м'язової діяльності. Ці «метаболічні двигуни» відомі як фосфагенна (система АТФ), гліколітична й окислювальна системи. Перша, креатин-фосфатна система, домінує у високопродуктивній діяльності, яка триває близько 10 с. Друга система, гліколітична, забезпечує енергією діяльність середньої інтенсивності, яка триває до 2–3 хв. Третя система, окислювальна, відповідає за діяльність низької інтенсивності.

Загальна підготовленість, яку розвиває кросфіт, вимагає компетентності і тренуваності кожної з цих трьох систем. Перевага, що віддається одній із них і виключення інших систем, а також ігнорування впливу надмірних тренувань аеробного характеру, – дві найбільші помилки у фітнес-індустрії. Перераховані стандарти потрібні просто для того, щоб забезпечити якомога ширшу і загальну підготовленість.

Перша модель визначає варіанти розвитку адаптації в загальному спектрі фізичних якостей.

У другій моделі акцентується увага на широті і якості спортивної діяльності.

Третя модель оцінює час, потужність і послідовну дію енергетичних систем. Отже, фізична підготовка, на яку спрямований кросфіт, є максимально широкою, повною і всеохопною [6].



## Особливості методики кросфіт-тренувань

Оскільки кросфіт поєднує в собі майже всі види фізичної активності, від плавання, до пауерліфтингу, він включає абсолютно всі методи побудови тренувань, зокрема рівномірний метод, метод колового тренування, повторний та змагальний методи.

**Рівномірний метод.** Рівномірний метод характеризується тим, що фізичну вправу виконують безперервно із постійною інтенсивністю. Інтенсивність можна вважати постійною тоді, якщо її коливання не перевищують 3 % від середньої. Розрізняють два варіанти цього методу:

- метод тривалого рівномірного тренування;
- метод короткочасного рівномірного тренування.

Перший варіант характеризується виконанням роботи невеликої інтенсивності впродовж тривалого часу. Енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється за рахунок аеробних механізмів енергопродукції, тобто споживання кисню відповідає потребам у ньому. ЧСС коливається від 130 до 180 уд./хв. Тривалість безперервної роботи може знаходитися в діапазоні від 15 до 90 хв. і більше. Даний варіант сприяє вдосконаленню аеробного компоненту витривалості.

У другому варіанті робота носить інтенсивніший характер. Її тривалість зменшується. Вправи виконуються в змішаному аеробно-анаеробному режимі. Він застосовується для виховання і вдосконалення відчуття темпу, а також для розвитку аеробно-анаеробного компоненту витривалості.

Переваги рівномірного методу полягають насамперед у тому, що він дає можливість виконати значний об'єм роботи, сприяє стабілізації рухової навички, зростанню потужності роботи серця, поліпшенню центрального і периферичного кровообігу в м'язах, інтенсивності апарата зовнішнього дихання і витривалості дихальних м'язів, вдосконаленню координації роботи внутрішніх органів та м'язів. Довгі навантаження сприяють вихованню у атлетів вольових якостей: наполегливості, завзятості тощо.

Недоліками рівномірного методу є швидка адаптація до нього організму, унаслідок чого знижується тренувальний ефект.

Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю приводить до того, що з часом виробляється дещо звичний стандартний темп рухів [13]. Прийшов цей метод у кросфіт із циклічних та ациклічних видів спорту, але був адаптований під умови безпосередньо кросфіт-тренування.

Оскільки в кросфіті основне тренувальне завдання – не дати організму атлета адаптуватися, то час тренувального комплексу вправ завжди міняють. Тому сюди підходять обидві частини даного методу, як довгого, так і короткочасного навантаження. Найголовніше – дотримуватися основних рис цього методу, тобто навантаження виконувати рівномірно. Потужність навантаження задається на початку тренувального комплексу й утримується до його кінця. Проте, в кросфіті перевагу має метод короткочасного навантаження. Все це тому, що в ньому розвиваються відразу дві системи енергозабезпечення, він має найбільшу ефективність і затрату часу. Тим паче, у кросфіті мало використовуються вправи з циклічних видів спорту, а більше – з силових вправ та гімнастики.

Як відомо, довгий час неможливо рівномірно виконувати важкоатлетичне навантаження з хорошою інтенсивністю. Для збільшення періоду адаптації організму до рівномірного методу його часто використовують спільно із зміненим методом колового тренування.

**Метод колового тренування.** Метод колового тренування – це багатократне виконання певних рухів в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни та чергування з відпочинком. Відповідно до зазначеного методу навантаження, використовуються елементарні, технічно прості вправи, з яких складають тренувальні комплекси, що виконуються з послідовною і поступовою заміною вправ із повним оновленням комплексу протягом місяця. До того ж дотримуються принципу прогресуючого навантаження.

Практика свідчить, що одноманітні навантаження уповільнюють розвиток таких фізичних якостей, як сила,

витривалість і швидкість. Навантаження повинне бути хвилеподібним: то зростати, то знижуватися, але водночас воно має постійно і поступово збільшуватися.

Чергування різних навантажень створює сприятливі умови для зростання результатів і відновлення працездатності організму. Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою колового тренування, має багато достоїнств і заслуговує найширшого розповсюдження в роботі фітнес-установ. Проте ця форма дає ефект лише тоді, коли її правильно застосовують. Спостереження показують, що інструктори розуміють під коловим тренуванням дрібногруповий потоковий метод: групу ділять на декілька невеликих підгруп (5–6 чол.), у кожній з яких завдання виконуються потоком. Даються будь-які завдання – повторення розученого руху з метою закріплення його техніки, виконання спеціально підібраних вправ для розвитку рухових якостей тощо. Він, поза сумнівом, підвищує щільність заняття. Але колове тренування з властивими йому особливостями не слід змішувати з проведенням будь-яких вправ потоковим способом, оскільки це знижує його значення.

Термін «колове тренування», означає інший спосіб проведення вправ. В основі організації вправ за коловим методом лежить той же дрібногруповий потоковий спосіб. Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Вибір вправ обов'язково строго визначений – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування є організаційно-методичною формою занять фізичними вправами, спрямованими переважно на комплексний розвиток рухових якостей [13]. Саме тому, що метод колового тренування впливає на розвиток фізичних якостей у комплексі, його й використовують у кросфіті, але в нього включають багатоскладові вправи, часто з субмаксимальним навантаженням. Заздалегідь перед тренуванням обов'язково повторюється техніка вправи і закріплюється рухове вміння.

Обов'язкова умова в кросфіті – це ніяких інтервалів відпочинку між станціями. Робота під час тренування повинна бути рівномірною і викладатися повинен атлет на всі 100 %. Зрештою

заняття будуватиметься так, щоб поєднання колового і рівномірного методу припадало рівно на його основну частину.

Друга частина тренування переважно будуватиметься на базі повторного методу і виконуватиметься на закріплення основних та найважливіших вправ у кросфіті: узяття штанги на груди, присідання зі штангою над головою, станова тяга, фронтальні присідання, викиди, підтягування кіпінгом, віджимання на кільцях і в стійці на руках. Проте не можна забувати, що в кросфіті, як і в будь-якому виді спорту: виконання вправ і методів тренування може мінитися залежно від завдань. Якщо завдання тренувального заняття – розвиток сили, то повторний метод можна включати в початок тренування і виконувати вправи в субмаксимальній потужності, навантаження має бути з великою кількістю повторень.

**Повторний метод.** Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається досить повне відновлення працездатності. Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових можливостей, швидкісної витривалості, вироблення необхідного темпу змагання і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість. Даний метод використовується як у циклічних, так і ациклічних вправах. Інтенсивність навантаження може бути: 75–95 % максимальною в даній вправі, або граничною – 95–100 %. Тривалість вправи також може бути різною. Наприклад, у бігу, веслуванні, плаванні застосовується робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування завжди планується заздалегідь, виходячи з особистого рекорду на даному відрізку. Вправи виконуються серіями. Кількість повторень вправ у кожній серії невелика і обмежується здатністю спортсмена підтримувати задану інтенсивність (швидкість пересування, темп рухів, величину зовнішнього опору тощо). Інтервали відпочинку залежать від тривалості й інтенсивності навантаження. Проте вони встановлюються з таким розрахунком, щоб забезпечити відновлення працездатності до чергового повторення вправи.

У циклічних вправах повторна робота на коротких відрізках спрямована на розвиток швидкісних здібностей, на середніх і довгих – на розвиток швидкісної витривалості.

Пересування з високою інтенсивністю в бігу на ковзанах, ходьбі та інших вправах на довгих відрізках сприяє розвитку «відчуття темпу» змагання, вдосконаленню техніки руху. При виконанні частини тренування в такому режимі в кросфіті найчастіше виходять на свій максимальний робочий темп і прагнуть закріпити його на цьому рівні, для роботи на подальших тренуваннях. Тому повторний метод називають іноді методом повторно-темпового тренування. Характер енергозабезпечення під час роботи на коротких відрізках переважно анаеробний, а на середніх і довгих – змішаний, тобто аеробно-анаеробний. У ациклічних вправах (важка атлетика, стрибки, метання), разом із вдосконаленням техніки рухів даний метод використовується, здебільшого, для розвитку сили і швидкісно-силових здібностей.

У кросфіт він прийшов саме з важкої атлетики. Велика частина тренувальних занять проходить із використанням вправ, що орієнтовані на важку атлетику й гімнастику. Навантаження на опорно-руховий апарат під час виконання тренувальних комплексів дуже велике за рахунок великої ваги, високоінтенсивного і рівномірного навантаження. Для підготовки м'язів до такої роботи часто включають цей метод у хід тренування, проте він не використовується один, а, як і в інших випадках, комбінується з іншими методами [13].

Переваги повторного методу полягають, насамперед, у можливості точного дозування навантаження, а також його спрямованості на вдосконалення економної витрати енергозапасів м'язів і їх стійкості до нестачі кисню. Крім того, якщо всі попередні методи переважно діють на серцево-судинну і дихальну системи і менше – на обмін речовин у м'язах, то повторний метод, насамперед, вдосконалює м'язовий обмін.

Недоліком повторного методу є те, що під час його використання проявляється сильна дія на ендокринну і нервову системи спортсмена. При роботі з недостатньо підготовленими

атлетами його слід застосовувати з великою обережністю, оскільки максимальні навантаження можуть викликати перенапруження організму, порушення в техніці і закріплення неправильної рухової навички.

У кросфіті не використовується змінний метод тренування, але в проведенні кросфіт-заняття включений абсолютно інноваційний інтервальный метод. Його назва «Протокол Табата». Система тренувань Табата складається з коротких періодів інтенсивних фізичних вправ, що чергуються з короткими перервами на відпочинок. Наприклад виконується 2 кола вправ, у колі по три вправи, що виконуються по 20 с із максимальною потужністю та інтервалом відпочинку 10 с. Система Табата поєднує досить широкий спектр інших вправ, зокрема на опір (підняття ваги) та анаеробні види аеробних рухів (біг або веслування на короткі дистанції).

Одна з переваг протоколу Табата – його вправи допомагають стабілізувати м'язову тканину. Популярний засіб для втрати ваги – дієта – часто приводить до зменшення м'язової тканини. Система Табата навантажує м'язову тканину так, що організму посиляється сигнал – м'язової тканини потрібно більше. В результаті м'язова маса тіла росте по відношенню до жирової, а вибираючи вправи, які спрямовані на максимізацію м'язової маси, можна істотно збільшити її кількість там, де це необхідно. Тренування Табата триває всього 4 хв, але може замінити 45 хв аеробного тренування. Тому в кросфіті цю методику включають до першої частини заняття, а потім – виконують вправи на силову та швидкісну витривалість.

Не можна забувати одне з головних правил кросфіту: інтенсивність і терпіння, що є головним. Це дає сильний поштовх у розвитку техніки швидкості, витривалості і, звичайно, перехідних фізичних здібностей. Все це розвивають тренування із включенням методу змагання.

**Змагальний метод.** Метод змагання – це спосіб виконання вправ у формі змагань. Він застосовується для розвитку фізичних, вольових та етичних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок. Він може використовуватися в елементарних

формах (наприклад, хто точніше попаде в ціль), у вигляді напівофіційних або офіційних змагань. Даний метод, маючи багато загального з ігровим методом, відрізняється тим, що не має сюжетного змісту. Зазвичай доцільність застосування цього методу залежить від виду і характеру фізичних вправ, статі, віку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, властивостей нервової системи і темпераменту спортсмена. Основні ознаки методу змагання:

- підпорядкування всієї діяльності завданню перемогти у відповідності з правилами;
- максимальні прояви рухових можливостей і якостей, виявлення рівня їх розвитку;
- забезпечення максимального фізичного і психічного навантаження.

Але необхідно пам'ятати, що метод змагання представляє відносно обмежені можливості для дозування навантаження і для безпосереднього керівництва діяльністю спортсменів. У кросфіті метод змагання, це той метод, який допомагає поживити заняття, оскільки позитивно впливає на загальний настрій спортсменів [13]. Він використовується на тренуваннях зі строго дозованим часом виконання комплексу або кількості повторень, для попередження перевтоми і травматизму.

**Інтервальні тренування.** Основою для розвитку серцево-судинної системи без втрати сили, швидкості і спритності є інтервальний тренінг, який розділяє роботу і відпочинок на тимчасові інтервали. Ми можемо контролювати домінування тієї чи іншої енергетичної системи, варіюючи тривалість роботи і відпочинку, а також кількість повторень. Слід відмітити, що фосфагенна система домінує в інтервалах 10–30 с роботи і 30–90 с відпочинку після цього (навантаження: відновлення 1:3), повторюваних 25–30 разів.

Гліколітична система переважає в інтервалах 30–120 с роботи і 60–240 с відпочинку (навантаження: відновлення – 1:2), повторюваних 10–20 разів. Окислювальна система відіграє головну роль в інтервалах 120–300 с роботи і 120–300 с відпочинку

(навантаження: відновлення – 1:1). Більшість метаболічних тренувань повинна складатися з інтервальних тренувань. Вони не обов'язково мають бути жорстко структурованими і формальними. Одним із прикладів може слугувати спринтерський біг на 30–60 м, біг підтюпцем між підходами, чергуючи їх таким чином упродовж усього забігу [5].

Одним із прикладів інтервалів, які регулярно використовуються у кросфіті, є Табата, що складається з 20 с роботи і 10 с відпочинку, всього 8 інтервалів. Доктор Іцумі Табата опублікував дослідження, в якому продемонстрував, що цей інтервальний протокол значно збільшує як анаеробну, так і аеробну працездатність. Бажано регулярно експериментувати з інтервальними шаблонами різних комбінацій відпочинку, роботи і повторень.

Перша хвиля – збільшення показника максимального споживання кисню. Друга – прискорення утилізації лактату. Третя – підвищення ефективності утилізації кисню. У кросфіті ми зацікавлені в максимальному підвищенні адаптації першої хвилі, розвитку адаптацій другої хвилі в різних модальностях, включаючи тренування з обтяженням, і виключенні адаптації третьої хвилі.

Адаптації другої і третьої хвиль дуже специфічні і залежать від виду діяльності, за допомогою якої вони розвиваються та суперечать концепції широкої і загальної підготовленості, яку ми розвиваємо.

У класичному кросфіті розроблена велика кількість так званих стандартних комплексів, які можна узяти за основу тренувань і чергувати їх виконання на різних тренуваннях. Проте, це зовсім не обов'язково. Ніхто не забороняє створювати свої вправи для того чи іншого дня. Цілком можливо, що розроблений Вами комплекс найточніше відповідатиме поставленим Вами завданням.

Тренувальний цикл у кросфіті складається з WOD – «тренувань дня», спрямованих на різносторонній розвиток людини. А тому, програма тренувань у кросфіті включає і кардіо- (M) і силові (W), і гімнастичні (G) вправи. У рамках одного WOD можна поєднувати вправи різного типу або влаштовувати «дні однієї вправи» (див.



додаток 1). Причому, сеті і підходи слід виконувати підряд без відпочинку або із мінімальною перервою.

**Тимчасові параметри:** 3 варіанти:

1. Без обмеження за часом. Вправи комплексу виконуються одна за одною, з певними перервами між сетами. Цей підхід не дуже характерний для кросфіту, проте може використовуватися в окремі дні для тренувань певних навичок або техніки виконання вправ.

2. Із обмеженням за часом. Необхідно виконати якомога більше кіл або повторень за певний часовий інтервал. Виконання комплексу на кращий час. Визначений заздалегідь перелік вправ і повторень виконується за максимально короткий час.

3. Третій варіант включає розробку тренувальної програми, тобто необхідно визначитися з переліком вправ. Вони можуть включати:

- вправи з обтяженням: поштовх/ривок штанги, узяття штанги на груди, станова тяга, трастери тощо;
- гімнастичні вправи (з власною вагою): підтягування на перекладині, віджимання, вправи на кільцях, брусах тощо;
- кардіо-вправи: біг, стрибки зі скакалкою, вистрибування на тумбу тощо.

Добираючи вправи, слід планувати, які м'язові групи працюватимуть у кожній вправі, для того, щоб уникнути перетренованості та задіяти максимальну кількість м'язів. Наприклад, якщо першою вправою є бурпі, або віджимання від підлоги, то немає сенсу другою вправою ставити віджимання на брусах, оскільки грудні м'язи і трицепси вже завантажені. Після цього визначається вага на снарядах і кількість повторень, виходячи з рівня тренувального навантаження, запланованого для комплексу. Запам'ятайте, чим точніше враховуються всі параметри майбутнього комплексу, плануються мікро-, мезо- і макро- цикли тренувального плану, тим кращим буде результат тренувань.

Приклади тренувальних комплексів за системою кросфіту (табл. 1). Розглянемо приклад побудови комплексу на день, виходячи з перелічених вище принципів:

## Комплекс вправ на 1 день

| № з/п | Вправа                               | Кількість повторень |
|-------|--------------------------------------|---------------------|
| 1.    | Станова тяга штанги (класика), 70 кг | 10                  |
| 2.    | Віджимання від підлоги               | 30                  |
| 3.    | Підтягування на перекладині          | 10                  |
| 4.    | Застрибування на тумбу 60 см         | 30                  |

1. Визначаємося із спеціалізацією. Універсальне тренування, без спеціалізації.

2. Рівень навантаження. Середній.

3. Тимчасові параметри. Виконання вправ у 3-х колах за мінімально можливий час (без відпочинку між вправами або мінімальний відпочинок).

4. Вибір вправ, вага снарядів і кількість повторень.

Існують сотні, а можливо, навіть тисячі силових інтенсивних програм (див. додаток 2) : кожен прибічник цього руху, займаючись, вибирає вправи згідно зі своїми особистими вподобаннями.

На основі аналізу вивчених літературних джерел, ми можемо сказати, що в даний час методика кросфіт-тренування потребує безліч людей. Всім людям потрібний свій певний тренувальний ефект. Тому й була створена методика, що містить у своїй основі більшість відомих і сучасних методик зі всіх видів спорту та фітнесу. Кросфіт впливає на фізичний розвиток всіх людей однаково, але він не настільки варіативний для відпрацювання індивідуальних особливостей.

Осіб, які займаються кросфітом, можна розділити на кілька груп, зокрема це спортсмени, у яких є особлива потреба в кросфіті. Із-за тривалих тренувань у вибраному виді спорту часто виникає монотонність і функціональні здібності у даного спортсмена знижуються. Методика кросфіт-тренування покликана допомагати в таких випадках. Перший її плюс у підвищенні функціональних

здібностей спортсмена, тобто спортсмен може входити в підготовчий етап до змагань із великою, фундаментальною функціональною базою, яка покликана допомогти побудувати на собі могутній каркас із підготовки спортсмена до змагання.

Другий плюс, це психо-емоціональне розвантаження. У кожному виді спорту в підготовчому періоді на психіку спортсмена діють відразу багато чинників, здатних викликати у нього психічні розлади або дестабілізувати їх. Основним чинником є монотонне й однотипне навантаження, яке повторюється за мірою проходження мікроциклу. Включення кросфіту допомагає згладити ефект монотонності за рахунок постійних варійованих функціональних рухів. Крім цього, методика кросфіту дає заряд упевненості і бажання боротися до останнього, адже навантаження виконати важко, а не виконати соромно [9].

Другу групу у кросфіті складають звичайні люди, які хочуть поліпшити діяльність усього організму і сформувати красивий м'язовий корсет.

Методика тренувань із кросфіту дає змогу варіювати навантаження на будь-якому етапі тренування. Тому, людина, яка вперше займається кросфітом, може налаштувати програму під себе і займатися із зниженим навантаженням до тих пір, поки не вийде на рівень максимальної працездатності. Хоча навіть і тоді можливе варіювання з метою збільшення навантаження.

До третьої групи входять особи з травмами і відхиленнями. У кросфіті немає рамок вправ, є завдання, метод і тип навантаження, яке виконується на тренуванні. Виходячи з цього, можна змінювати лише одну частину тренувальної методики – це фізична вправа: кількість повторень, час виконання вправ або сетів, і нарешті самих взаємозамінних вправ. Тобто, якщо у людини травма або відхилення в одній м'язовій групі, то можна її не чіпати, або зменшити на неї навантаження. Ці вправи легко замінити вправою на інші м'язи.

Розглянемо ще один приклад складання комплексу, який буде орієнтований на підвищення можливостей серцево-судинної системи :

1. Визначаємося із спеціалізацією. Тренування ССС.

2. Рівень навантаження – важкий.
3. Тимчасові параметри. Виконання по колу протягом 15 хв без перерви між вправами і колами.
4. Вибір вправ, вага снарядів і кількість повторень.

Застереження – не слід форсувати навантаження з першого заняття, виконуючи максимальну кількість повторень і кіл, необхідно давати організму адаптуватися до екстремальних умов.

## ВИСНОВКИ

На сучасному етапі фізичне виховання розглядається як важливий компонент, що спрямований на формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності і захисту Батьківщини.

Від гармонії фізичного розвитку та фізичної підготовки залежить багатогранність духовного світу особистості. Фізична підготовленість виступає не лише як особистісна, а й як соціальна цінність. Проблема фізичної підготовки здобувачів освіти з роками не лише не втрачає своєї актуальності, а й висуває нові засоби та форми її реалізації. Одним із таких засобів є кросфіт-тренування, які поєднують високоінтенсивні, багатофункціональні рухові дії, що за своїм змістом є досить складними.

Найважливішим аспектом у кросфіті є здатність швидко виконувати рухи. Три компоненти рухової діяльності, такі як вага, дистанція і швидкість, дають змогу виробляти велику потужність. Загалом експерти визначають кросфіт як систему підготовки, що розвиває усі фізичні якості атлета – витривалість, силу, швидкість, гнучкість, спритність. В основі цієї підготовки лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ із різних видів спорту і спортивних методик, зокрема важкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтингу, пліометрики тощо.

Широкий спектр різних тренувальних циклів на кожен день вносить різноманітність у процес тренування, робить його продуктивнішим. Принципи такої системи дають можливість студентам різного рівня фізичної підготовленості займатися кросфітом. Величина фізичних навантажень (обсяг та інтенсивність) підбираються індивідуально. Проте декілька основних вправ є неодмінною умовою їх включення у зміст тренувального заняття: присідання, розгинання спини, вистрибування, віджимання від підлоги, стрибки зі скакалкою, випади, кут на гімнастичних снарядах тощо.

Розглядаючи питання впровадження технології кросфіту у навчально-виховний процес студентів вищих закладів освіти, слід зазначити, що в програмі з фізичної культури не передбачається використання високоінтенсивних фізичних вправ. Проте, ми вважаємо, що введення системи кросфіту у фізичну підготовку студентів поліпшить стан їхнього здоров'я, дасть можливість скорегувати власну будову тіла, зміцнити функціональний стан організму і покращить розвиток рухових якостей.

## Список літературних джерел

1. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А., Малімон О. О., Ковальчук А. Д. Кросфіт у системі фізичного виховання: метод. рекомендації. Луцьк, 2017. 57 с.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»* Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 136–142.
3. Бичук І. О., Колосок А. М., Понедельник Л. А., Мацюк З. С., Вольчинський А. Я., Крижановська З. Ю., Сур'як М. В., Майборода В. М. Соціальна робота: навчально-методичне забезпечення ОПП Соціальна педагогіка, соціально-виховна робота освітнього ступеня «Бакалавр» / за заг. ред. С. Чернети, Н. Корпач. Луцьк: Волинськ. нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2022. 822 с.
4. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура і фізичне виховання». Рівне, 2002. 18 с.
5. Волков В. В., Еремін С. А., Селуянов С. А. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки. *Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал*. 2014. №1 (30). С. 33–36.
6. Дудорова Л., Королева Н. Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів.: Матеріали V Всеукр. наук. інтернет-конференції «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Студентські підприємницькі ініціативи»: матеріали V Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (3 грудня 2020 р., м. Київ) Київ: КНУТД, 2020. С. 138–142.

7. Котова О. В., Муріч О. С. Сучасні фітнес-технології оздоровчого напрямку у фізичному вихованні студентської молоді. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали регіонального круглого столу* (м. Дніпро, 22 квітня 2021 року). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. С.182–187.
8. Кузнецов М. В., Одеров А. М. Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спецпризначенців. *Актуальні проблеми фізичного виховання* : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Херсон, 2017. С. 33.
9. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: Матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конференції молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86–89. [Електронний ресурс]URL: <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/4067>.
10. Мамонова О. В., Шутова Т. Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья. Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. 2016. С. 519–526.
11. Ольховий О. М. Модульно- рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Львів, 2005. 20 с.
12. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
13. Пилипчак І., Лойко О., Римар О. Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 2. С. 56–58.



14. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. №. 4(36), Ч. 6. С 88–93. [Електронний ресурс] URL: <http://eadnurt.diit.edu.ua/bitstream/123456789/10515/1/Dutko.pdf>.
15. Хацаюк О. В., Соколов О. А. Перспективи застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів/МВС України, Харк. нац. ун-ту внутр. справ. Харків: ХНУВС. 2016. С. 167-170.
16. Шемчак І., Кулик Д. Використання засобів Crossfit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. І Науковий напрям. Вінниця, 2019. С.117–121.
17. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец.: 13.00.02. Київ, 2020. 21 с.
18. Ягодзінський В. П. Обґрунтування необхідності впровадження засобів кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. The 5th International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress», Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. С. 498–504.
19. Ягодзінський В. П., Русанівський С. В., Безпалій С. М., Запорожанов О. В., Юр'єв С. О., Штома В. Д. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 198–201.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Словник кросфіт-термінів:

##### A

**AS(Air Squat)** – повітряні присідання, присідання із вагою власного тіла;

**AMRAP(as many rounds as possible)** – закінчити максимальну кількість раундів за відведений проміжок часу;

**AFAP(as fast as possible)** – виконати комплекс якомога швидше;

##### B

**Back Squat** – присідання зі штангою на плечах;

**Barbell** – штанга;

**Bear Crawl** – ведмедяча хода;

**Bench press** – жим лежачи;

**BJ(Box Jump)** – застрибування на тумбу;

**Burpee** – бурпі, бьорпі;

**BW(BWT, Body weight)** – вага тіла;

##### C

**C2(Concept 2 rowing machine)** – концепт 2, грібний тренажер;

**C2B(Chest To Bar Pull – ups)** – підтягування до грудей;

**CLN(Clean)** – взяття на груди;

**C&J(Clean & Jerk)** – взяття на груди і поштовх;

**CFT(CrossFit Total, consisting of max squat, press, and deadlift)** – тест, що складається з базових вправ: присідання, жиму і станової тяги;

##### D

**Dead Bug** – лежачи на спині, направити витягнуті руки і ноги в стелю й опустити одночасно різнойменну руку і ногу, парами, по черзі: спершу праву руку й ліву ногу, потім, навпаки;

**Death by** – послідовність, при якій протягом першої хвилини виконується 1 повторення, протягом другої – 2 повторення, протягом третьої – 3, і так далі;

**Dip** – віджимання на брусах;

**DL(Dead Lift)** – станова тяга;

**DU(Double – Unders)** – подвійні стрибки зі скакалкою;

**Db(Dumbbell)** – гантеля;

**E**

**EMOM(Every Min Of the Min)** – виконувати вправу за хвилину впродовж N хвилин;

**F**

**FS(Front Squat)** – присідання зі штангою на грудях;

**False Grip** – глибокий хват на кільцях;

**Floor Wipers** – натирач;

**G**

**GPP(General physical preparedness)** – загальна фізична підготовка (ЗФП);

**GHD(Glute – Ham Developer)** – тренажер поперек-прес;

**Goblet squat** – присідання з утриманням обтяження перед собою;

**H**

**Hammer Slam** – удари кувалдою;

**Handstand Push – up** – віджимання в стійці на руках (униз головою);

**Hang Power Clean** – взяття на груди з вису;

**Hang Power Snatch** – ривок з вису;

**Hip Thrust** – підйоми таза зі штангою на стегнах;

**Hollow Rock** – гойдалки (одночасне підняття рук і ніг в положенні лежачи на животі і розгойдування);

**Hook Grip** – хват штанги в замок;

**HPC(Hang Power Clean)** – узяття на груди з вису (вище за коліна);

**HR Push Ups(Hand – release Push Ups)** – віджимання з відривом долонь;

**HS(HandStand)** – стійка на руках;

**HSPU(Hand Stand Push Up)** – віджимання в стійці на руках (униз головою);

**HSW(Hand stand walk)** – ходьба на руках;

**Hyperextension** – гіперекстензія, вправа для розвитку випрямлячів спини, згиначів стегна і сідничних м'язів;

## **Ж**

**Jerk** – поштовх (повний цикл – узяття на груди і поштовх);

## **К**

**Kettlebell** – гиря;

**K2E(Knees To Elbows)** – коліна до ліктів;

**KBS(Kettlebell Swing)** – махи гирею;

**Kipping Pull – ups** – підтягування кіппінгом, із розгойдуванням;

## **Л**

**L – hold – L** – фіксація кута;

**L – Pull – up – L** – підтягування кутом;

**Lunges** – випади;

## **М**

**Man Maker** – комплекс вправ тренує м'язи грудей, спини, ноги, плечі і сідниці, включає армійський жим; присідання з гирею над головою, узяття на груди, млин і ривок, вправи виконуються без відпочинку;

**Medicine Ball** – медбол, медичний м'яч;

**Medicine Ball Cleans** – взяття на груди з медичним м'ячем;

**MetCon(Metabolic Conditioning workout)** – метаболічне тренування (тренування на витривалість);

**Military press** – армійський жим;

**MU(Muscle – up)** – вихід силою, вихід на кільцях;

## **О**

**OHS(Overhead Squat)** – присідання зі штангою над головою;

**On – Ramp** – кросфіт-тренування для початківців;

## **Р**

**Pd(Pood)** – одиниця виміру ваги, 1 пуд = 16 кг, використовується для виміру ваги гирі;

**PR/PB(Personal Record/Best)** – особистий рекорд;

**PSN(Power Snatch)** – силовий ривок;

**Plank** – вправа «планка»;

**Plyo Push – Up** – пліометричне віджимання;

**Power Clean** – силове узяття на груди;

**Push Jerk** – швунг поштовхом;

**Push Press** – швунг жимовий;  
**PU(Pull – ups)** – підтягування;  
**Push – ups** – віджимання;  
**R**  
**Reverse Crunch** – зворотні скручування;  
**Reverse Row** – тяга в нахилі;  
**RFT(Rounds for time)** – виконати N раундів за певний час  
(5RFT – п'ять раундів певний час);  
**RD(Ring Dips)** – віджимання на кільцях;  
**Rope Climb** – лазіння по канату;  
**Rep: Repetition** – повторення;  
**RM/1RM(Repetition maximum)** – максимальна вага на 1 повторення;  
**Run** – біг;  
**S**  
**Sc(Scaled)** – виконання з масштабуванням;  
**SDHP(Sumo Dead Lift High Pull)** – станова тяга зі стійки сумо з підйомом до рівня плечей;  
**Sit Up** – вправа на прес, підйоми з положення лежачи в положення сидячи;  
**Slam Ball** – кидок м'яча в підлогу;  
**SN(Snatch)** – ривок;  
**Snatch Balance** – ривковий баланс;  
**SP(Shoulder Press)** – жим стоячи;  
**Strict Pull – Ups** – суворі підтягування;  
**Squat** – присідання;  
**SQCLN(Squat Clean)** – узяття на груди в присід;  
**SQSN(Squat Snatch)** – ривок у присід;  
**Swing** – махи;  
**T**  
**T2B(Toes To Bar)** – носки до перекладини;  
**Tabata** – протокол Табата : 8 раундів, що включають послідовно 20 с роботи і 10 с відпочинку;  
**Tabata Squat** – Табата присідання;  
**Time Cap** – обмеження часу;

**Thruster** – викид штанги із присіду;

**TGU(Turkish get – up)** – турецький підйом, вставання з положення лежачи з гирею або іншим снарядом;

**W**

**Walking Lunges** – крокуючі випади;

**Wall Ball** – кидки м'яча в стіну;

**Wall Walk** – ходьба по стіні, заходи на стіну;

**Warm – up** – розминка;

**WOD(Workout of the day)** – ВОД, завдання на день.

**Додаток 2****Комплекси вправ для занять кросфітом**

| Назва                                     | Комплекс  | Кількість | Тип тренування |
|---|---|-----------|----------------|
| Юлія (Julia)                              | 5 підтягувань на перекладині;<br>10 присідань «пістолетом»;<br>30 сит-ап прес.  | На час    | G              |
| Ерін (Erin)                               | 15 силових узятъ на груди гантелей (18 кг);<br>21 підтягування.   | 5 раундів | WG             |
| Це буде не просто (It will be not simple) | 30 віджимань;<br>40 підтягувань(кіппінг);<br>50 махів гирею 24/16 кг;<br>60 sit-up;<br>70 бурпі.  | 1 раунд   | G              |
| Естафета для атлета (Relay athlete)       | Біг 400 м; 100 віджимань;<br>Біг 400 м;<br>Прес ноги не закріплені – 80;<br>Біг 800 м; 60 віджимань на брусах;<br>Біг 800 м;<br>40 бурпі (без віджимання);<br>Біг 1000 м. | 1 раунд   | GM             |
| Ерджи (RJ)                                | Біг 800 м;<br>5 підйомів по канату на висоту 4,6 м;<br>50 віджимань.  | 5 раундів | GM             |
| Енні (Annie)                              | 50-40-30-20-10 повторень;<br>Подвійні стрибки зі скакалкою;<br>Прес.  | 5 раундів | G              |
| Ендрю (Andrew)                            | 15-12-9-6-3 жимовий швунг;<br>15-12-9-6-3 кіппінг; Підтягування;<br>15-12-9-6-3 носки до перекладини.   | 5 раундів | WG             |

|                                |   |           |     |
|--------------------------------|---|-----------|-----|
| Шквал<br>(Flurry)              | 40 віджимань;<br>20 бурпі;<br>20 підтягувань;<br>Біг 400 м.   | 3 раунди  | WGM |
| Шуся<br>(Shusya)               | Присідання зі штангою на грудях – 10;<br>Жим штанги стоячи – 10;<br>Віджимання на брусах – 10;<br>Прес – носки до перекладки – 10.  | 5 раундів | WG  |
| Штурмовик<br>(Stormtrooper)    | 15 ривків у стійку (35 кг);<br>15 віджимань;<br>7 – станова тяга (100 кг);<br>30 подвійних стрибків зі скакалкою;<br>1 вихід на кільцях.  | 4 раунди  | WG  |
| Шлітц<br>(Schlitz)             | Біг 400 м;<br>4 виходи силою на перекладіні;<br>40 DU (Double – Unders) –<br>подвійні стрибки зі скакалкою.   | 4 раунди  | WG  |
| Шквал<br>(Flurry)              | 40 віджимань;<br>20 бурпі; 20 підтягувань;<br>Біг 400 м.  | 3 раунди  | WGM |
| Шіп (SHIP)                     | 7 узять на груди в повний присід<br>(84 кг); 8 бурпі із вистрибуванням<br>на ящик 90 см.  | 9 раундів | WG  |
| Шеф (The<br>Chief)             | 3 силових взяття на груди;<br>6 віджимань; 9 присідань;<br>Відпочинок 1 хв.   | 5 раундів | WG  |
| Чорний<br>вовк (black<br>Wolf) | Взяття на груди – 40 кг *10;<br>Гіперекстензія – 20;<br>Станова тяга власна вага*10;<br>Вистрибування на бокс –15;<br>Ривок гантелі в ножиці –15 на<br>кожну руку;<br>Бурпі із застрибуванням на бокс –<br>15;<br>Прогулянка фермера – 50 кг;<br>Коліна до ліктів – 20. | 6 раундів | WG  |



|                                   |   |               |    |
|-----------------------------------|---|---------------|----|
| Хенсон<br>(HANSEN)                | 30 махів гири (32 кг);<br>30 бурпі;<br>30 сит-ап.   | 5 раундів     | WG |
| ЧОРНА<br>ВДОВА<br>(BLACK<br>IDOW) | 5 – ходьба по стіні;<br>5 – взяття на груди (80 кг);<br>5 – станова тяга (120 кг);<br>10 – вистрибування на бокс 60 см;<br>10 – коліна до ліктів.   | 5 раундів     | GM |
| Черепаха<br>(Turtle)              | 12 бурпі;<br>24 віджимання стандартні;<br>36 повітряних присідань;<br>Біг 400 м.  | 4 раунди      | GM |
| Челсі<br>(Chelsea)                | 5 підтягувань;<br>10 віджимань стандартних;<br>15 повітряних присідань.   | 30<br>раундів | G  |
| Цимерман<br>(ZIMMERM<br>AN)       | Виконати максимальну кількість<br>раундів за 25 хв;<br>11 підтягувань «груди до<br>перекладини»;<br>2 – станова тяга (140 кг);<br>20 стандартних віджимань.   | На час        | WG |
| Король<br>(King)                  | Біг 5 км;<br>60 стандартних підтягувань;<br>70 стандартних віджимань;<br>80 – прес;<br>90 віджимань на брусах;<br>100 повітряних присідань;<br>Біг 5 км.  | 1 раунд       | GM |
| Надія<br>(Hope)                   | 1 хв – бурпі<br>1 хв – силовий ривок штанги 34<br>кг;<br>1 хв – застрибування на ящик 60<br>см;<br>1 хв – поштовх штанги 34 кг;<br>1 хв – підтягування «груди до<br>перекладини»;<br>1 хв – відпочинок. | 3 раунди      | WG |

|  |  |                             |     |
|--|--|-----------------------------|-----|
| Встигнути за 600 секунд (To be in time in 600 seconds) | 50 махів гирею 24/32 кг;<br>50 – тяги гирі в нахилі до живота 24/32 кг;<br>50 – станова тяга гирі 24/32 кг;<br>50 віджимань від гир (глибокі віджимання).  | 1 раунд                     | WG  |
| Хортмен (Hortman)                                      | Біг 800 м;<br>80 присідань;<br>8 виходів на кільцях.   | Макс. к-сть раунд. за 45 хв | WGM |
| Холбрук (Holbrook)                                     | 5 викидів штанги (52 кг);<br>10 підтягувань;<br>100 метрів спринт; відп. 1хв.  | 10 раундів                  | WGM |
| Хендо (HENDO)  | 20 вісімок гирею зверху вниз, початкове положення на правому плечі;<br>10 – тяг штанги в нахилі 60 % своєї ваги;<br>30 бурпі, торкаючись грудьми підлоги, зі сплеском над головою.   | 3 раунди                    | W   |
| Ганна (Hanna)  | Тяга сумо до підборіддя (Sumo Dead Lift High Pull) (штанга 60 кг);<br>Викиди з гантелями (DumbBell Thruster) (12 кг);<br>Фронтальні перестрибування через лаву заввишки 45–50 см;<br>Швунг поштовховий або жимовий (штанга 60 кг). | 3 раунди                    | WG  |
| Хамер (Hammer)   | 5 силових узять на груди штанги 60 кг;<br>10 присідань зі штангою на грудях 60 кг;<br>5 поштовхів штанги 60 кг;<br>20 підтягувань;<br>Відпочинок 90 хв після кожного раунду.   | 5 раундів                   | WG  |

|  |  |                   |     |
|--|--|-------------------|-----|
| Фантастична земля<br>(Fantasy Land)        | 21-15-9 повторень із: трастери, 43 кг;<br>Підтягування 15-12-9 повторень із: трастери, 52 кг;<br>Підтягування до грудей 12-9-6 повторень із: трастери, 61 кг;<br>Виходи силою на перекладині.  | 9 раундів         | WG  |
| Хайдалго<br>(HIDALGO)                      | Біг 3200 м, 2 хв відпочинку;<br>20 узять штанги на груди в повний присід (62 кг);<br>20 вистрибувань на ящик 60 см;<br>20 крокуючих випадів із навантаженням 20 кг над головою;<br>20 вистрибувань на ящик 60 см;<br>20 узять штанги на груди в повний присід (62 кг).   | 1 раунд<br>На час | WGM |
| Футбольне тренування<br>(Football Workout) | 10 швунгів жимових;<br>10 бурпі;<br>10 підтягувань на кільцях.   | 5 раундів         | WG  |
| Ліс<br>(FORREST)                           | 20 L- підтягувань;<br>30 піднесень носків до перекладини;<br>40 бурпі;<br>Біг 800 м.   | 3 раунди          | GM  |
| Кризовий пункт<br>(Crisis Point)           | 100 кидків м'яча 9 кг на висоту 3 м;<br>100 віджимань від підлоги;<br>100 стрибків на тумбу 60 см;<br>100 поштовхів штанги 40 кг;<br>100 повітряних присідань;<br>100 станової тяги (60 кг);<br>100 подвійних стрибків зі скакалкою;<br>100 випадів з 20 кг навантаженням на витягнутих руках;<br>100 sit up;<br>100 махів гири 16 кг. | 10 раундів        | WGM |

|                                       |   |   |     |
|---------------------------------------|---|---|-----|
| ФБК (FBK)                             | 50 крокуючих випадів;<br>20 узяць на груди і поштовх (60 кг);<br>30 віджимань на кільцях;<br>25 кидків м'яча (9 кг);<br>30 сит-ап;<br>30 махів гіри (24 кг);<br>75 подвійних стрибків зі скакалкою.   | 1 раунд                                       | WG  |
| Фортуна (Fortuna)                     | 1 – швунг (50 кг); відпочинок;<br>2 – ривок гантелі 25 кг з підлоги (ривок кожною рукою); відпочинок<br>3 – стрибок на бокс 90 см + бурпі; відпочинок;<br>4 – кидок м'яча об підлогу (14 кг); відпочинок;<br>5 – свінги гирею (24 кг); – відпочинок<br>6 – станова тяга сумо від колін (35 кг); відпочинок. | 3 раунди,<br>1 хв.<br>Відпочинок між вправами | WM  |
| Флеш (Flash)                          | Виконати за наступною схемою повторень: 20-15-10-5<br>Взяття штанги на повний зріст;<br>Станова тяга;<br>Бурпі з фронтальним стрибком через штангу.<br>Вага для чоловіків – 50 кг<br>Вага для жінок – 30 кг.  | 4 раунди                                      | WG  |
| Фантастична четвірка (Fantastic Four) | Біг 400 м;<br>40 присідань;<br>40 віджимань;<br>40 підйомів ніг до перекладини.   | 4 раунди                                      | GM  |
| Ранок (Morning)                       | 20 бурпі;<br>Кидок 11 кг медбола на 3,5 м x 20;<br>Стрибки зі скакалкою – 100.  | 4 раунди                                      | WGM |

|   |   |           |    |
|---|---|-----------|----|
| Фаворит<br>(Favorite)                             | 3 – станова тяга (85 % від max);<br>6 – жим лежачи (75 % від max);<br>12 підтягувань;<br>18 махів гирею;<br>24 сит-ап.  | 6 раундів | WG |
| Вулична<br>гімнастика!<br>(Street<br>gymnastics!) | 5 виходів на перекладину (виходи<br>на дві руки);<br>5 віджимань у стійці на руках;<br>10 присідань пістолетом.   | 7 раундів | G  |
| Уолш<br>(Walsh)                                   | 22 бурпі з підтягуванням;<br>22 присідання зі штангою на<br>плечах (84 кг)<br>Біг 200 м із вагою 20 кг над<br>головою.  | 4 раундів | GM |
| Знищення<br>преса                                 | 105 – носки до перекладини;<br>204 V – складки;<br>303 сит-ап.  | 1 раунд   |    |
| Помри, але<br>зроби (die,<br>but do)              | 2 трастера 45/30 кг;<br>2 свінги гирею 24/16 кг;<br>4 трастера 45/30 кг;<br>4 свінги гирею 24/16 кг;<br>6 трастерів 45/30 кг;<br>6 свінгів гирею 24/16 кг і так далі,<br>кожного разу по +2 повтори;<br>кожну хвилину починати з 3 бурпі. | 40 хв     | W  |
| (Dinner of a<br>mammoth!)                         | 10 – швунг 55 кг;<br>15 бурпі;<br>30 – скакалка (подвійні);<br>15 – швунг 55 кг;<br>20 бурпі;<br>20 фронтальних присідань (55 кг);<br>30 – скакалка (подвійні);<br>25 ривків у присід (55 кг).  | 1 раунд   | WM |

|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
| Жахлива двадцятихвилинка (Terrible twenty) | 10 кроків, прохід із гирею 24/32 кг за головою;<br>10 скручувань;<br>10 присідань із гирею 24/32 кг (за головою);<br>10 віджимань.   | 10 раундів                              | WG  |
| Тренер Волтер (Coach Walter)               | Біг 400 м;<br>40 випадів на ногу (20 на кожну);<br>30 сит-ап;<br>20 віджимань.   | 3 раунди                                | GM  |
| Т - 71 (Т - 71)                            | Біг 400 м;<br>20х махи гирі 24 кг;<br>20х тяга сумо гирі 24 кг до підборіддя.  | 4 раунди                                | GM  |
| Турбо 25 (Turbo 25)                        | Біг 200 м;<br>Жим штанги лежачи (60 кг, максимальна к-ть разів);<br>Біг 200 м;<br>Підтягування (макс. к-ть разів).   | Викона-ти макс. к-сть раундів за 25 хв. | GM  |
| тест Купера (test Kupera)                  | 10 віджимань від землі;<br>10 піднесень колін до грудей в упорі лежачи; 10 прес (сит-ап прес); 10 вистрибувань з повного присіду.  | 7 раундів викон. на час                 | WGM |
| Тест спецпідрозділу (Special Force Test)   | 3 км – не більше 12 хв;<br>чисті підтягування (25);<br>10-10 човниковий біг (25 с);<br>Віджимання від землі – 100;<br>Вистрибування „морпіх”;<br>Вистрибування з ноги на ногу з випаду (100 разів);<br>Сит-ап (100 разів);<br>Жим лежачи „своя вага” (10), після цього 3 хв відпочинку;<br>Тест Купера 7 кіл;<br>Плавання 100 м;<br>Робота на боксерському мішку (3 раунди по 3 хв). | Закінчи-ти завд. за мінім. час          | WGM |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| Тайфун<br>(Typhoon)   | 50 вистрибувань на бокс (60 см);<br>50 підтягувань;<br>50 поштовхів гирі (16 кг);<br>50 гіперекстензій;<br>50 поштовхів штанги (20 кг);<br>50 підйомів корпусу;<br>50 віджимань на брусах;<br>50 бурпі;<br>50 стрибків зі скакалкою.  | Закінчити<br>завдання<br>за<br>мінімаль-<br>ний час | GM |
| Супермен<br>(Superman)  | 10 жимів стоячи з плечей<br>ривковим хватом (40 кг);<br>10 жимів гантелей сидячи (гантелі<br>по 12 кг);<br>10 узять на груди (50 кг).   | 4 раунди  | W  |
| Табата<br>(Tabata)  | Закінчити 32 інтервали (20 с)<br>роботи – 10 с – відпочинку;<br>Перші 8 інтервалів – підтягування;<br>Другі 8 – віджимання від землі;<br>Треті 8 – прес;<br>Четверті 8 – повітряні присідання.<br>Без відпочинку між вправами.  | 32 раунди   | GM |
| Супер-мікс<br>з ривком<br>гирі (Super<br>Mix<br>Kettlebell<br>Snatch) | 21 – підтягування;<br>21 – віджимання на кільцях;<br>21 – носки до перекладини;<br>21 – ривок гирі 24 кг;<br>15 підтягувань;<br>15 віджимань на кільцях;<br>15 – носки до перекладини;<br>15 – ривок гирі 24 кг;<br>9 підтягувань;<br>9 віджимань на кільцях;<br>9 – носки до перекладини;<br>9 – ривок гирі 24 кг. | Закінчи-<br>ти завд.<br>за мінім.<br>час            | WG |
| Дивна<br>Піраміда<br>(Strange<br>Pyramid)                             | 21-18-15-12-9-6-3-3-6-9-12-15-18-<br>21 повторень вправ:<br>махи гирі;<br>віджимання від підлоги.   | 14<br>раундів                                       | WG |

|                                 |   |                              |     |
|---------------------------------|---|------------------------------|-----|
| Стінгер<br>(The Stinger)        | Біг 1600 м;<br>Відпочинок 4 хв;<br>Біг 1200 м;<br>Відпочинок 3 хв;<br>Біг 800 м;<br>Відпочинок 2 хв;<br>Біг 400 м;<br>Відпочинок 1 хв;<br>Біг 200 м.  | 1 раунд                      | М   |
| Спецназ<br>(S.W.A.T.)           | 25 підтягувань;<br>90 віджимань;<br>100 – прес;<br>10 – жим штанги лежачи (своя вага);<br>Біг 1 км;<br>30 вистрибувань зі зміною ніг.   | 3 раунди                     | WGM |
| Спартанський Мікс (Spartan Mix) | 25 підтягувань;<br>50 – станова тяга (50 кг);<br>50 вистрибувань на платформу;<br>50 узять штанги на груди (50 кг);<br>50 бурпі;<br>50 швунгів жимових (50 кг);<br>50 – стопи до перекладини;<br>50 ривків гирі (24 кг);<br>25 підтягувань. | Закінчити завд. за мінім час | WG  |
| Загальний (Common)              | Біг 800 м;<br>10 швунгів (40 кг);<br>50 м підйом по сходах;<br>20 кидків м'яча в стіну (3,5 м).   | 5 раундів                    | WGM |
| Собр (SDRR)                     | 16 підтягувань;<br>60 віджимань;<br>60 – прес (сит-ап);<br>42 вистрибування з ноги на ногу із випаду;<br>50 вистрибувань із низького присіду.   | 1 раунд                      | GM  |



|                          |  |  |    |
|--------------------------|--|--|----|
| Швидкість<br>(Speed)     | 5 віджимань зі сплеском перед грудьми;<br>10 присідань з вистрибуванням;<br>15 подвійних стрибків зі скакалкою.  | Максимальна к-ть раундів за 10 хв.               | GM |
| Сирвелла<br>(Sirvella)   | 10 – прес колесо;<br>10 віджимань від підлоги;<br>10 присідань на одній нозі (5 – права; 5 – ліва);<br>10 віджимань на одній руці (5 – права; 5 – ліва);<br>10 бурпі.  | 5 раундів  | GM |
| Спалює жир               | Станова тяга з гирею – 10;<br>Віджимання – 10;<br>Вертикальна тяга гирі – 10;<br>Віджимання – 10;<br>Мах гирі двома руками – 10;<br>Віджимання – 10;<br>Викиди однієї гирі двома руками – 10;<br>Віджимання – 10.  | 8 раундів<br>Закінчити завд.<br>за мінім.<br>час | WG |
| Синді xxx<br>(Cindy XXX) | <b>1 раунд:</b> 10 підтягувань;<br>20 віджимань; 30 присідань.<br><b>2 раунд:</b> 15 підтягувань;<br>30 віджимань; 45 присідань.<br><b>3 раунд:</b> 20 підтягувань;<br>40 віджимань; 60 присідань.<br><b>4 раунд:</b> 25 підтягувань;<br>60 віджимань; 75 присідань.<br><b>5 раунд:</b> 30 підтягувань;<br>60 віджимань; 90 присідань. | Макс.<br>к-ть<br>раундів<br>за 20 хв.            | G  |
| Сильний wod (strong wod) | 21 – станова тяга 100/60 кг;<br>21 швунгів із гирями 16/12 кг;<br>15 – станова тяга 125/75 кг;<br>15 швунгів із гирями 24/16 кг;<br>9 – станова тяга 150/90 кг;<br>9 швунгів із гирями 32/24 кг.   | Закінчити завд.<br>за мінім.<br>час              | W  |

|  |   |                                  |            |
|--|---|----------------------------------|------------|
| <p>З новим роком!<br/>(happy new year!)</p>    | <p>1-а хв: максимальна кількість фронтальних присідань;<br/>2-а хв: відпочинок;<br/>3-я хв: максимальна кількість свінгів (гиря 16/кг);<br/>4-а хв: відпочинок;<br/>5-а хв: максимальна кількість бурпі;<br/>6-а хв: відпочинок – наступний раунд.</p>  | <p>30 хв.,<br/>або 5 раундів</p> | <p>WGM</p> |
| <p>Перша пробіжка<br/>(first jogging)</p>      | <p>Біг 500 м;<br/>Підтягування – 10;<br/>Підняття ніг до перекладини – 15;<br/>Повітряні присідання – 20.</p>   | <p>5 раундів</p>                 | <p>GM</p>  |
| <p>З любов'ю до бурпі<br/>(love a burpee).</p> | <p>10 повторень у кожній вправі, гиря 24 кг.<br/>1 – стандартне бурпі;<br/>2 – бурпі + стрибок коліна до грудей;<br/>3 – бурпі + стрибок в довжину (0,5–1 м);<br/>4 – бурпі + стрибок у сторону (0,5–1 м);<br/>5 – бурпі + перекид вперед;<br/>6 – бурпі + викид гири;<br/>7 – бурпі + махи гири;<br/>8 – бурпі + станова тяга до підборіддя;<br/>9 – бурпі + ривок гири (5 разів на кожную руку);<br/>10 – бурпі + станова тяга.</p> | <p>1 раунд</p>                   | <p>WGM</p> |

|  |   |   |     |
|--|---|---|-----|
| Роккі<br>Марчіано<br>(Rocky<br>Marciano) | 100 подвійних стрибків зі скакалкою;<br>24 бурпі з гилями 24/32 кг;<br>5 трастерів зі штангою 40 кг;<br>80 подвійних стрибків зі скакалкою;<br>24 бурпі стандартних;<br>10 трастерів зі штангою 40 кг;<br>60 подвійних стрибків зі скакалкою;<br>24 бурпі з упором на штангу 40 кг + взяття на груди в стійку;<br>15 трастерів зі штангою 40 кг;<br>40 подвійних стрибків зі скакалкою. | 1 раунд   | WGM |
| Роккі<br>(ROCKY)                         | 20 вистрибувань на ящик (60см);<br>20 жимів гир стоячи (16 кг);<br>20 присідань на одній нозі (10 – на лівій, 10 – на правій);<br>20 стандартних віджимань;<br>20 сит-ап.   | 5 раундів   | GM  |
| Шлях<br>ведмедя<br>(Way bear)            | 25 віджимань від підлоги;<br>100 стрибків зі скакалкою;<br>10 поштовхів двох гир 16/24 кг.  | 5 раундів   | WM  |
| Розігрів<br>(warm)                       | Жим лежачи (80/60 кг) – 2, 4, 6, 8, 10;<br>Мах гирею (24 кг) – 10, 8, 6, 4, 2;<br>Підтягування на перекладині – 1, 3, 5, 7, 9;<br>Взяття штанги на груди (50 кг) – 9, 7, 5, 3, 1.   | 1 раунд<br>Закінчи-<br>ти завд.<br>за мінім.<br>час | WG  |

|   |   |           |     |
|---|---|-----------|-----|
| Регіональні ігри 2012                   | 50 присідань зі штангою на плечах (60/43 кг);<br>40 підтягувань на перекладині;<br>30 поштовхів штанги (25 кг);<br>50 присідань зі штангою на грудях (38/30 кг);<br>40 підтягувань на перекладині;<br>30 поштовхів штанги (25 кг);<br>50 присідань зі штангою над головою (30/20 кг);<br>40 підтягувань на перекладині;<br>30 поштовхів штанги (25 кг). | 1 раунд   | WG  |
| Розминка боксера (Workout boxer)        | 20 подвійних стрибків зі скакалкою. У кожному раунді +20 повторень;<br>Біг 400 м;<br>20 поштовхів штанги (12 кг) від грудей вперед + 20 кожен раунд;<br>40 V- складок.  | 5 раундів | GM  |
| П'ятдесят на п'ятдесят (fifty - fifty). | Вага штанги 45 кг.<br>50 швунгів зимових;<br>50 присідань зі штангою на плечах.   | 1 раунд   | GM  |
| Пумба (Pumba)                           | 200 стрибків зі скакалкою;<br>50 – станова тяга штанги (вага тіла);<br>100 підтягувань із розгойдуванням;<br>50 жимів штанги лежачи (вага тіла);<br>200 стрибків зі скакалкою.  | 1 раунд   | WGM |
| Прометей (Prometheus)                   | 50 підтягувань на перекладині;<br>20 вистрибувань на ящик (60 см);<br>40 бурпі;<br>80 повітряних присідань;<br>Біг 400 м;<br>50 крокуючих випадів.  | 1 раунд   | WGM |

|  |   |  |     |
|--|---|--|-----|
| Присідання + витрибування + піднесення ніг до перекладини (Squat+Box Jump+Toes to Bar) | 21 повітряні присідання;<br>14 вистрибувань на ящик (50/40 см);<br>7 піднесень ніг до перекладини.  | 1 раунд<br>Закінчити завд. за мінім. час | G   |
| Присідання зі штангою на плечах + ривок гири (Squat Back+Kettle bell Snatch)           | 25 присідань зі штангою на плечах (85 кг);<br>50 ривків гири правою (24 кг);<br>50 ривків гири лівою (24 кг);<br>25 присідань зі штангою на плечах (85 кг).   | 1 раунд<br>Закінчити завд. за мінім. час | W   |
| Святковий WOD (Birthday WOD)   | 22 махи гири 24 кг;<br>22 – станова тяга (100/80 кг);<br>22 підтягування на перекладині;<br>Стрибки зі скакалкою 300 разів або біг 300 метрів;<br>22 взяття на груди в повний присід (63/50 кг);<br>22 бурпі;<br>22 присідання зі штангою над головою (43/30 кг). | 2 раунди                                 | WGM |
| Перше тренування (First WOD)   | Жим лежачи (вага тіла) – 5 повторень;<br>Присідання зі штангою на грудях (60 % ваги тіла) – 5 повторень;<br>Ноги до перекладини – 10 повторень;<br>Віджимання від підлоги з відривом долонь – 10 повторень;<br>бурпі – 10 повторень.                              | 5 раундів                                | WM  |
| Після відпустки (Post-vacation)  | 4 жимових швунги (60 кг);<br>15 бурпі;<br>6 підтягувань на перекладині;<br>6 вистрибувань (коліна до ліктів);<br>10 вистрибувань на ящик (60 см).   | 5 раундів                                | WG  |

|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
| <p>Перехрестя<br/>(Crossroad<br/>550x550)</p> | <p>Віджимання від підлоги: 100, 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10;<br/>Присідання: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.<br/>Виконується 10 раундів в такій послідовності:<br/>100 віджимань/10 присідань;<br/>90 віджимань/20 присідань і т. д.<br/>Сумарний результат 1100 повторень: 550 віджимань і 550 присідань.</p> | <p>10<br/>раундів</p>  | <p>G</p>  |
| <p>Якутів Парк<br/>(Yakutov<br/>Park)</p>     | <p>30 бурпі;<br/>100 стрибків зі скакалкою;<br/>30 бурпі;<br/>Біг 400 м;<br/>30 махів гирі (24/16 кг);<br/>100 стрибків зі скакалкою;<br/>30 махів гирі (24/16 кг);<br/>Біг 400 м;<br/>30 присідань;<br/>100 стрибків зі скакалкою;<br/>30 присідань.</p>  | <p>1 раунд<br/>Закінчи-<br/>ти завд.<br/>за мінім.<br/>час</p> | <p>GM</p> |
| <p>Від100 до<br/>10 (From<br/>100 to 10)</p>  | <p>100 – повітряні присідання;<br/>90 стрибків зі скакалкою;<br/>80 віджимань від підлоги;<br/>70 сит- ап;<br/>60 підтягувань розгойдуючись;<br/>50 махів гирі (24/16 кг);<br/>40 гіперекстензій;<br/>30 вистрибувань на ящик (60 см);<br/>20 станової тяги (100/60 кг);<br/>10 бурпі.</p>                                     | <p>1 раунд<br/>Закінчи-<br/>ти завд.<br/>за мінім.<br/>час</p> | <p>WG</p> |

|                                       |  |   |    |
|---------------------------------------|--|---|----|
| Палач<br>(punisher)                   | Почерговий жим гантелі 30 кг: 25 – правою рукою 25 –лівою рукою. Загальне – 50 повторень;<br>Станова тяга з гантелями 30 кг – 50 повторень;<br>Присідання з гантелями 30 кг – 50 повторень;<br>Поштовховий швунг із гантелями 30 кг.   | 1 раунд<br>Закінчи-ти завд. за мінім. час | W  |
| Від 10 до 100 (Form 10 to 100)        | 10 віджимань у стійці на руках;<br>20 вистрибувань „коліна до ліктів”;<br>30 бурпі;<br>40 вистрибувань на ящик (60 см);<br>50 віджимань на брусах;<br>60 підтягувань стандартних;<br>70 віджимань від підлоги;<br>80 сит-ап;<br>90 повітряних присідань;<br>100 подвійних стрибків зі скакалкою. | 1 раунд<br>Закінчи-ти завд. за мінім. час | G  |
| Омар<br>(Omar)                        | 10 викидів штанги (43 кг);<br>15 бурпі з перестрибуванням штанги (лицем до штанги);<br>20 викидів штанги (43 кг);<br>25 бурпі з перестрибуванням штанги (лицем до штанги);<br>30 викидів штанги (43 кг);<br>35 бурпі з перестрибуванням штанги (лицем до штанги).                                | 1 раунд<br>Закінчи-ти завд. за мінім. час | WG |
| Неймовірний Халк<br>(Incredible Hulk) | 5 станової тяги 52/35 кг;<br>5 поштовхів штанги 52/35 кг;<br>5 фронтальних присідань (52/35 кг);<br>5 швунгів (52/35 кг);<br>5 фронтальних присідань (52/35 кг).   | 1 раунд<br>Закінчи-ти завд. за мінім. час | W  |

|  |  |           |    |
|--|--|-----------|----|
| Недостойний<br>(Unworthy)                    | Повітряні присідання 80-40-20-40-80;<br>Віджимання від підлоги 40-20-10-20-40;<br>Підтягування 20-10-5-10-20.    | 5 раундів | G  |
| Не для<br>слабаків<br>(Not for<br>weaklings) | Біг 3 км;<br>25 підтягувань на перекладині;<br>25 віджимань на брусах;<br>25 сит-ап;<br>25 повітряних присідань. | 5 раундів | GM |



*Для нотаток*

*Для нотаток*

Навчально-методичне видання

**Вольчинський Анатолій Ярославович**  
**Смаль Ярослав Анатолійович**  
**Малімон Олександр Олександрович**  
**Герасимюк Петро Петрович**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

Методичні рекомендації

Друкується в авторській редакції  
Верстка М. К. Ковальчук



