

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

О. А. ІЩУК

CrossFit – система тренувань



*Методичні рекомендації щодо організації та проведення
тренувань з кросфіту для здобувачів освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»*

Луцьк – 2026

УДК 796.894(072)

I-98

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 5 від 21 січня 2026 р.)

Рецензенти:

Мудрик Ж.С. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури;

Кліш І.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Ищук О. А. CrossFit – система тренувань. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2026. 56 с.

Підготовлені теоретичний матеріал і практичні завдання доповнюють один одного, розкриваючи основні питання організації, змісту та методики проведення занять з кросфіт тренувань для здобувачів освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Методичні рекомендації містять концепцію для закладів вищої освіти з прикладної фізичної культури, зокрема, кросфіту, яка цілеспрямовано формується й удосконалюється в ході навчальних занять з вибіркового освітнього компонента «Кросфіт».

Викладені методичні рекомендації допоможуть майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію, адже Кросфіт можна адаптувати під різні рівні фізичної

підготовки. Методична розробка рекомендована для студентів та викладачів галузі фізичної культури і спорту закладів вищої освіти.

© Іщук О. А.
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. КРОСФІТ, ЯК КЛЮЧОВА ПРОГРАМА СИЛОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ.....	9
1.1. Кросфіт – силовий функціональний тренінг	11
1.2. Особливості функціонального тренування.....	17
1.3. Види функціональних тренувань.....	22
1.4. Обладнання для функціональних тренувань.....	25
1.5. Вимоги до організації та безпеки проведення занять з кросфіту.....	38
2. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	41
2.1. Принципи побудови кросфіт тренування.....	41
2.2. Основні групи вправ у кросфіт-тренуваннях....	43
2.3. Побудова програм кросфіт-тренувань.....	45
2.4. Структура практичного заняття.....	48
2.5. Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52

ВСТУП

Кросфіт (з англ. CrossFit) — брендowana методика фітнесу, створена колишнім американським гімнастом Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Greg Glassman та Lauren Jenay у 2000 році. Він експериментував з навантаженнями різної варіативності і інтенсивності і шукав методику створення воркаута, які були б максимально ефективні і функціональні. Перший воркаут, з якого, як вважається, бере початок Кросфіт, - це драбинка з 21-15-9 повторів трастерів (фронтальні присідання з викидом штанги + підтягування вільним стилем).

Кросфіт, заснований гімнастом Грегом Гласманом, 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 Venice Beach. 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. Гласмана 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 Гласман зробив вебсайт 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 Гласман 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 «кросфіт» 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.

Тренування кросфіту просувають як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи [1].

Передовсім слід зауважити, що кросфіт – вид тренувань, який поєднує у собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Особливість кросфіту полягає в тому, що ти проходиш кола, кожне з яких можна поділити на певний етап. Кросфіт націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною. Це забезпечується різноманітністю вправ, що робить програму цікавою та складною одночасно.

Кросфіт з'явився тоді, коли постала гостра необхідність у тренуванні, яке підходить для будь-якого виду спорту і людей різного рівня підготовки. Кросфіт використовує методика, в арсеналі якої прийоми різних спортивних напрямків. Експерти описують Кросфіт як систему підготовки, що розвиває всі фізичні якості атлета: витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію, спритність тощо [6].

Спільнота любителів CrossFit зростає щодня. Починаючи з 2007 року, щорічно проходить велика кількість турнірів, у тому числі чемпіонати світу та Європи з цього виду спорту. Останнім часом CrossFit потужно розвивається і в Україні. Існує багато спортивних залів для підготовки до змагань з цього спортивного напрямку, а влітку періодично проводяться CrossFit марафони та ігри. CrossFit можна поділити на 2 типи. Перший тип – це достатньо велика дистанція із перешкодами у вигляді болота, поля з колючими дротами, п'ятиметровими стінами тощо. Другий тип – це CrossFit заняття у спортзалі.

Типове CrossFit тренування може комбінувати такі види спортивної діяльності як спринтерські забіги, лазіння по канату, роботу з гантелями, штангами, гирями, гімнастичні вправи на кільцях, перекочування величезних шин та покришок і багато-багато інших активностей. Перелік вправ, який вам потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (Workout of the Day). WODи можуть включати різну кількість різноманітних вправ і мати різну тривалість - робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіо навантаження. WOD може

повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися до максимуму [5].

1. КРОСФІТ, ЯК КЛЮЧОВА ПРОГРАМА СИЛОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ

Змагальна діяльність може здійснюватися спортсменом тільки за умови володіння ним довільними спеціалізованими руховими уміннями і навиками, специфічними для конкретного виду спорту. Будь який довільний руховий акт людини характеризується двома взаємозв'язаними сторонами: рухової і смислової. Довільним рухом є таке, в управлінні смисловою частиною якого можливе втручання свідомості людини. Вдосконалення технічної майстерності є одним із завдань різносторонньої підготовки спортсмена [10].



Технічна підготовка – це процес навчання спортсмена техніці рухів засобом ведення боротьби, а також їх вдосконалення. Придбана на основі знань і досвіду,

здатність неавтоматизовано управляти рухами в процесі рухової діяльності є умінням. В процесі спортивної діяльності (тренувальної та змагальної) спортсмену необхідно здійснювати рухову діяльність, характерну як для цілісної спортивної вправи, так і для окремих елементів рухів і дій.

Уміння виконувати рухову дію формується на основі певних знань про його техніку, наявність відповідних рухових передумов, в результаті ряду спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухового уміння відбувається пошук оптимального варіанту руху за допомогою провідної ролі свідомості.

У процесі спортивного тренування рухові уміння несуть допоміжну функцію, яка може виявлятися двояко: по-перше, коли необхідно добиватися міцного освоєння техніки відповідних рухових дій, формування умінь є передумовою для подальшого становлення рухових навиків; по-друге, коли необхідно освоїти вправи, що підводять, для подальшого розучування складніших рухових дій. Велика кількість різноманітних рухових умінь є хорошою передумовою для ефективного технічного вдосконалення [12].

У процесі освоєння у спортсменів виробляється здібність до творчого мислення, аналізу виконання руху, удосконалюються спеціалізовані сприйняття, здатність об'єднувати прості рухи в складніші дії.

Багатократне (стереотипне) повторення рухів поступово приводить до автоматизації основних елементів їх координаційної структури, до утворення *рухового навичку*.

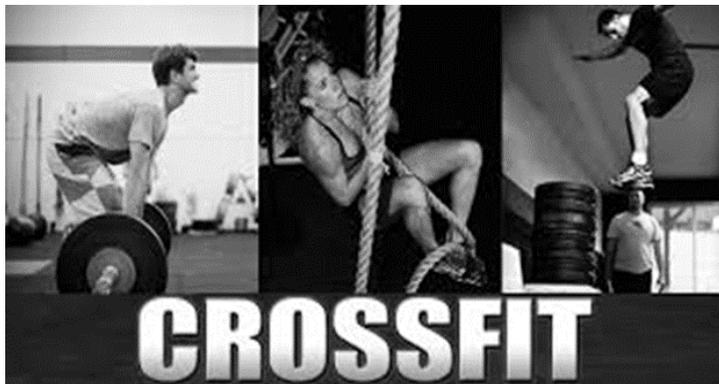


Руховий навик – це автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій дії. При цьому автоматизованим рухом стає таке, в якому рухова частина виконується за рахунок управління нижчими відділами ЦНС, а смислова – вищими.

1.1. Кросфіт – силовий функціональний тренінг

Зараз все більше і більше людей усвідомлюють користь фізичної культури, намагаються загартовуватися з її допомогою. Однак традиційні види спорту вже не задовольняють людину повною мірою, тому з'являється багато нових, надзвичайно захопливих видів. Більшість із них є складним синтезом декількох видів спорту чи спортивних ігор одразу. Одним із них є силовий функціональний тренінг – кросфіт.

Що ж таке кросфіт? *Кросфіт* – це спеціальна система тренувань розвитку сили, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої – отримання відмінної загальної фізичної підготовки [21].



Умовно кросфіт можна поділити на: *фітнес для здоров'я та спорт*. Як фітнесом, ним займаються люди в усьому світі, для них працює понад 4000 кросфіт-залів. Такий кросфіт не просто фітнес, це вже певна спільнота, об'єднана спільними інтересами. Люди разом тренуються, виконують певні завдання, діляться враженнями один з одним, і таким чином можуть стати добрими друзями. Головною метою таких тренувань є покращення здоров'я і фізичної форми [18].

Звичайне тренування кросфіту складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3-5 вправ. Основне завдання – виконати максимальну кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються супер-сетами, тобто без інтервалу відпочинку. У кросфіті

використовуються вправи трьох типів: *кардіо* (біг, веслування, велосипед); *з власною вагою* (підтягування, віджимання, присідання); *у вільній вазі* (штанга, гирі). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ.

Кардіо тренування (біг, веслування, велосипед)



З власною вагою (підтягування, віджимання, присідання)



У вільній вазі (штанга, гирі)



Специфіка кросфіту полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють ввести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавішим і ефективнішим. Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати елементи кросфіт тренування для людей різного рівня фізичної підготовленості [14].

Кінцевою метою занять кросфіту є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-

судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури.

Науково встановлено, що найбільша кількість м'язових клітин використовуються саме в процесі вправ високої інтенсивності. Наша мускулатура містить в собі тисячі м'язових волокон. Мало інтенсивні вправи використовують в роботу всього лише 10 - 20 відсотків з них. Вправи високої інтенсивності дозволяють задіяти м'язові волокна по максимуму, збільшується швидкість обміну речовин, знижується жирова тканина.

Грамотний тренер з кросфіту може скласти програму тренінгу таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. В результаті атлет отримує рівномірний і повноцінний фізичний розвиток. Можна сказати, що це фізкультура в кращому сенсі цього слова.

Система тренувань кросфіт містить велику кількість варіацій одних і тих же вправ. Тому їх можна комбінувати в різні групи і застосовувати різні вагові навантаження. Однак при плануванні програми тренінгу необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини. Інтенсивність тренувань також підбирається індивідуально [28].

Кросфіт для дітей – одна з найбільш популярних методик фізичного розвитку дітей. Це заняття включає у себе статичні, акробатичні, аеробні та ігрові вправи, які допомагають дітям розвивати спритність, гнучкість, силу, витривалість, швидкість та лідерські здібності. Програма кросфіту була розроблена таким чином, аби

дитячі тренування не тільки приносили користь для молодого організму, але й проходили в ігровій формі, щоб дитині було цікаво з перших і до останніх хвилин тренування [3, 15].

Для застосування елементів кросфіту як етапу уроку бажано проводити ці вправи в основній частині уроку. Елементи кросфіту доцільні в проведенні модулів загальної фізичної підготовки, гімнастики, легкої атлетики та ін. Така побудова уроку зацікавить дітей і у подальшому вони перенесуть виконання вправ з кросфіту у позашкільний час.

***CrossFit Kids –
найкраща
активність
для школяра!***

Займатися кросфітом можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи

м'язів. Початківці починають із загальних вправ: присідання, випади, віджимання, підтягування і т.д. Згодом вправи стають складнішими, додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби натренуються, даються



навантаження більші. Вікова категорія також коливається від найменших (8-10 років) до вже досить дорослих людей (35-40 років). Після кросфіту можна займатися будь-яким видом спорту та досягати гарних результатів, адже функціональний тренінг дає базову фізичну підготовку, тренує витривалість, силу м'язів, розвиває дихальну систему. Особливо тренінг з кросфіту ефективний як етап уроку фізкультури.

Для дітей застосовується спеціальний курс тренувань, який відрізняється від дорослого. Програма Crossfit Kids базується на гімнастичних вправах, таких як віджимання, присідання та ігрових елементах, тобто перетягування канату, стрибки, вправи на координацію. Багато вправ з гімнастичним м'ячем та легенькими гириями. Дітей до 10 років навчають робити розминку, виконувати атлетичні вправи, гімнастику, навчають відчувати своє тіло. У цьому віці закладають основу для подальшого фізичного розвитку. Починаючи з 10-11 років, до занять додаються більш складні вправи, вага.

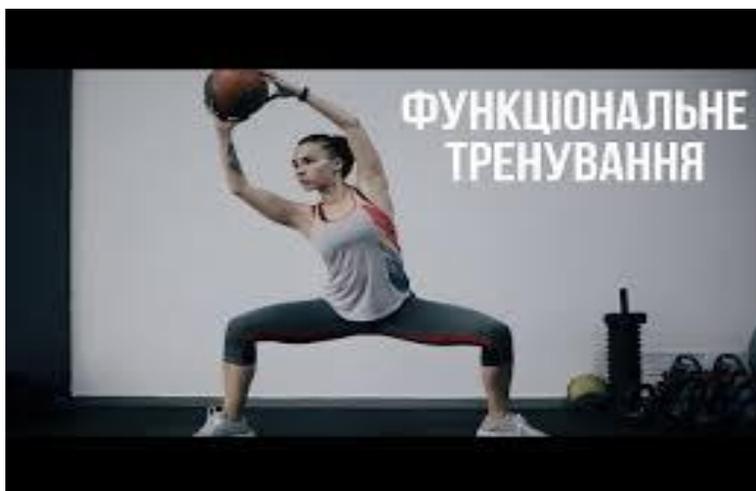
1.2. Особливості функціонального тренування

На сьогоднішній день серед багатьох видів рухової активності *функціональний тренінг* займає одне з передових місць. *Функціональний тренінг* – це тренування, в якому використовуються тільки ті природні рухи і навантаження, з якими людина зустрічається щодня. Доступність принципів і простота методик забезпечують дуже велику популярність функціонального тренінгу серед різних верств населення. Функціональне тренування впливає на роботу організму

в цілому, а не тільки на роботу його окремих м'язів. Під час виконання функціональних вправ до роботи залучаються 2/3 м'язової системи людини. Однією з найважливіших особливостей цього виду рухової активності є відсутність зайвої напруги в суглобах і хребті. Тому ФТ дуже широко використовуються в фізичній терапії [30, 31].

Функціональне тренування – це сучасний трендовий вид тренування, який використовується для покращення здоров'я та фізичного стану звичайних людей, і як допоміжна складова для тренувань професійних спортсменів. Цей метод з'єднання явився вперше в Німеччині та Скандинавських країнах де фізіотерапія та реабілітація знаходяться на найвищому світовому рівні.

Тренування полягає в імітації рухів з різною інтенсивністю, кількістю повторів та з різним спортивним знаряддям, за порадою тренера, виходячи з індивідуальних особливостей кожної людини.



Ця методика тренування вигідно відрізняється від занять в тренажерному залі тим, що ми робимо рухи, які використовуємо щодня в своєму повсякденному житті. Завдяки правильній біомеханіці рухів, різні групи м'язів починають більш ефективно взаємодіяти між собою, покращуючи нашу гнучкість та координацію.

Як виглядає функціональне тренування? На перший погляд воно виглядає легким, але на справді це далеко не так. Щоб вправи приносили потрібний ефект необхідно тримати певний темп виконання, який підвищує загальну ефективність організму і покращує кровообіг. Дуже важливою складовою цього тренінгу є задіяння глибоких м'язів, які часто нами нехтуються. Ці м'язи відповідають за підтримання правильної постави і запобігають появі болю в спині та іншим негативним симптомам тіла.

Функціональні тренування сприяють розвитку таких рухових якостей: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація та баланс.

Особливості функціонального тренування полягають у виконанні рухових дій, які ви використовуєте в житті: підйом і спуск по сходах, піднімання сумки, щоб поставити її на полицю і так далі – ці рухи ми виконуємо, не замислюючись. Це біг, стрибки, робота на перекладині, перекиди, вправи на баланс. 20-40 хвилин такого тренінгу принесуть більше результатів, ніж за годину-півтора неспішної роботи на тренажерах. Це високо інтенсивне тренування, спрямоване на прокачування всіх груп м'язів. Водночас до роботи включаються навіть найглибші м'язи-стабілізатори, які відіграють ключову роль у нашій динаміці. Спочатку такі

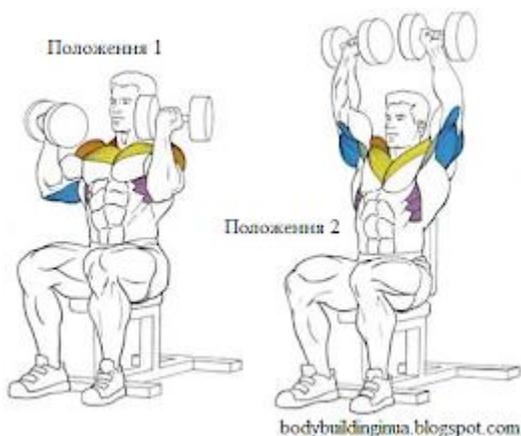
заняття бралися за основу в підготовчій програмі перед спортивними змаганнями. Також функціональні вправи використовувалися під час підготовки американських та європейських військових. Зараз же «функціоналки» в топі серед тих, хто хоче схуднути та оздоровити своє тіло.

Основна перевага функціональних тренувань полягає в тому, що займатися ними можна де завгодно, а не тільки в спортивному залі. Ваше тіло і є вашим головним інструментом для такого тренінгу. Додатково ви можете використовувати все, що знаходиться навколо: лавку, сходи і так далі. Багато спортсмени успішно займаються в парках. Функціональний тренінг вважається однією з найефективніших програм з точки зору поліпшення статури і опрацювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присідання, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу складним рельєфом тощо. Вони не передбачають навантажень на суглоби та скелет. Ви працюєте тільки з власною вагою, а також спеціальними тренажерами, які допомагають задіяти всі види м'язів. Функціональне тренування поєднує в собі елементи гімнастики, аеробіки, важкої атлетики, кардіо та силові вправи. Увесь комплекс виконується дуже інтенсивно без перерв.

Одна з особливостей функціональних тренувань, що відрізняють їх від всіх інших видів тренінгів, існуючих у фітнесі на сьогоднішній день, – це добірка вправ на всі

групи м'язів (у тому числі глибоких). Не ізолюючих, не працюють локально над якимось одним проблемним місцем, а саме на все тіло. Це і дозволяє займатися щодня



і тривалий (близько години). Зазвичай цього буває достатньо для того, щоб в роботу включилися навіть самі глибокі м'язові групи

(наприклад, стабілізатори). Результат – рівномірно прокачана мускулатура, атлетично красиве тіло.

Яка ж користь та переваги функціональних тренувань? Регулярні функціональні тренування позитивно позначаються як на фігурі спортсмена, так і на внутрішніх процесах організму:

- збільшення м'язової маси;
- зменшення жирових тканин;
- рельєфність тіла;
- поліпшення стійкості та балансу тіла;
- збільшення швидкості та витривалості;
- зміцнення серцево-судинної системи;
- прокачування гнучкості та розтяжки;
- покращення метаболізму;
- активізація кров'яних потоків;

- *корекція постави;*
- *загальне оздоровлення організму.*

1.3. Види функціональних тренувань

Функціональні тренування розподіляють на: *базові, кругові, силові та зі снарядами.*

Базові функціональні тренування передбачають роботу тільки з власною вагою. Ніяких тренажерів або спортивного інвентарю. Займатися можна де завгодно. Ідеально підходить:

- *для початківців;*
- *для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям (однак спочатку все одно доведеться консультуватися з лікарями);*
- *для спортсменів, що перебувають якийсь час на реабілітації після травми або затяжної хвороби);*
- *для людей з надмірною вагою;*
- *для невпевнених у собі, хто боїться не впоратися з більш серйозними навантаженнями.*



Базовий формат тренувань – відмінна підготовка, щоб через якийсь час перейти на більш складні рівні.

Кругові функціональні тренування вважаються одними з найефективнішими. *Кругове* тренування передбачає виконання за 1 годину декількох кіл (комплексів вправ) з незначними (1-2 хвилини) інтервалами відпочинку між ними. Кола можуть бути:

- *змішаними (включати в себе вправи різного типу);*
- *силовими (з обтяженнями або на тренажерах, наприклад);*
- *кардіо (комплекс з найпростіших вправ, що сприяють зміцненню серцево-судинної системи).*



До круговим функціональним тренінгам слід переходити тільки після освоєння бази.

Силове функціональне тренування, як правило – це доля чоловіків. Коли не хочеться послідовно прокачувати кожну частину тіла окремо, а потрібно просто привести своє тіло в атлетичну форму без «банок», що створюють ефект неприродності, даний вид тренінгу –

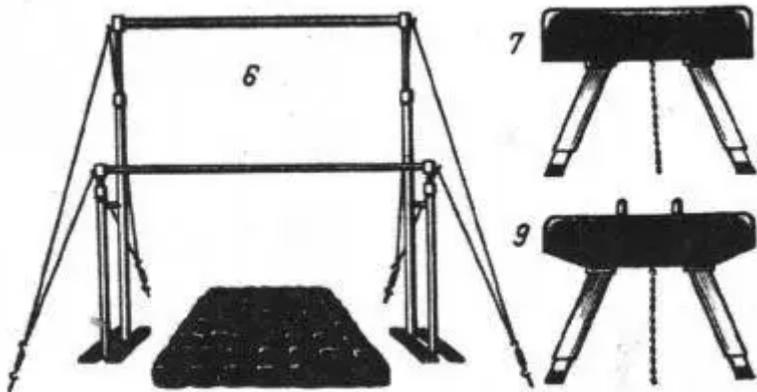
найоптимальніший варіант. Мускулатура буде опрацьована рівномірно [32,34]. Однак при цьому слід пам'ятати, що один з основних принципів – інтенсивний темп. Тому тут не вийде насолоджуватися набуханням



тріцепса, повільно й тягуче хитаючи гирю по 2 підйому за 1 хвилину.

Доведеться прискоритися. А значить, чисто силовими такими заняття вже не будуть.

Функціональні тренування зі *спортивними*



снарядами різноманітні і дають більш потужні прокачування м'язів, дозволяючи сформувати струнке, красиве, атлетичне тіло. Але потрібно розуміти, що по

навантаженню вони досить важкі і вимагають відповідної фізичної підготовки. В базові комплекси додаються вправи зі спортивним інвентарем.

Вибір нічим не обмежений: гири, гантелі; петлі TRX; аквабэги; стьопи, баланс-борди; слайдери; грифи; фітбол, м'ячі, медболи; координаційна драбинка; упори для віджимань; петлі Береша; обважнювачі для ніг; бодібари; джемпера жіночі.

Застосовувати даний вид тренувань можна лише після того, як повноцінно освоєний базовий формат. Вправи з інвентарем вводяться в загальний комплекс поступово. На цьому тижні, наприклад, додали і відпрацювали присідання з грифом, на наступній – підйом ніг з положення лежачи зі спеціальними обважнювачами на щиколотках. При цьому не можна забувати основне правило таких тренінгів: вони вимагають рівномірного прокачування всіх м'язових груп. Тому в комплексі повинні бути присутнім і гантелі для рук, і ролик для преса, і петлі TRX для ніг, і т. д. [10].

Функціональні тренування *зі снарядами* можуть бути універсальними і не обмежувати у виборі інвентарю. Однак на сьогоднішній день існують напрямки, що дозволяють працювати виключно з якимось одним із них.

1.4. Обладнання для функціонального тренування

Використання гумових амортизаторів, BOSU, гири, RIP, швидкісна та координаційна драбина, TRX, VIPER, SANDBAG.

Гумові амортизатори по своїй суті, є аналогом пружинного еспандера. Такий спортивний снаряд

зазвичай представляє з себе широкий, еластичний гумовий джгут, довжину якого можна самостійно регулювати за допомогою хвата, тим самим коректуючи ступінь навантаження. Також збільшувати (або зменшувати) силу опору можна, складаючи джгут вдвічі, втричі і так далі. Дорожчі варіації аксесуара забезпечені спеціальними рукоятками і практично не відрізняються від пружинних еспандерів.



Крім зручного хвата, ще одна перевага цього варіанту спортивного снаряда в тому, що при використанні класичного пружинного еспандера в процесі тренування при постійному розгинанні і стисненні пружин в кожному повторенні підходу є велика ймовірність защемлені шкіри – особливо у вправах при тісному контакті снаряда з тілом (наприклад, розведення рук перед грудьми, або тріцепсові жими в сторони утримуючи снаряд за спиною). Гумові амортизатори для фітнесу позбавлені

таких недоліків, і Ви ніколи не вщипнете себе під час виконання будь-якого сету, а, отже, не пошкодити свою шкіру неприємним синцем або підшкірної гематомою.



BOSU - тренінг

Повна назва тренажера - *Bosu Balance Trainer*, але всі називають просто Bosu. Це півсфера діаметром від 50 до 70 см. З одного боку вона тверда, жорстка, виконана з пластику. З іншого – сферична, пружиниста, м'яка, щільно накачана повітрям, що нагадує частина фітболу. Використовуються обидві робочі поверхні [13,27].

Основне завдання *Bosu*-тренінгу – вироблення координації і почуття балансу. Він відмінно прокачує м'язи-стабілізатори. Вимагає досить серйозної фізичної підготовки. Рекомендований людям, що зазнають проблеми з вестибулярним апаратом.

BOSU-платформу винайшов David Weck у 1999-му році й представив її як більш безпечну заміну фітболу. Назва є аббревіатурою фрази «Both Sides Up», що в перекладі означає «використовувати обидві сторони». Це пояснюється тим, що для вправ на тренажері *BOSU* можна використовувати як півсферу, так і другу сторону

з плоскою основою. Також на балансувальній платформі *BOSU* займаються професійні спортсмени для розвитку сили, координації та інших показників.

Заняття на балансувальній платформі приносять багато користі:

- *відмінно опрацьовують всі групи м'язів, особливо м'язи преса;*
- *покращують поставу;*
- *підвищують ефективність вправ;*
- *спалюють більше калорій, ніж звичайні тренування;*
- *розвивають баланс, швидкість і координацію;*
- *опрацьовують м'язи-стабілізатори;*
- *покращують роботу вестибулярного апарату.*

Головна перевага *BOSU* – її універсальність. Такий тренажер дозволяє займатися кардіо, силовим тренінгом, стретчингом і виконувати вправи на баланс. Також платформа *BOSU* урізноманітнює тренування і робить їх більш безпечними за рахунок зменшення навантажень на хребет і суглоби.



Гиря – це спортивний снаряд для виконання фізичних вправ, виконаний у вигляді металевого ядра з руків'ям.

Тренування з гирею призначені для комплексної роботи всіх м'язів тіла, розвитку функціональної сили і підвищення витривалості. Крім цього, гирьовий спорт розвиває координацію рухів і покращує здоров'я серцево-судинної системи.

Головним плюсом комплексу вправ з махами гир є зміцнення мускулатури корпусу з одночасною промальовуванням рельєфу м'язів. З їх допомогою можна як швидко підвищити тонус м'язів живота, так і поліпшити поставу. Завдяки численным перевагам, гирі активно використовуються практично у всіх варіаціях функціонального тренінгу – починаючи від кросфіту.

Нагадаємо, що функціональний тренінг – це виконання силових вправ не просто для поліпшення форми і розміру м'язів (як класичний бодібілдинг), а з метою всебічного розвитку тіла. Подібні тренування покращують швидкість реакції, координаційні здібності, а також зміцнюють силу мускулатури. Займатися можна як в тренажерному залі, так вдома або на вуличній спортмайданчику [3].

По суті, вправи з гирею – основа силового блоку функціональних тренувань. Нарівні з підтягуваннями на перекладині вони вважаються головними для розвитку тіла. Наприклад, Chris Hemsworth гойдався гирями при підготовці до зйомок у фільмі “Тор”. Крім цього, кросфіт використовує гирі для високо інтенсивного інтервального тренінгу, спрямованого на просушку м'язів.



**Петлі
RIP - це
великі
можливості
для будь-
якого
тренера.**

Під час проведення групових занять їх використання має унікальну перевагу: підтримує спортсмена і допомагає йому цікаво і без особливих зусиль досягти бажаних фітнес-цілей.

Сьогодні функціональні тренування з *RIP* – це нове слово у світі фітнесу. Робота на підвісних петлях розвиває силу, гнучкість і витривалість, а також допомагає поліпшити відчуття рівноваги і координацію рухів.

Сучасні методики тренувань дозволяють спортсменам демонструвати високі результати. Вони допомагають отримати максимальну користь від тренувань і зробити ідеальним своє тіло. Але для правильного процесу тренування потрібно придбати спеціальне обладнання.

Головною відмінною рисою цих тренувань є те, що вони допомагають розвинути гнучкість, стійкість і м'язовий тонус в цілому. Кожен тип спрямований на опрацювання м'язів певної групи. Тому під час занять Ви можете самостійно збалансувати навантаження. Не

залишаться без уваги м'язи черевного преса і спини, які також активно опрацьовуються.

Швидкісна координаційна драбина



Снаряд, покликаний поліпшити спритність, координацію і баланс, прискорення, підвищити синхронність рухових навичок, розвинути вибухову швидкість спортсмена. Являє собою ґрати у вигляді драбини, з отворами певного розміру. Для вірного виконання вправ необхідні техніка і швидкість, які і покликана розвинути і поліпшити драбина для тренування швидкості. Наприклад, тренування здатності швидко прискоритися вимагає від атлета синхронного і однакового за амплітудою руху рук і ніг, при зниженому центрі ваги організму, дозволяє досягти максимальної рівноваги тіла атлета.

Сама по собі конструктивна драбина сформована з декількох синтетичних стрічок, і певної кількості (залежить від довжини виробу) пластикових поперечок.

У шестиметрових сходів їх 12 шт., у десятиметрових відповідно 20 шт. Уніфікація спортивного інвентарю дозволяє, при необхідності, з'єднувати кілька снарядів між собою.

Швидкісна координаційна драбина покликана розвинути швидкість і баланс атлета, але добре справляється і з розвитком і поліпшенням у спортсмена витривалості. Добре себе зарекомендувала як на індивідуальних, так і групових тренуваннях [16].

Найбільш затребуваними областями застосування снаряда є:

- *розвиток і поліпшення здатності зберігати рівновагу в русі;*
- *поліпшення швидкісних даних атлетів;*
- *вироблення прискорення «на ривок»;*
- *збільшення сили, маневреності, витривалості.*

Застосовується, як правило, на стадії розминки драбина для координації є, по суті, комплексним тренажером, що дозволяє тренувати навички та розвивати здібності, як абсолютним новачкам, так і професійним спортсменам, самостійно регулюючи інтенсивність і швидкість тренування.

Важливим чинником, що грає на користь тренажера, є те, що, будучи досить компактною, вона дозволяє проводити тренування як в приміщенні, так і на відкритому повітрі, надаючи користувачеві право вибору місця тренування. Регулярно займаючись на координаційній сході для тренування швидкості і виконуючи щоразу одні й ті ж вправи, через деякий час вже можна буде помітити результат, зросте швидкість

проходження, з'явиться відточеність рухів, підвищиться координація. У процесі занять зі снарядом крім м'язів, тренується мозок і нервова система спортсмена, привчаючи організм здійснювати більш відточені, раціональні з точки зору досягнення результату, руху. Причому виконуючи регулярні вправи базові навички, придбані на тренуваннях, закріплюються у спортсмена на рівні рефлексів, дозволяючи, не замислюючись виконувати потрібну в даний момент дія. Володіючи невисокою ціною, важливість даного спортивного інвентарю досить велика і його просто необхідно мати у своєму арсеналі.

TRX



Це ефективні функціональні тренування з власною вагою. Основний снаряд – петлі. Петлі допомагають виконувати вправи на розвиток сили, гнучкості, витривалості та рівноваги.

Засновник *TRX* – Randy Hetrick, командир підрозділу «морських котиків» армії США. Під час тривалого перебування на ізольованих базах, Хетрік і його товариші по службі повинні були підтримувати фізичну форму в

належному стані в будь-яких умовах. Для вирішення даної проблеми було винайдено унікальний тренажер *TRX Suspension Training*. Правда, в первинному варіанті тренажер був виконаний з декількох парашутних строп, прошитих вручну на інструменті для ремонту надувних гумових човнів. Сьогодні петлі *TRX* – це продуманий тренажер, який створюється з спеціальних матеріалів кращими виробниками спортінвентарю [15, 29].

Вправи *TRX* дозволяють виконувати рухи в трьох площинах, що неможливо при використанні інших тренажерів. Можна тренувати силу і стабільність на всьому діапазоні виконання вправи, в тому числі і в його крайніх відрізках, на яких часто трапляються травми. Трохи змістивши положення тіла, можна зосередити роботу на конкретній зоні тіла людини, а також обійти індивідуальні фізичні обмеження. Можна міняти рівень складності і переходити від вправи до вправи за конкретний період часу. Такий режим дозволить підвищити м'язову витривалість і поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи.

У *TRX* використовуються ізольовані вправи – це більш локалізовані, одно суглобні рухи, націлені на опрацювання конкретної групи м'язів. Вони найчастіше виконуються в одній площині руху. Можуть бути ефективними для розвитку мускулатури, але це, як правило, прості рухи, при яких розвиток нервово-м'язових зв'язків незначно.

Комплексні вправи включають всі тіло, в основі яких лежать координовані дії декількох суглобів і груп м'язів. Даний тип тренувань значно покращує координаційні

здібності нервової системи, створює міцні моторні зв'язку, покращує стабілізацію і дає функціональний ріст м'язової маси.

ViPER функціональний тренажер
ваги 4 кг, 6 кг, 8 кг і 10 кг.



Це прекрасний варіант спортивного інвентарю для функціонального тренування. Конструкція вайпера являє собою порожнистий циліндр (відрізок труби) довжиною 107 см. Навантаження при виконанні комплексу вправ визначається вагою вайпера, який становить 4, 6, 8 або 10 кг. ViPR MULTI-FUNCTION Trainer володіє декількома отворами для хвату, що дозволяє урізноманітнити вправи і змінити навантаження на цільові м'язи. Поверхня вайпера не вимагає додатково догляду і не представляє роботи в чищенні, що дозволяє проводити тренування на природі. Функціональний тренажер ViPR Trainer можна

використовувати як обтяження в базових вправах: присідання, випади, скручуванні, жимі вгору, становій тязі, тязі до пояса. Тренування з вайпером підходять: чоловікам і жінкам, початківцям і досвідченим атлетам. Комплекси вправ з ViPR можна підібрати як для групових занять, так і для індивідуальних.

Функціональні тренування з вайпером – невід’ємна частина будь-якого виду спорту. Їх переваги:

- *можливість опрацювання всіх груп м'язів в межах одного тренування при правильному підборі комплексу вправ;*
- *прискорення відновлювальних процесів всього організму;*
- *поліпшення координації та вибухової сили;*
- *поліпшення настрою і зняття стресу.*

Правильно підібраний комплекс вправ дозволить об'єднати усі перераховані переваги в одну ефективну тренування. Використання Вайпера дозволяє розширити комплекс вправ і забезпечити максимально швидке досягнення поставлених завдань. У цьому контексті ViPR Trainer – унікальний тренажер. Його можна використовувати в якості додаткового обтяження. Вайпер легко замінить гантелі та штанги. Вправи з вайпером допоможе розвинути силу, спритність, координацію, баланс [2].

SANDBAG - це спортивний інвентар для силових і функціональних тренувань, який являє собою наповнену піском сумку від 10 до 100 кг. Мішок з піском активно використовується у Кросфіт, єдиноборствах і професійному спорті, але останнім часом цей інвентар

почав застосовуватися і в звичайних фітнес-тренуваннях. *Sandbag* ідеально підходить для домашніх занять і є зручним компактним інвентарем для збільшення сили,



розвитку витривалості і поліпшення якості тіла.

Sandbag є спортивна сумка з міцного матеріалу, на якій прикріплено кілька ручок для використання

різних хватів.

Всередину сумки поміщаються невеликі мішечки, які наповнюються піском або іншим матеріалом. За допомогою цих наповнювачів ви можете легко регулювати вагу сендбега і змінювати інтенсивність тренування. Не обов'язково заповнювати сендбег піском, ви можете використовувати будь-який сипучий матеріал на ваш розсуд. Тільки уявіть, ви можете взяти цей силовий тренажер в будь-яку поїздку (адже пісок для наповнення можна знайти всюди!), Що неможливо з гантелями і штангою.

Основною особливістю сендбега є зміщений центр ваги. Це дозволяє включити в роботу більшу кількість м'язів, підвищити інтенсивність тренування і збільшити її ефективність. Пісок дуже нестійкий, він постійно переміщається і змінює форму, тому впродовж всього

тренування з мішком додатково працюють стабілізаційні м'язи для підтримання рівноваги. Вам доведеться прикладати значно більше зусиль, ніж під час вправ зі звичайною штангою або з гантелями [33].

Sandbag дозволяє тренувати функціональну силу, яка є однією з ключових складових бодібілдингу та фітнесу. Наприклад, коли ви працюєте з класичними обтяженнями, ви закріплюєте м'язи, змушуючи їх працювати за фіксованою траєкторією, в той час як м'язи-стабілізатори діють. Саме тому, навіть якщо ви займаєтеся силовими тренуваннями, обов'язково включите комплекс вправ з сендбегом 1-2 рази в тиждень. Це допоможе вам розвивати своє тіло комплексно [22].

1.5. Вимоги до організації та безпеки проведення занять з кросфіту

Організація кросфіт-тренувань передбачає створення безпечних умов, раціональний підбір навантажень, контроль техніки виконання вправ і дотримання санітарно-гігієнічних вимог. Дотримання правил безпеки є обов'язковою умовою ефективності занять і профілактики травматизму.

Організаційні вимоги до проведення занять:

- ✓ *Тренування проводяться у добре вентильованому приміщенні або на відкритому повітрі за сприятливих погодних умов.*
- ✓ *Спортивне обладнання (штанги, гирі, гантелі, медболи, турніки, платформи тощо) має бути справним і розміщеним на безпечній відстані одне від одного.*

- ✓ *Робоча зона кожного учасника повинна забезпечувати достатній простір для виконання вправ.*
- ✓ *Перед початком заняття викладач (тренер) проводить інструктаж щодо техніки безпеки, перевіряє стан обладнання та самопочуття здобувачів освіти.*
- ✓ *Під час занять ведеться контроль інтенсивності навантажень, часу виконання вправ і якості техніки.*
- ✓ *Учасники тренувань повинні бути одягнені у зручний спортивний одяг і взуття, що забезпечує стабільність і запобігає ковзанню.*

Вимоги до безпечного виконання вправ:

- ✓ *Кожне тренування починається з розминки та завершується заминкою.*
- ✓ *Вправи виконуються тільки після демонстрації правильної техніки викладачем.*
- ✓ *Збільшення ваги або інтенсивності здійснюється поступово, з урахуванням рівня підготовленості.*
- ✓ *Забороняється виконувати складні силові елементи без попереднього технічного навчання.*
- ✓ *При ознаках перевтоми, болю або запаморочення учасник має припинити виконання вправ і повідомити викладача.*
- ✓ *Особливу увагу слід приділяти техніці дихання та контролю положення хребта під час силових вправ.*

Вимоги до безпечного виконання вправ:

- ✓ *Кожне тренування починається з розминки та завершується заминкою.*
- ✓ *Вправи виконуються тільки після демонстрації правильної техніки викладачем.*
- ✓ *Збільшення ваги або інтенсивності здійснюється поступово, з урахуванням рівня підготовленості.*
- ✓ *Забороняється виконувати складні силові елементи без попереднього технічного навчання.*
- ✓ *При ознаках перевтоми, болю або запаморочення учасник має припинити виконання вправ і повідомити викладача.*
- ✓ *Особливу увагу слід приділяти техніці дихання та контролю положення хребта під час силових вправ.*

Гігієнічні та санітарні вимоги:

- ✓ *Тренувальна зала має бути забезпечена належним освітленням, вентиляцією та температурним режимом (18–22°C).*
- ✓ *Поверхня підлоги повинна бути неслизькою, рівною та чистою.*
- ✓ *Спортивне обладнання необхідно регулярно перевіряти та дезінфікувати.*
- ✓ *Після заняття рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни: прийняти душ, змінити одяг.*
- ✓ *Кожен учасник повинен мати власний рушник, пляшку з водою та особисте спорядження (якщо необхідно).*

Вимоги до самоконтролю та медичного нагляду:

- ✓ *Здобувачі освіти повинні знати основні показники самоконтролю (частота серцевих скорочень, дихання, самопочуття) і вміти оцінювати власний стан.*
- ✓ *Перед початком курсу занять проводиться медичний огляд для визначення рівня фізичної підготовленості.*
- ✓ *Особи, які мають тимчасові протипоказання або нездужання, до занять не допускаються.*
- ✓ *Під час навчального процесу слід систематично фіксувати динаміку фізичних показників і рівень функціональної готовності.*

2. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ

2.1. Принципи побудови кросфіт тренування

Ефективність кросфіт занять забезпечується перш за все дотриманням певних методичних принципів побудови тренувального процесу [34, 35].

1. *Принцип всебічного розвитку фізичних якостей.* Тренування повинно охоплювати розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, координації, гнучкості та балансу. Заняття формуються так, щоб упродовж тижня рівномірно навантажувати всі основні фізичні якості.

2. *Принцип функціональності.* Вправи підбираються з урахуванням їх прикладного характеру - вони мають імітувати природні рухи людини (присідання, стрибки, підтягування, поштовхи, тяги тощо). Це сприяє розвитку сили у повсякденній діяльності та підвищує загальну працездатність.

3. *Принцип варіативності.* Кожне тренування відрізняється від попереднього за структурою, набором вправ, кількістю підходів або режимом роботи. Така варіативність запобігає адаптації організму до одноманітних навантажень і підтримує високий рівень мотивації.

4. *Принцип поступового підвищення навантаження.* Інтенсивність, обсяг і складність вправ зростають поступово відповідно до рівня підготовленості здобувачів освіти. Це дозволяє уникнути перевтоми та травматизму, забезпечуючи стабільне вдосконалення функціональних можливостей організму.

5. *Принцип індивідуалізації.* Програма тренувань має враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та психофізіологічні особливості кожного учасника. За потреби допускається модифікація вправ (масштабування) - зменшення ваги, кількості повторень або часу роботи.

6. *Принцип високої інтенсивності.* Ключовою особливістю кросфіту є виконання вправ у режимі максимальної інтенсивності при дотриманні правильної техніки. Такий підхід сприяє підвищенню витривалості, швидкому обміну речовин і розвитку серцево-судинної системи.

7. *Принцип технічної досконалості.* Перед підвищенням інтенсивності або вагового навантаження необхідно досягти правильної техніки виконання вправ. Контроль техніки є обов'язковим компонентом кожного тренування, особливо на початковому етапі підготовки.

8. *Принцип безпеки.* Під час занять обов'язково дотримуються правил розминки, техніки виконання та відновлення. Особлива увага приділяється поступовому переходу між вправами, контролю самопочуття учасників і корекції навантаження.

2.2. Основні групи вправ у кросфіт-тренуваннях

Усі вправи в кросфіт спорті поділені на три основні групи:

М – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);

G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);

W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика).

✓ *Кардіо вправи (М)* розвивають витривалість, покращують роботу легень, судин, серцевого м'яза та гормональний фон. До цієї групи належать циклічні рухи, спрямовані на підвищення аеробної та анаеробної витривалості.

Мета: покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищення загальної працездатності.

Приклади: біг, веслування, їзда на велоергометрі, стрибки через скакалку, робота на степ-платформі або гребному тренажері.

Кардіо-вправи часто комбінуються з гімнастичними чи силовими у рамках комплексів WOD (Workout of the Day).

✓ *Гімнастика (G)* допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. До цієї групи належать рухи, що виконуються переважно з використанням маси власного тіла.

Мета: розвиток координації, спритності, сили та контролю над тілом.

Приклади: підтягування, віджимання, виходи силою, утримання планки, стійки на руках, вправи на кільцях або турніку, присідання без додаткової ваги. Гімнастичні елементи сприяють формуванню правильної техніки рухів і розвитку стабілізуючих м'язів. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією атлета: віджимання, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи, бьорпи та ін

✓ *Силові вправи (W)* покликані розвинути необхідну вибухову силу атлета, збільшити його можливості по роботі з обтяженнями різного типу. Ця група включає вправи з використанням додаткового обтяження (штанга, гирі, медбол, гантелі).

Мета: розвиток максимальної та вибухової сили, потужності, стійкості опорно-рухового апарату.

Приклади: присідання зі штангою, поштовхи, ривки, тяги, жими, підйоми на груди.

Виконання таких вправ потребує особливої уваги до техніки, поступового збільшення ваги та контролю положення тіла.

Колові тренування такого типу включають елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, махи гирями, жим штанги, ривок штанги та ін.

Циклічні тренування складаються з координаційних, жироспалюючих та силових вправ. Тренування будуються таким чином, щоб межа витривалості була якомога пізнішою. Кожне тренування складається від двох до шести базових вправ, 50% яких повинні проводитися в аеробному стилі (стрибки, біг). Друга половина – в силовому стилі. Всі вправи повинні чергуватися відповідно до виду навантаження [6, 15, 24].

2.3. Побудова програм кросфіт-тренувань

Програма кросфіт-тренувань будується за одним з трьох принципів:

✓ *Без урахування часу.* Проведення тренувань з певною кількістю повторень у кожній вправі в межах раунду. Головна мета – пройти певну кількість раундів в заданому темпі. Перерва між раундами – 1-2 хв. Поступово цю перерву потрібно зменшувати до того часу, поки ви не зможете робити всі раунди без зупинки. За таким принципом складаються тренування для початківців.

✓ *З урахуванням часу.* Такий самий принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. Кожне тренування повинно бути спрямоване на скорочування часу виконання всіх раундів.

✓ З урахуванням кількості раундів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість раундів за заданий час. Мета таких тренувань – збільшення кількості раундів при незмінному часі виконання тренування.

WOD – (від англ. *Workout of the day*) програма тренувань дня в кросфіті передбачає, що весь тренувальний процес повинен складатися з різних тренувальних днів, які відрізняються інтенсивністю та спрямованістю:

- 1) 15 присідань, 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи, 5 підтягувань. Максимальна кількість раундів за 20 хв.
- 2) 15 присідань, 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи, 5 підтягувань. Виконати 30 раундів за півгодини.
- 3) 50 присідань, 40 скручувань на м'язи черевного пресу, 30 згинань і розгинань рук в упорі лежачи, 20 підтягувань. Зробити 5 раундів при відпочинку між раундами не більше 3 хв.
- 4) 15 підтягувань, 15 випадів з гантелями, біг на 800м. 5 раундів на час.

Щоб займатися цим видом спорту, не обов'язково купувати абонемент в зал [7].

Виконання комплексів в позаурочний час допоможуть так само підвищити можливість свого організму і зміцнити своє здоров'я, але потрібно засвоїти наступні правила кросфіту:

- перші тренування тривають не більше 20-ти хвилин (контролюйте час);

- *займатися потрібно через день;*
- *під час тренування не слід пити воду, зробіть це через 15 хвилин після його завершення;*
- *складена програма тренувань для кросфіту не повинна змінюватися частіше, ніж раз на 4-6 тижні;*
- *в одному тренуванні повинно бути 4 вправи: одна – на ніжні кінцівки, друга – тягучого характеру (тяга штанги), третя – заснована на ривку (підтягування на перекладині), а четверта – кардіо навантаження. Вони повинні повторюватися по колу не менше 4-х разів – дуже важливо вкластися у відведені 20 хвилин;*
- *у кросфіті дуже важливо скорочувати час відпочинку.*

Спочатку можна собі дозволити кілька секунд відпочивати між циклами, але ви повинні розробити свої легені настільки, щоб зберігати більш-менш спокійне дихання протягом усього тренування.

Головне завдання в кросфіт тренуванні – зробити за 30 хвилин більшість повторів вправ. Не можна збільшувати час, можна тільки прискорювати і покращувати техніку їх виконання. Потрібно робити якісну розминку перед кросфіт - вправами, а також після них, вправи на «розтягування». З метою варіювання комплексу з кросфіту (через кожні 4-6 тижнів) рекомендовано наступні вправи для різних м'язових груп [26].

2.4. Структура практичного заняття

Кожне заняття з CrossFit має три основні частини: *підготовчу, основну та заключну.*

Підготовча частина (10–15 хв.). **Мета** – підготувати організм до навантаження. **Приклад:** легкий біг (3–5 хв.), динамічна розтяжка, вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання, підтягування), мобілізація суглобів, інструктаж із техніки.

Основна частина (20–25 хв.). **Мета** – розвиток фізичних якостей за допомогою комплексів високої інтенсивності. **Формати тренувань:**

AMRAP (As Many Rounds As Possible) – максимальна кількість раундів за заданий час;

FOR TIME – виконання заданого комплексу за найкоротший час;

EMOM (Every Minute On the Minute) — виконання певного обсягу вправ кожної хвилини.

Приклад комплексу (тип FOR TIME):

3 раунди:

15 присідань зі штангою або з власною вагою;

10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи,;

15 стрибків на тумбу;

200 м біг.

Відпочинок між раундами – 1–2 хвилини.

Заклучна частина (10 хв.). **Мета** – зниження інтенсивності навантаження, відновлення дихання, нормалізація роботи серцево-судинної системи.

Приклад: легкий біг або ходьба (3–5 хв.), статична

розтяжка основних м'язів, дихальні вправи, підбиття підсумків заняття.

Загальна тривалість заняття: 40–50 хвилин.

2.5. Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

Самостійна робота є невід'ємною складовою процесу підготовки здобувачів освіти зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Вона спрямована на поглиблення знань із вибіркового освітнього компоненту «Кросфіт», формування навичок самостійного планування тренувального процесу та розвитку відповідальності за власну фізичну підготовку.

Основні завдання самостійної роботи:

- 1. Вивчити теоретичні основи кросфіт-тренувань, їх вплив на організм людини.*
- 2. Проаналізувати методичні принципи побудови занять та підходи до програмування тренувального процесу.*
- 3. Опрацювати техніку виконання базових і допоміжних вправ кросфіту.*
- 4. Розробити власний приклад тижневої або місячної програми тренувань із урахуванням індивідуального рівня підготовленості.*
- 5. Вести щоденник самоконтролю (частота пульсу, тривалість тренування, суб'єктивна оцінка навантаження).*
- 6. Ознайомитися з сучасними тенденціями розвитку CrossFit як виду спорту та фітнес-напряму.*

Орієнтовні теми для самостійного опрацювання:

1. *Історія виникнення та розвитку системи CrossFit.*
2. *Основні фізичні якості, що розвиваються у процесі кросфіт-тренувань.*
3. *Типи та формати тренувальних комплексів (AMRAP, EMOM, FOR TIME).*
4. *Особливості побудови кросфіт-програми для початківців.*
5. *Техніка виконання базових вправ: присідання, тяга, поштовх, ривок, віджимання, підтягування.*
6. *Особливості харчування та відновлення у системі CrossFit.*
7. *Безпека та профілактика травматизму під час виконання функціональних вправ.*
8. *Роль мотивації та психологічної підготовки у досягненні результатів у кросфіті.*

Форми контролю самостійної роботи:

1. *Усне або письмове опитування.*
2. *Тестування з теоретичних питань.*
3. *Представлення індивідуальних програм тренувань.*
4. *Демонстрація техніки виконання вправ.*
5. *Участь у навчально-тренувальних змаганнях або показових виступах.*

Підсумкове узагальнення

Самостійна робота сприяє закріпленню теоретичних знань, формуванню практичних навичок самостійного планування тренувань і розвитку професійної

компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Здобуті знання з вибіркового освітнього компоненту «Кросфіт» є важливою складовою професійної підготовки тренерів, викладачів та інструкторів у сфері фітнесу.

Рекомендована література та інтернет-ресурси:

1. Анісімов Д. Використання системи кросфіт під час фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023; 4: 48–52. DOI:
<http://tmfvjournal.unisport.edu.ua/article/view/296342>
2. Антонець В. Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів, які займаються кросфітом. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2025.
3. Базилевич Н., Тонконог О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2017. №2. С. 113–117.
4. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск*, 2016. С. 136–142.
5. Балашов Д., Стасенко О. Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Education. Innovation. Practice*. 2023; 11(2): 6–12. DOI:
<https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/107>
6. Гілета М. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у кросфіті на етапі підготовки до вищих досягнень засобами оклюзії. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. –Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. Вип. 29, т. 1. С. 19. DOI:
<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/59860>

7. Зіамбет В.Ю, Астраханкіна Ю.С. Кросфіт як спосіб підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вузу. *Молодий вчений*, 2016. № 7. С. 1061-1063.
8. Кокорєв Д.А. Кросфіт тренування як інноваційний компонент у фізичному вихованні студентів. *Пріоритетні напрями розвитку науки та освіти*, 2016. № 1(8). С. 134–137.
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 Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 2017. Суми. Т.1. С. 86–89.
10. Матюшенко М. М. *Дослідження фізичного стану студентів, які займаються кросфітом*. Херсон : ХДУ, 2020. 42 с.
11. Петрова А., Бала Т. *Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів*. Молода спортивна наука України, 2019; 4: 105–106.
12. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 2018. No. 4 (36). Ч. 6. С. 88–93.
13. Avetisyan A.V., Chatinyan A.A., Streetman A.E., Heinrich K.M. The Effectiveness of a CrossFit-based Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2022; 7(4): 83. DOI: <https://www.mdpi.com/2411-5142/7/4/83>
14. Bazylevych N.O., Tonkonog O.S.(2017). Influence of CrossFit classes on the formation of students' motivation to regular physical education and sports. *Young scientist*. № 2(42). 2017; 113-117.

15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
16. Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S.(2020). The influence of practical fitness classes on the physical development of first-year students. “*Physical culture, sport and health of the nation*”. 2020; 10 (29):28-33
17. Eremenko N, Wang Bohan. (2021). Features of crossfit training of young men aged 17-19 years. *International scientific Internet conference “Tendencies and prospects of development of science and education in the conditions of globalization”* (Issue 77), Collection of scientific papers. Pereiaslav, 2021.
18. Global and local fitness trends in 2020 / Anastasiia Vorobiova, Maryna Vasylenko, Oleksandr Yurchenko, Nataliia Kovalova, Natalia Ieremenko, Dmytro Khurtyk // *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. 2021;180(6):295-300. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3230>.
19. Imas E, Andreeva O, Kensytska I, Khrypko I. (2019). Formation of motivation of mature people to engage in health and recreational physical activity. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2019;7(26):64-73.
20. Mehrab M., Wagner R.K., Vuurberg G. et al. Risk Factors for Musculoskeletal Injury in CrossFit: A Systematic Review. *International Journal of Sports Medicine*. 2022; 44(4): 247–257. DOI: <https://asidejournals.com/index.php/Health-Sciences/index>
21. Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*.

- Journal of Applied Sport Psychology, 11(1), 142-169.
<https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
22. Ridha Ali S. Effect of CrossFit exercises on the prevention of lower extremity injuries and the improvement of physical and biochemical variables in soccer players. *Atena Journal of Public Health*. 2023; 5: URL: <https://atenajournals.com/index.php/ajph/article/view/87>
 23. Szajkowski S., Dwornik M., Pasek J., Ciešlar G. Risk Factors for Injury in CrossFit® — A Retrospective Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023; 20(3): 2211. DOI: <https://content.ampp.org/corrosion/pages/aboutus>
 24. Vackan I., G.(2015). Development of motor activity of adolescents in extracurricular activities [dissertation]. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University; 2015; 20 p.
 25. Wegner M., Backhaus J.C., Michalsky Y. et al. Prevalence of degenerative vertebral disc changes in elite female CrossFit athletes – a cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2023; 24: 963. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38082262/>
 26. Історія виникнення кросфіту.
URL:<https://life.liga.net/porady/news/krossfit-trenirovki-dlyanachinayuschih>
 27. Володимир Тисанюк: «Кросфіт – це не лише користь для організму, а естетична краса». 24.01.2019
URL:<https://kyivbattle.org/2019/01/24/volodimirtisanyuk-rosfit-tse-ne-lishe-korist-dlya-organizmu-a-j-estetichna-krasa/>
 28. Вправи системи «кросфіт». URL: <https://cross.expert/category/uprazhneniya>
 29. Геннадій Гапоненко, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. «КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ» С.75

<https://naurok.com.ua/vikoristannya-krosfitu-u-fizichniy-kulturi-uchniv-starshih-klasiv-metodichni-rekomendaci-227900.html>

30. Основні принципи кросфіту. Побудова занять.
URL: <https://t1.ua/porady/44567-krossfit-shcho-tse-take-i-z-chohorozpochaty.html>
31. Теличук Г. Живи активно.
URL: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-var-to-pochinati/>