МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Особливості фізичної підготовки спортсменів у кросфіті на етапі початкової базової підготовки

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0174-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Бренько Ілля Юрійович
Керівник: д-р наук з фіз. виховання і спорту,
професор Караулова С.І.
Рецензент: канд. пед. наук, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В.
_____

«____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ
Бренько Іллі Юрійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Особливості фізичної підготовки спортсменів у кросфіті на етапі початкової базової підготовки».

Керівник роботи (проекту) Караулова С.І., д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор, затверджені наказом ЗНУ від 11.03.2025 року № 370-с.

2. Строк подання студентом роботи (проекту) : 17.11.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): дослідити ефективність застосування засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та матеріалів з Інтернет ресурсів з проблеми рухової підготовки у кросфіті в системі багаторічного вдосконалення. 2. Розробити комплекс фізичних вправ з різних видів спорту, що спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки. 3. Експериментальним шляхом підтвердити ефективність застосування розроблених комплексів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		
II	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		
III	д.фіз.вих, професор Караулова С.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 20242р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 20242 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 20253 р. – жовтень 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025 р.	*виконано*

Студент І.Ю. Бренько

Керівник роботи (проекту) С.І. Караулова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтроль А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст ……..... 4
Реферат ……... 5
Abstract…… 6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів ... 7
Вступ 8
1 Огляд літератури 9
1.1 Теоретичні основи фізичної підготовки у кросфіті…… 9
1.2 Особливості базової фізичної підготовки у кросфіті на етапі початкової базової підготовки …….. 15
2 Завдання, методи і організація дослідження ……..... 21
2.1 Завдання дослідження ……..... 21
2.2 Методи дослідження ……..... 21
2.3 Організація дослідження ……..... 25
3 Результати досліджень ……..... 27
3.1 Теоретико-практичні аспекти використання засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки…… 27
3.2 Експериментальне дослідження ефективності комплексів кросфіт-тренування на етапі початкової базової підготовки……. 46
Висновки …..... 47
Перелік посилань …..... 49

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 51 сторінка, 5 таблиць, 2 рисунки, 30 літературних джерела.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів 12-14 років, які спеціалізуються у кросфіті на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – експериментальні комплекси кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

Мета дослідження – дослідити ефективність застосування засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження та експеримент, методи оцінки рівня фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів, методи математичної статистики.

Вивчено ефективність використання комплексів фізичних вправ з різних видів спорту, що спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки. Досліджено позитивну динаміку показників загальної фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у кросфіті, в межах періоду підготовки. Ефективність використання комплексів кросфіт-тренування доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем загальної фізичної підготовленості спортсменів. Зареєстровано практично однаковий приріст за всіма показниками, що свідчить про гармонійний розвиток рівня фізичних якостей, а також про ефективність комплексів кросфіт-тренування спортсменів 12-14 років на етапі початкової базової підготовки.

КРОСФІТ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, РУХОВІ ЗДІБНОСТІ, КОЛОВИЙ МЕТОДИ, ФІТНЕС ТРЕНУВАННЯ

ABSTRACT

The qualifying work consists of 51 pages, 5 tables, 2 figures, 30 sources.

The object of the study is the training process of athletes aged 12-14 who specialize in crossfit at the stage of preliminary basic training.

The subject of the study is experimental CrossFit training complexes for the development of motor abilities of athletes at the stage of initial basic training.

The purpose of the study is to investigate the effectiveness of using CrossFit training tools to develop the motor abilities of athletes specializing in CrossFit at the stage of initial basic training.

To solve the tasks set, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature, survey, pedagogical observation and experiment, methods of assessing the level of physical fitness using pedagogical tests, methods of mathematical statistics.

The effectiveness of using physical exercise complexes from various sports aimed at the comprehensive development of athletes' motor abilities at the stage of initial basic training has been studied.

The positive dynamics of indicators of general physical fitness of athletes specializing in crossfit within the training period was studied.

The effectiveness of using CrossFit training complexes has been proven by the use of comprehensive pedagogical control over the level of general physical fitness of athletes. Almost the same increase was registered for all indicators, which indicates the harmonious development of the level of physical qualities, as well as the effectiveness of CrossFit training complexes for athletes aged 12-14 at the stage of initial basic training.

CROSSFIT, PHYSICAL FITNESS, MOVEMENT ABILITIES, WORKOUT METHODS, FITNESS TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

год –	години
с –	секунди
хв –	хвилини
ВТ –	вихідне тестування
ЗТ –	заключне тестування
ЧСС –	частота серцевих скорочень
уд•хв$^{-1}$	ударів у хвилину
ШВСМ	школа вищої спортивної майстерності
ДЮСШ –	дитячо-юнацька спортивна школа
VO_2 max –	максимальне споживання кисню

ВСТУП

У сучасному спортивному середовищі все частіші виникають нові види спорту, які спрямовані на формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров’я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності. Кросфіт займає особливе місце як комплексна система функціонального тренування, що поєднує елементи з різних видів спорту, таких як, важка атлетика, гімнастика, аеробіка, легка атлетика, велоспорт. Популярність цього напряму стрімко зростає, що обумовлено його універсальністю, доступністю, ефективністю та здатністю адаптуватися до рівня підготовленості спортсмена.

На етапі початкової базової підготовки закладаються основи загальної фізичної підготовленості, техніки виконання вправ, рухової координації, а також розвиваються ключові фізичні якості – сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність. Особливості фізичної підготовки в кросфіті на цьому етапі вимагають комплексного підходу, що враховує як фізіологічні та сенситивні, так і психологічні аспекти розвитку спортсмена-початківця.

Саме на цьому етапі формуються базові рухові навички, стійкість до фізичних навантажень та техніка безпечного виконання вправ. Неправильна побудова тренувального процесу на початковому рівні може призвести до перевантаження, перетренованості або травм, що значно ускладнює подальший спортивний розвиток та мотивацію спортсмена до подальших тренувань. Отже, вивчення особливостей фізичної підготовки в кросфіті на етапі початкової базової підготовки є актуальним і практично значущим.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів 12-14 років, які спеціалізуються у кросфіті на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – експериментальні комплекси кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Теоретичні основи фізичної підготовки у кросфіті

У сучасному світі різноманітних видів спорту традиційні види спорту вже не задовольняють людину повною мірою, тому з’являється багато нових, надзвичайно захопливих і багатофункціональних видів. Більшість із них є складним синтезом декількох видів спорту чи спортивних ігор одразу. Одним із таких видів є силовий функціональний тренінг – кросфіт.

Основною метою фізичної підготовки у кросфіті є всебічний розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація та інші. Тренування спрямовані не лише на досягнення високих спортивних результатів, а й на підвищення загальної фізичної підготовленості, працездатності та здоров’я.

Кросфіт (з англ. CrossFit) – брендована методика фітнесу, створена Ґреґом Ґласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Ґреґ Ґласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронґмену та інші вправи. Цей метод спочатку був винайдений у тренажерному залі Gold’s Gym у Венис Бич. Він спочатку розглядався як один із варіантів персональної програми тренувань, спрямований, передусім, на спалювання жиру та поліпшення функціонального стану людей [1, 4].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що сучасні методики фізичної підготовки в багатьох видах спорту, зокрема, і у кросфіті, стрімко розвиваються, впроваджуючи нові підходи до тренувального процесу.

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 [9, 10, 15].

Слід зауважити, що у кросфіті нема чітких вікових обмежень, починати займатися даним видом спорту можна в любому віці, з різним рівнем підготовленості. «Кросфіт – популярний вид спорту, який може зробити з будь-кого майже універсального супергероя» - так про даний вид спорту висловлюються тренери, фахівці, які безпосередньо працюють в цій сфері. .

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

Кросфіт – це не просто тренування. Це – філософія фізичних вправ та змагальний фітнес-спорт з елементами високо інтенсивного інтервального тренінгу таких видів, як важка атлетиаи, пліометрія, паверліфтинг, гімнастика, гирьовий спорт, гімнастика, стронґмен та інші вправи.

Вони відображають основні вправи, які ти часто виконуєш у повсякденному житті, і допомагають покращити якість цього життя. Згідно з інформацією, зібраною експертами ACE (The American Council on Exercise), кросфіт побудований на трьох фітнес-стандартах, які втілюють їхній підхід до тренувань [10] :

– перший фітнес-стандарт визначає, що фітнес-тренування охоплює 10 параметрів фізичної підготовки спортсмена (це параметри, пов’язані зі здоров’ям: кардіо-респіраторна витривалість, м’язова витривалість, сила і гнучкість), а також параметри, пов’язані з навичками: спритність, рівновага, координація, швидкість і точність;

– другий фітнес-стандарт передбачає здатність виконувати якомога більше завдань ефективно та результативно, тобто ця концепція вказує на багатофункціональність та різноманіття вправ. Одні й ті самі вправи можна використовувати незалежно від віку чи досвіду, але їх варто і можна змінювати, планувати різні комплекси, програми тощо за рахунок зміни обсягів навантаження та інтенсивності;

– третій фітнес-стандарт передбачає, що вправи кросфіту впливають на всі три системи енергозабезпечення, тобто у тренувальному занятті використовують навантаження різної спрямованості збалансовано і скоординовано. Аеробні навантаження – це навантаження, які проходять у пульсових межах 140–160 уд/хв. 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 1-1,5 км. При анаеробних тренуваннях енергія виробляється без участі кисню. 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, також 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.

Виходячи з вищезазначеного можна стверджувати, що фізична підготовка у кросфіті взаємопов’язана з обов’язковим розвитком функціональної підготовленості, яка забезпечує саме той необхідний рівень фізичної підготовленості.

Загальна підготовленість, яку розвиває кросфіт, вимагає компетентності і тренованості 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 [3, 8, 11, 23].

На основі вивчення Інтернет-матеріалів було визначено, що більшість провідних фахівців, спортсменів, тренерів в галузі кросфіта висловлюють єдину думку, що «кросфіт – це інструмент, який використовують для того, щоби допомогти суспільству бути здоровішим. І тут мова йде не тільки про фізичну підготовку, но і про все, що впливає на людину: про те, як ми спілкуємось один з одним, про те як ми наполегливо працюємо довгі роки, і як ми скучили за людьми які давно не ходили в спортзал. Кросфіт – це значно більше, чим

просто метод тренування». У системі спортивного підготовки у кросфіті одним із основних методів тренування є колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних колових тренувань [9, 18, 21, 30].

По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, частіше таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою кросфіт зазвичай ділять на три складові частини і використовують в одному тренувальному занятті вправи з важкої атлетики, гімнастики і кардіо-тренування (це може бути повільний біг, велотренажер гребний ергометр, піша хода). Поєднуються різні вправи, мета яких – досягнення всіх рівнів фізичної підготовки в поєднанні з гармонійним розвитком всього тіла.

По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільною вагою, всі вправи виконуються у відповідній послідовності та поєднані в одну систему. Складовими частинами тренувального заняття кросфіту є загальна розминка, розвиваючий блок для необхідних рухових навичок і 10-25 хвилин високо інтенсивного тренінгу в залежності від віку, полу, рівня підготовленості спортсменів.

Кросфіт складається з постійно варійованих функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю. Це основні рухи притаманні життю людини, і тому ідеально підходять для максимізації обсягу навантаження, що виконуються в найкоротший час. Інтенсивність необхідна для досягнення результатів і виміряється як робота розділена на час або силу. Чим більше обсяг навантаження виконується за менший час, або чим вище вихідна потужність, тим інтенсивніше зусилля [2, 6, 11, 20].

Високо інтенсивне тренування (HIIT від англ. High-Intensity Interval Training) - це форма тренувань, яка чергує короткі періоди високоінтенсивних вправ з періодами відновлення або вправами меншої інтенсивності. Основна ідея полягає в тому, щоб максимально підвищити частоту серцевих скорочень і підтримувати її на високому рівні протягом обмеженого часу, а потім дати

організму можливість відновитися. Переваги високо інтервального тренування полягають у наступному:

– чергування інтенсивності, тобто вправи виконуються з максимальною або дуже високою інтенсивністю, а потім змінюються періодами відпочинку або вправами меншої інтенсивності;

– загальна формула щодо часу виконання інтенсивних вправ та активного відпочинку становить 2:1, наприклад – впродовж 30-40 секунд виконуються інтенсивні вправи та впродовж 15-20 секунд активний відпочинок;

– короткий час тренування – загальна тривалість HIIT-тренувань зазвичай становить від 10 до 30 хвилин;

– сприяє покращенню фізичного стану організму, зокрема заради покращення вуглеводного обміну. Дослідженнями встановлено, що регулярне застосовування HIIT-тренувань призводить до істотної втрати жирової маси тіла в цілому і є найефективнішим типом тренувань для схуднення;

– призводить до значного покращення функцій серцево-судинної системи у дорослих віком від 18 до 45 років (збільшується показник максимального споживання кисню (VO_2 max).

Конкретної формули для HIIT-тренувань немає, комплекси плануються в залежності від віку, полу, рівня підготовленості спортсменів. Залежно від функціонального рівня кардиореспіраторної системи, інтенсивність помірного рівня може бути такою ж повільною, як і ходьба. Загальна формула передбачає відношення роботи 2:1 до періодів відновлення, наприклад, 30–40 секунд інтенсивного спринту, що чергується з 15–20 секундами повільного бігу або ходьби. Система кросфіт доступна у багатьох варіантах, але класична методика практикується лише в мережі сертифікованих тренажерних залів. 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, але бажано, щодня різну ділянку фізичної підготовки або цільову групу м’язів. Для підвищення мотивації учасників застосовуються елементи змагань.

Оскільки кросфіт поєднує в собі майже всі види фізичної активності із багатьох видів спорту, тому використовуються всі традиційні методи побудови тренувань, зокрема рівномірний метод, метод колового тренування, повторний та змагальний методи.

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. Однак деякі елементи залишаються незмінними в усіх локаціях, наприклад, «тренування дня» (WOD – workout of the day) – серія від однієї до шести високо інтенсивних вправ, які щодня публікуються на офіційному сайті CrossFit. Мета – виконати якомога більше повторень кожної вправи за певний проміжок часу. WOD – це лише невелика частина повного тренування з крос фіту [1, 11, 24, 29].

Також у тренуванні часто застосовують такі види кросфіту як AMRAP та EMOM CROSSFIT.

У кросфіті AMRAP означає "As Many Rounds As Possible", тобто «якомога більше раундів». Це тип тренування, де спортсмен отримує обмежений час та комплекс вправ, і має виконати якомога більше раундів цього комплексу за відведений час. Даний вид тренування спрямований на розвиток витривалості та сили, а також на збільшення загальної фізичної підготовки, а збільшення кількості підходів виконаних за певний час, є показником покращення фізичної форми. AMRAP дозволяє адаптувати тренування до індивідуального рівня підготовки, оскільки кожен атлет працює у своєму темпі, намагаючись зробити якомога більше.

EMOM в кросфіті (Every Minute On the Minute) – це метод організації тренування, де кожна вправа або серія вправ виконується на початку кожної хвилини. Спортсмен починає підхід (комплекс вправ) щоразу, коли секундомер показує :00, і намагаєтеся виконати його якнайшвидше, щоб мати час на відпочинок до кінця хвилини. Якщо вправа закінчена раніше, то відпочиваєте до початку наступної хвилини. Перевагами цього типу тренувань є те, що впливає позитивним чином на розвиток сили, витривалості та швидкості,

ефективно спалює жир та прискорення метаболізму, легко адаптується до різних рівнів підготовки, збільшуючи або зменшуючи кількість повторень, підходить для тренування як всього тіла, так і окремих груп м'язів, забезпечує хорошу компенсацію між роботою та відпочинком [22, 23, 24].

На сучасному етапі фізичне вдосконалення, фізична підготовленість розглядаються 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. У зв’язку з цим, слід звернути увагу на фізичну підготовку фахівців військових спеціальностей, і саме кросфіт розглядається як один із дієвих і популярних засобів вдосконалення фізичної підготовки та зможе сприяти вирішенню зазначеної проблеми [15, 17, 18].

Низкою науковців проводяться дослідження, які пов’язані з використанням кросфіту у фізичній підготовці військових. Результати аналізу дали змогу встановити підвищення інтересу щодо перспектив застосування кросфіту як складової фізичної підготовки військовослужбовців. Основна перевага застосування кросфіту у фізичній підготовці військових полягає у позитивному впливі використання кросфіт-комплексів на загальну витривалість, силу, гнучкість і потужність, що пов’язано з варіативністю вправ і високо інтенсивними режимами їх виконання [17, 18, 19, 26].

1.2. Особливості базової фізичної підготовки у кросфіті на етапі початкової базової підготовки

Базова фізична підготовка у кросфіті на етапі початкової базової підготовки має низку особливостей, що відрізняють її від традиційних фітнес-програм. Метою цього етапу є формування загальної фізичної підготовленості, освоєння техніки основних вправ і адаптація організму до навантажень.

Основними особливостями підготовки у цей період є універсальний, комплексний розвиток фізичних якостей. На початковому етапі основна увага

приділяється навчанню правильної техніки виконання базових вправ кросфіту.

Процес навчання і організації занять із кросфіту для юних спортсменів можна уявити як структуровану систему, що складається з трьох чітко визначених і взаємопов'язаних етапів. Кожен з цих етапів має власні методичні завдання, спрямовані на поступове і якісне підвищення майстерності спортсменів. Перший етап передбачає ознайомлення з технічними особливостями виконання вправи. На цьому рівні увага акцентується на базовому розумінні рухів, формуванні первинного уявлення про правильність їх виконання та усвідомленні основних вимог, що висуваються до конкретної техніки. Другий етап базується на безпосередньому розучуванні вправ, прийомів і різноманітних дій, що формують фундаментальні навички спортсмена. Тут важливо забезпечити ретельне відпрацювання кожного елементу для напрацювання чіткої моторики і поступового закріплення вивчених рухів у пам'яті. Третій етап спрямований на вдосконалення вже засвоєних умінь та технік. Основним завданням цього рівня стає досягнення автоматизованості рухів, підвищення ефективності виконання вправи й адаптація спортсменів до більш складних умов змагань або тренувань. Такий систематичний підхід дає змогу не лише ефективно освоювати технічну базу, але й поступово виховувати фізичну витривалість, силу та координацію у кросфіт-спортсменів [13, 18, 25, 28].

Етапи навчання розглядаються як цілісний і нерозривний процес, де всі складові тісно взаємопов'язані, а чітких меж та переходів між ними немає

Підготовка спортсмена – це багатосторонній та багаторічний процес, який має специфічний зміст і форму організації, що перетворює її в складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена, спрямований на придбання широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної діяльності [17, 18, 20].

Багаторічна спортивна підготовка в кросфіті, як і в інших видах спорту, передбачає поетапний розвиток фізичних якостей, технічних навичок та

психологічної стійкості спортсмена. Основні етапи цієї підготовки залежать від віку, досвіду та індивідуальних особливостей атлета.

На основі вивчення науково-методичних матеріалів та опитування тренерів було з'ясовано, що при розгляді питання щодо багаторічної підготовки спортсменів у кросфіті існують деякі складності та особливості в тренувальному процесі:

– у даному виді спорту система багаторічної спортивної підготовки у класичному її розумінні – як це застосовується, наприклад, у олімпійських видах спорту – не використовується повною мірою;

– кросфіт – відносно молодий вид спорту, без усталених державних або міжнародних програм і правил довгострокової підготовки;

– переважно масовий і фітнес-орієнтований напрям, і лише частина спортсменів бере участь у змаганнях високого рівня (CrossFit Games);

– в основі методології кросфіту – постійна варіативність і змішані фізичні якості, а не спеціалізація, що суперечить традиційному підходу багаторічної підготовки, де розвиток фізичних якостей відбувається поетапно.

Проте певні елементи багаторічної підготовки все ж таки можуть бути адаптовані та частково впроваджені, особливо у випадку підготовки молодих спортсменів на початкових етапах тренування або професійних атлетів.

При побудові тренувального процесу в межах структурних компонентів макроциклу із системи багаторічної підготовки використовують:

– періодизацію тренувань (деякі тренери та спортивні клуби застосовують періодизацію, а саме, макро-, мезо-, мікроцикли, з урахуванням змагань і цілей спортсмена;

– врахування вікових особливостей – у дитячих секціях кросфіту ("CrossFit Kids") використовуються адаптовані програми з поступовим ускладненням особливо технічного характеру;

– при підготовці елітних атлетів – топ-спортсмени тренуються за індивідуальними довгостроковими планами, які мають схожість із системою багаторічної спортивної підготовки. До речі, існують Кросфіт-Ігри (CrossFit

Games) – це міжнародні змагання з кросфіту, які проходять кожного року. Там можуть брати участь професіонали, аматори та адаптивні спортсмени. Можна змагатися як соло (індивідуали), так і у командах.

Загалом багаторічну спортивну підготовку розглядають як систему етапного розвитку спортсмена з урахуванням вікових, фізіологічних, психологічних і технічних особливостей. Вона включає: початкову підготовку, базову спортивну підготовку, спеціалізовану підготовку, максимальну реалізацію спортивного потенціалу, підтримання спортивної форми або завершення кар'єри [17, 18, 23].

Аналіз наукових розробок дозволив констатувати, що у кросфіті використовують етапну програму підготовки з урахуванням елементів традиційної періодизації та на основі принципів етапів багаторічної спортивної підготовки. Дані програми в основному умовно розраховані на вік від 6 до 18 років і складається з 5 етапів.

Перший етап – початкова загальна підготовка (6–9 років). Його мета: формування інтересу до рухової активності, розвиток базових рухових навичок, навчання через гру. Основними завданнями є:

– розвиток координація, гнучкість, балансу, швидкості реакції рухового руху;

– вивчення основ техніки рухів: присідання, стрибки, лазіння, біг, повзання;

– безпечне знайомство з вправами з власною вагою.

Тренувальні заняття рекомендовано проводити з частотою 2–3 заняття на тиждень по 30-45 хвилин. Найчастіше використовують вправи: ігрові вправи, повзання, присідання з руками вгору, стрибки через перешкоди, рівновага на гімнастичній лаві, вправи на розтягування.

Другий етап – етап базової фізичної підготовки (10–12 років). Мета даного етапу: розвиток основних фізичних якостей, формування правильної техніки базових рухів. Основні завдання:

– розвиток сили, витривалості, швидкості;

– навчання техніці базових вправ: присідання, віджимання, підтягування;

– робота з легким інвентарем (медбол, гантелі, гриф штанги, легкі гирі)

Тренувальні заняття рекомендовано проводити з частотою 3-4 тренування на тиждень по 45–60 хвилин. Найчастіше використовують вправи: присідання з медболом, вправи на координацію (сходинки, конуси), елементи WO, естафети).

Третій етап – етап спеціалізована підготовка (13–15 років). Його мета: розвиток спортивних якостей, технічної майстерності; початок участі в юнацьких змаганнях. Завданнями цього етапу такі:

– навчання техніці вправ зі штангою;

– розвиток загальної і спеціальної витривалості, розвиток силової бази;

– вивчення гімнастичних елементів (кільця, канат, підтягування).

Тренувальні заняття рекомендовано проводити з частотою 4–5 тренувань на тиждень, тривалість 60–75 хвилин. Найчастіше використовують вправи: фронтальні присідання зі штангою, вивчення тяги, поштовху, взяття на груди, метаболічна робота (AMRAP, EMOM), періодичне тестування рівня розвитку фізичної підготовленості.

Четвертий етап – етап передзмагальної підготовки (16–17 років). Мета: оптимізація техніки виконання рухів, участь пу змаганнях, персоналізація тренувань. Завданнями цього етапу такі:

– побудова стратегії тренування на основі комплексів WOD-тренувань;

– вивчення власної змагальної моделі;

– відновлення, правильне харчування, психологічна підготовка.

Тренувальні заняття рекомендовано проводити з частотою 5–6 тренувань на тиждень, тривалість 75–90 хвилин. Особливостями цього етапу є використання елементів періодизації (мікроцикли, ділення на блоки), робота з тренером, відеоаналіз техніки рухів.

Пятий етап – етап змагальної підготовки (18 років і старше). Мета: реалізація потенціалу, участь у змаганнях високого рівня (Open, Quarterfinals, Teen Games). Завдання: спеціалізація на сильних/слабких сторонах підготовки;

повноцінна структура тренувального процесу (силова, гімнастика, кондиція, мобільність); психологічна стійкість і стратегії виступу. Тренувальні заняття рекомендовано проводити з частотою 6–10 тренувальних сесій на тиждень, у тому числі планування двох тренувань на день [29, 30].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

Мета дослідження – дослідити ефективність застосування засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки.

Для досягнення поставленої мети вирішували такі завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та матеріалів з Інтернет ресурсів з проблеми рухової підготовки у кросфіті в системі багаторічного вдосконалення.
2. Розробити комплекс фізичних вправ з різних видів спорту, що спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.
3. Експериментальним шляхом підтвердити ефективність застосування розроблених комплексів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

2.2 Методика дослідження

Для реалізації визначеної мети та завдань дослідження нами були застосовані наступні наукові методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Опитування тренерського складу.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи оцінки рівня загальної фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів.
6. Методи математичної статистики.

Вивчення науково-методичної літератури та інформаційних даних з

мережі Інтернет проводили з метою аналізу теоретико-методичних питань, які визначалися завданнями кваліфікаційної роботи. Розглядалися питання, що стосуються найбільш актуальних теоретичних та практичних питань використання засобів кросфіту в тренуванні спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки [15, 28, 30]. Всього було вивчено 30 робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, враховуючи дисертації, монографії, статті тощо.

Для ефективного вирішення завдань дослідження також було проведено опитування провідних тренерів, фахівців, які мають практичний досвід роботи в системі кросфіту. В анкетуванні взяли безпосередню участь 12 респондентів, у тому числі 10 тренерів – першої категорії і 2 тренера – другої категорії. Стаж спортивно-педагогічної роботи опитаних тренерів складав від 2 до 10 років.

В результаті аналізу інформації, отриманої при обробці заповнених анкет, було виявлено пріоритетні думки фахівців щодо ключових аспектів проблеми підвищення ефективності підготовки юних кросфіт-спортсменів на основі оптимального поєднання засобів фізичної підготовки. Зокрема, були отримані та систематизовані такі дані:

– доцільність застосування засобів кросфіту для розвитку загальної фізичної підготовленості;

– ступінь значимості вправ з інших видів спорту як засобів ЗФП в кросфіті;

– рівень позитивного впливу ЗФП на ефективність освоєння та формування технічних дій юних спортсменів;

– періодизація тренувального процесу на етапі початкової базової підготовки;

– використання засобів кросфіту для розвитку загального рівня фізичної підготовленості при тренуванні спортсменів у інших видах спорту;

– частота використання засобів кросфіту в тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

– засоби і методи використовують при розвитку ЗФП у кросфіті на етапі

початкової базової підготовки.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального, а також для з'ясування та перевірки ефективності впровадження у тренувальний процес засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання інформації про вихідний рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності розроблених комплексів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

Тривалість експерименту склала 6 місяців підготовчого періоду річного макроциклу (з листопада по квітень).

Під час проведення констатуючого та формуючого етапів експерименту оцінювання рівня розвитку рухових якостей здійснювалося за допомогою визначених тестів, які рекомендовані фахівцями:

1. «Підтягування з вису на високій перекладині». Підтягування на високій перекладині є базовою фізичною вправою, яка виконується з початкової позиції вису. При цьому руки захоплюють перекладину верхнім хватом, причому кисті розташовані на рівні ширини плечових суглобів. Важливо, щоб тулуб, руки та ноги залишалися повністю випрямленими, а стопи були зведені разом. Ноги мають знаходитися у вільному положенні так, щоб не торкатися підлоги. Перед початком самої вправи рекомендовано зафіксувати вихідну позицію приблизно на одну секунду, після чого переходити безпосередньо до виконання тесту або тренувального підходу, дотримуючись правильної техніки.

2. «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги». Необхідно зайняти вихідну позицію, спираючись на підлогу в упорі лежачи. Руки розташовані на ширині плечей, кисті спрямовані до переду, а лікті відведені

приблизно на сорок п’ять градусів. Плечі, тулуб і ноги мають утворювати рівну пряму. Стопи опираються без додаткової опори. Виконання передбачає наступне: здійснюється згинання рук, торкаючись грудьми невеличкого предмету, утримує цей дотик протягом половини секунди, а потім повторює рух. У підсумку враховується загальне число вірно здійснених рухів.

3. Тест «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Вправу виконували стоячи на лаві висотою 20-25 см, стопи знаходяться разом, носки на краю сходинки. Необхідно зафіксувати долонями з обох сторін колінні суглоби спортсменок, аби уникнути згинання ніг в колінах і отримання неточних результатів. Реєстрували глибину нахилу за рівнем торкання пальцями долонь спортсменами відповідної відмітки лінійки, встановленої спереду сходинки. Результати порівнювали у відповідності до бальної оцінки: 5 балів – 17 см і більше; 4 бали – 13-16 см; 3 бали – 10-12 см; 2 бали – 6-9 см; 1 бал – 5 см і менше.

4. Підйом ніг із положення вісу». Ця вправа виконувалась на перекладині. Атлет, тримаючись руками за перекладину, піднімає ноги вгору, намагаючись торкнутися перекладини ногами або колінами, а потім плавно опускає їх у вихідне положення. Рахували кількість разів підйомів ніг.

5. «Човниковий біг 3×10 м» виконували на біговій доріжки стадіону наступним чином. Спортсмен виконував старт із положення високого старту пробігаючи відстань в 10 метрів, потім розвертався та біжав назад до стартової точки, потім знову розвертається і біжить до другої точки, і так тричі. Основна увага приділяється швидкості та техніці розворотів, щоб мінімізувати час на подолання дистанції. Дана вправа виконувалась двічі. Фіксувався кращий час за допомогою секундоміра.

6. «Стрибок у довжину з місця» проводився за правилами змагань з легкої атлетики. Відштовхуючись двома ногами (стопи на ширині плечей та паралельно один одному), мах руками вперед-вгору. У стрибку максимально витягнутися. Зусилля докладати у горизонтальному, а й у вертикальному напрямі. При приземленні подати плечі максимально вперед, намагатись

утримати ноги вище, не допускати передчасного приземлення. Обов'язково добиватись широкої амплітуди рухів, правильного маху руками, м'якого приземлення одночасно на дві ноги. Результат вимірювали метровою рулеткою. Спортсмени виконували три спроби, до уваги брався кращій результат.

7. Біг на дистанції 800 м проводився на біговій доріжці стадіону з високого старту за правилами змагань з легкої атлетики з цього виду бігу.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 10» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне ($\bar{x}$); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при $n \leq 30$; коефіцієнта варіації для визначення однорідності групи крос фіт-спортсменів (V, %). Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при $p<0,05$ [8].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з жовтня 2024 року по квітень 2025 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі спортивного фітнес клубу «FIT FANS», м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 18 спортсменів віком 12–14 років, які спеціалізуються у кросфіті. Педагогічний експеримент проводився у межах 6-ти місяців у межах періоду підготовки. Заняття проводились 4 рази на тиждень, тривалістю 80-120 хвилин.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (жовтень 2024 року-грудень 2024 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної темі;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об’єкт і

предмет, окреслено методологію дослідження;

- проведення опитування тренерського складу щодо особливостей розвитку рухових якостей засобами крос фіту на етапі попередньої базової підготовки;
- проведення тестування вихідного рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів 12-14 років, які спеціалізуються у кросфіті на початку проведення дослідження;
- визначення комплексів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.
-
- технологію розробки методики вдосконалення фізичної підготовки у футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки, що включала використання вправ інноваційного спрямованості;

На другому етапі дослідження (січень 2025 року–квітень 2025 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності методики вдосконалення фізичної підготовки у кросфіті на етапі початкової базової підготовки;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (травень 2025 – листопад 2025 року) проводилось написання роботи, остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Теоретико-практичні аспекти використання засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки

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.

Кросфіт це спеціальна система тренувань розвитку переважно сили та витривалості, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої – отримання відмінної загальної фізичної підготовки. Ефективність кросфіту полягає в його багатофункціональності, а саме у комбінуванні занять із гімнастики, легкої атлетики, важкої атлетики, бодібілдингу, паверліфтингу, гирьового спорту, аеробіки тощо, які спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості, потужності, швидкості, координації, спритності, рівноваги і точності, працездатності серцево-судинної системи. стронгмену.

Так, наприклад, із важкої атлетики в кросфіті використовують такі вправи, як «ривок» і «поштовх», «взяття на груди» штанги, «жимовий і поштовховий швунг» тощо. З гімнастики використовуються такі рухи, як «підтягування», «згинання-розгинання рук в упорі лежачі», «підйоми по канату», вправи на брусах. З легкої атлетики в тренувальному процесі використовують бігові вправи, спрямовані на розвиток загальної і спеціальної витривалості, стрибкові вправи та різноманітні метальні вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Мета кросфіту – покращення рівня загальної фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я за допомогою різноманітних функціональних вправ, які виконуються з високою інтенсивністю та чергуються в межах тренування. Визначають, що кросфіт також спрямований на розвиток психологічної

стійкості, оскільки вимагає подолання труднощів та наполегливості у досягненні поставлених цілей. У цілому, мета кросфіту – зробити людину більш підготовленою до будь-яких фізичних викликів у повсякденному житті.

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.

Фізична підготовка, зокрема, і у крос фіті це процес, який спрямований на розвиток фізичних якостей і можливостей функціональних систем та механізмів, що забезпечують рівень їх прояву [5, 7, 22].

Виходячи з мети роботи щодо дослідження ефективності застосування засобів кросфіт-тренування для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки, слід вказати на те, що більшість низки авторів вважають фізичну підготовку ключовим компонентом загальної спортивної підготовки, яка забезпечує його ефективність [17, 21, 22, 25]. Саме вона формує основу для виконання складних вправ, покращує здоров’я, підвищує витривалість і сприяє гармонійному розвитку всього тіла, закладає фундамент функціональної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки.

Основні складові фізичної підготовки у кросфіті є:

1. Сила, яка розвивається через вправи з обтяженням (станові тяги, присідання, жими). Сприяє покращенню м’язового тонусу, щільності кісток і загальної витривалості.

2. Витривалість, як загальна і спеціальна, так і м’язова витривалість. Розвивається за допомогою інтенсивних кругових тренувань, засобів з легкої атлетики, бігу, греблі, велотренажера.

3. Швидкість, ця рухова якість важлива для виконання високошвидкісних комплексів, наприклад, програма вправ у крос фіті WOD – Workout of the Day. Тренується за допомогою спринтів, таймерів, вправ на час.

4. Спритність і координація потрібна для правильного та безпечного виконання складних технічних елементів. Розвивається через гімнастику, стрибки, вправи на баланс, складно координаційні рухи та рухи, що виконуються в складних умовах.

5. Гнучкість дає змогу зменшити ризик травм і підвищити амплітуду рухів. Включає вправи на розтягування перед/після тренування, мобілізацію суглобів, стрейчинг.

Також виділяють швидкісно-силові здібності, де поєднується в комбінації сила й швидкість. Наприклад, вправи як «clean & jerk» або «snatch» («поштовх» або «ривок») вимагають прояву максимальної потужності.

Загальновідомо, що вивчення і вдосконалення процесу фізичної та функціональної підготовки спортсменів під час тренувальної і змагальної діяльності, зокрема, і у кросфіті має важливе значення для розробки найбільш ефективних програм, спрямованих на підвищення різних видів підготовленості спортсменів і досягнення ними високих спортивних результатів. Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, обсягом ті інтенсивністю навантажень [11, 13, 18].

Для конкретизації стану вивчення питання щодо особливостей фізичної підготовки спортсменів у кросфіті на етапі початкової базової підготовки було проведено опитування тренерів, які мають достатній досвід педагогічної роботи з юними кросфіт-спортсменами.

В анкетуванні взяли безпосередню участь 12 респондентів, у тому числі 10 тренерів – першої категорії і 2 тренера – другої категорії. Стаж спортивно-педагогічної роботи опитаних тренерів складав від 2 до 10 років. Питання анкети охоплювали наступні аспекти фізичної підготовки:

1. Доцільність застосування засобів кросфіту для розвитку загальної

фізичної підготовленості;

2. Ступінь значимості вправ з інших видів спорту як засобів ЗФП в кросфіті;

3. Рівень позитивного впливу ЗФП на ефективність освоєння та формування технічних дій юних спортсменів;

4. Чи використовується періодизація тренувального процесу на етапі початкової базової підготовки;

5. Чи слід використовувати засоби кросфіту для розвитку загального рівня фізичної підготовленості при тренуванні спортсменів в інших видах спорту;

6. Частота використання засобів кросфіту в тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

7. Які найчастіше засоби і методи використовують при розвитку ЗФП у кросфіті на етапі початкової базової підготовки.

Аналіз відповідей на питання щодо доцільності застосування засобів кросфіту для розвитку загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 10-12 років показав, що більшість респондентів (57,8 %) вважає дуже важливим пріоритетне використання цих засобів у ході підготовки, інша частина (42,2 %) вважають, що у тренувальному процесі на цьому етапі підготовки застосування названих засобів є важливою складовою тренувального процесу.

При аналізі відповідей респондентів на друге питання анкети було визначено ступінь значимості вправ з інших видів спорту як засобів ЗФП (рис 3.1). Як видно, що найбільш значущими для кросфіт-спортсменів на етапі початкової базової підготовки опитані тренери вважають гімнастичні вправи (50%), причому їх використання необхідно на кожному занятті (підтягування, присідання, лазіння, згинання розгинання рук в упорі із різних положень). Дещо менше значення, на думку опитаних фахівців, мають вправи з важкої атлетики (22,6%), з легкої атлетики (15,9%), велоспорт (1,2%), плавання (8,5%), спортивні ігри (1,8%).

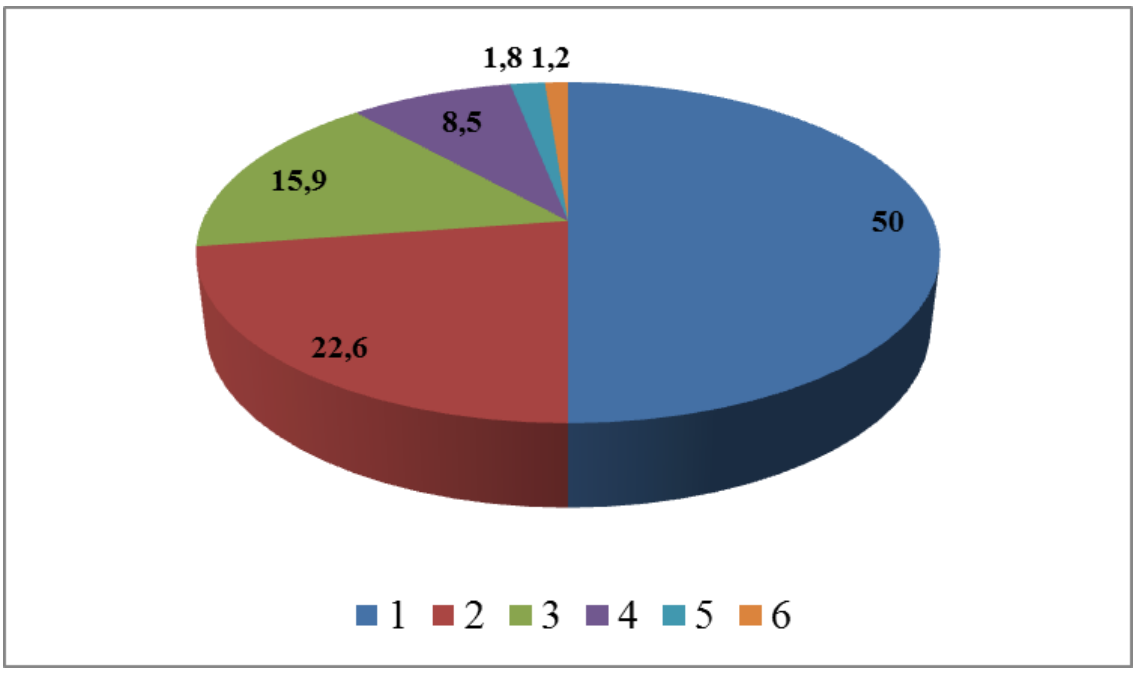


Рис. 3.1. Значення застосування засобів ЗФП з інших видів спорту у тренувальному процесі кросфіт-спортсменів на етапі початкової базової підготовки (n=12), %

Примітки: 1 – гімнастичні засоби, 2 – засоби з важкої атлетики, 3 – засоби з легкої атлетики, 4 – засоби плавання, 5 – спортивні ігри, 6 - велоспорт

Ці дані дозволяють відзначити наявність суттєвих відмінностей значимості вправ з різних видів спорту в тренувальному процесі у кросфіті, що акцентовано проявляється в помітному пріоритеті гімнастичних, акробатичних і легкоатлетичних вправ та вправ з важкої атлетики, дещо меншої значимості спортивних ігор та вправ з плавання і велоспорту, як засоби ЗФП. При опрацюванні третього питання позитивного впливу ЗФП на ефективність освоєння та формування технічних дій юних кросфіт-спортсменів було з’ясовано, що переважна більшість із них оцінюють рівень позитивного впливу ЗФП на ефективність освоєння та формування технічних дій як дуже високий (49,4%) або високий (46,5%). Ще 6% вважають, що рівень технічної підготовленості формується у взаємозв’язку з іншими видами підготовки, і не є – важливим.

При відповіді на четверте питання більшість респондентів (85%) згодні з

тим, що періодизація тренувального процесу на етапі початкової базової підготовки у кросфіті не використовується, але деякі елементи з традиційного підходу періодизації використовують. Наприклад, спосіб організації тренувального процесу за допомогою виділення усередині нього базових компонент – мікро, мезоциклів, що припускає систематичну періодичну зміну методів тренування, обсягу та інтенсивності навантажень. Інша частина тренерів (15%) вважають, що планування тренувального процесу повинно бути цілорічним та спрямованим на комплексний, багатоборний розвиток всіх фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів.

При аналізі п’ятого питання анкети щодо використання засобів кросфіту для розвитку загального рівня фізичної підготовленості при тренуванні спортсменів у інших видах спорту визначено, що більшість опитуваних (74%) позитивно оцінюють можливість використання засобів кросфіту, 22,8% тренерів вважають це важливим, 3,2% – визначили, що в цьому немає необхідності. Легка атлетика, важка атлетика, дзюдо, пауерліфтингу, гирьовий спорт, гімнастика – це такі види спорту, які були названі, респондентами, де найчастіше використовують засоби кросфіту для розвитку загального рівня фізичної підготовленості.

Аналіз відповідей на шосте питання анкети дозволило констатувати, що більше половини опитаних тренерів (76,3 %) застосовують різноманітні засоби кросфіту для розвитку ЗФП, як окремі тренування, двічі-тричі в тижневому мікроциклі. У той же час інші тренери радять застосовувати такі тренування значно частіше – чотири рази на тиждень (15,2 %). Незначна частка тренерів (8,5%) використовують тренувальні засоби з інших видів спорту, як допоміжні 3-4 рази на тиждень. Узагальнюючи цю інформацію, можна відзначити, що незважаючи на такий широкий спектр думок респондентів, більшість з них пропонує проводити окремі заняття з ЗФП два або три рази на тиждень (76,3%), що цілком відповідає традиційним уявленням про спрямованість тренувального процесу юних крос фіт-спортсменів на початковому етапі базової підготовки. При опрацюванні сьомого питання анкети щодо засобів і методів, які

найчастіше використовуються при розвитку ЗФП у кросфіті на етапі початкової базової підготовки було визначено, що 100% респондентів використовують традиційні засоби тренування, а саме,

– вправи з власною вагою (присідання, згинання-розгинання рук в упорі з різних вихідних положень, підтягування, випади, планки;

– берпі з вистрибуваннямв, прави для зміцнення корпусу: «dead bug», «superman», «hollow body hold»;

– присідання з легкою штангою (грифом), станова тяга, поштовх, ривок;

– вправи з медболами, канатами, гирями, гантелями, використання ролів, гумових стрічок тощо;

– кардіо-навантаження (біг, стрибки на скакалці, велотренажер, плавання,

При визначенні методів тренування, які використовували, 85,5% респондентів зазначили, що це були також загальновідомі методи: ігровий, метод колового тренування, метод повторної вправи, метод варіативної вправи, метод безперервної вправи. У той же час 14,5% респондентів зазначили, що окрім вище зазначених методів тренування іноді використовують специфічні методи тренування для кросфіта, а саме: EMOM (Every Minute on the Minute), AMRAP (As Many Rounds/Reps As Possible), змагальний та ігровий методи.

На основі узагальнення результатів опитування тренерського складу та вивчення науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку ЗФП юних спортсменів було розроблено комплекси засобів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті на етапі початкової базової підготовки. Основним завданням пошукової частини дослідження було вивчення та конкретизація особливостей впливу засобів фізичної підготовки різного характеру та спрямованості, що реалізуються в тренувальному процесі кросфіт-спортсменів.

Мета підготовки на етапі попередньої базової підготовки це гармонійний всебічний розвиток фізичних можливостей організму юних спортсменів та початкове формування правильної техніки базових рухів та оволодіння технікою складно координаційних вправ. Також до уваги були взяті теоретичні

відомості щодо особливостей сенситивних періодів розвитку фізичних якостей спортсменів у віковому діапазоні 12-14 років.

В основі застосування комплексів кросфіт-тренування було положено основні принципи підготовки в різних видах спорту, зокрема, і в кросфіті. Це такі:

– принцип прогресії, тобто, поступове збільшення навантаження;

– принцип варіативності, який передбачає часту зміну вправ і форматів для стимуляції адаптації;

– принцип регулярності: тренування проводились систематично 3-4 рази на тиждень;

– принцип індивідуалізації, який врахував рівень фізичної підготовки та функціональних можливостей організму спортсменів.

Комплекси тренувальних програм було розроблено на 4 тижня. Це так звані комплекси вправ кросфіту, які виконуються протягом певного часу та називаються WOD (workout of the day).

Для всіх комплексів було застосовано однакому структуру побудови тренування. До складу кожного тренування обов’язково на початку заняття входила розминка (10-15 хв), основна частина – 35-40 хв, заключна частина – 10-15 хвлин. У розминці використовували аеробні вправи (ходьба, легкій біг, загально розвиваючі вправи та вправи із кросфіту). Завданнями основної частини було вивчення техніки рухів та розвиток основних фізичних якостей. У заключній частині використовували вправи на розслаблення, стрейчинг, дихальні вправи, ігри, естафети.

Також при складанні комплексів вправ обов’язково враховували індивідуальні фізіологічні особливості юнаків віком 12–14 років, а саме: фізіологічні особливості організму в період пубертату та нестабільність опорно-рухового апарату. При виконанні даних тренувальних комплексів необхідно уникати надмірного навантаження на хребет і суглоби, акцент робити на правильне виконання техніки рухів, а не на інтенсивність чи вагу, створювати позитивну мотивацію до фізичної активності.

Таблиця 3.1

Засоби і параметри першого комплексу кросфіт-тренування

День тижня	Засоби тренування / Дозування	Спрямованість заняття
Пн	Розминка: повільний біг – 800 м, ЗРВ – 5-7 хв; 3 кола: 10 стрибки на двох + 10 присідань + 10 махів ногами + 5 push-ups (згинання-розгибання рук в упорі лежачі), відпочинок між вправами 5-7хв	Силова витривалість + техніка рухів
	Основна частина 1. Вправи на техніку: присідання – 3 підходи по 10 разів, віджимання (від колін) – 3 підходи×8 разів, підтягування з гумкою або горизонтальна тяга в нахилі – 3 підходи ×10 разів, відпочинок між вправами 5-7хв. 2. Метод AMRAP (10 хв): 5 берпи + 10 підйомів тулуба з положення лежачи на спині до положення сидячи. + 15 присідань.	
	Заминка: вправи на розтягування	
Ср	Розминка: 500 м ходьби або 2 хв бігу, ЗРВ – 5-7 хв	Розвиток силових якостей
	Основна частина 1. Станова тяга з палицею або грифом штанги – 3 підходи ×8 разів; гоблет-присідання з гирею – 3×10 разів; планка – 3×20 с 2. Метод (ЕМОМ 12 хв): 1 хв: 10 махів гирею; 2 хв: 5 віджимань + 10 mountain climbers: 3 хв: 15 присідань. Повторити 2-3 кола	

	Заключна частина Вправи на розтягування, вправи з використанням масажного ролика (Foam rolling)	
Пт	Розминка: 500 м ходьби або 2 хв бігу, ЗРВ – 5-7 хв; 3 кола: 10 разів піднімання високих колін + 10 вправ ногами + 10 кругових рухів плечима.	Гнучкість + техніка рухів
	Основна частина 1. Вправи на техніку: випади вперед – 3×8 разів на кожну ногу; тяга гантелі до підборіддя – 3×10 разів; комплекс вправ на час (For Time) – 10 підйомів на тумбу h=30 см + 15 підйом тулуба з положення лежачи на спині до положення сидячи, з торканням стоп + 10 push-ups (згинання-розгибання рук в упорі лежачі), 2. Підтягування (із гумкою), вис на перекладині, вправи на мобільність.	
	Заминка: дихальні вправи, стрейчинг	
Сб	Йога, розтяжка, командні ігри	Активне відновлення

Таблиця 3.2

Засоби і параметри другого комплексу кросфіт-тренування

День тижня	Засоби тренування / Дозування	Спрямованість заняття
Пн	Розминка: біг на місці з високим підніманням стегна – 2 хв, ЗРВ – 5-7 хв, різноманітні стрибки на місці	Загальна витривалість +

	Основна частина (кругове тренування) – 3 кола: 1. Присідання з руками за головою – 15 разів 2. Віджимання з колін – 10 разів 3. Стрибки через скакалку – 30 сек 4. Планка – 30 сек 5. Кидки медболу (2 кг) двома руками в стіну – 10 разів. Відпочинок між вправами – 1 хв, між раундами – 3-5 хв, доЧСС 100-110 уд/хв	техніка рухів Кругове тренування
	Заминка: вправи на розтягування, дихальні вправи	
Ср	Розминка: Повільний біг – 2 хв (пересування боком / назад), ЗРВ – 5-7 хв	Розвиток силових якостей
	Основна частина 1. Метод AMRAP (12 хв): 5 присідань з гантелями (2 кг) + 5 берпі + 10 кидків медболу вгору + 20 стрибків на скакалці. Повторити якомога більше раундів. 2. Вправи на техніку: тренування техніки підтягувань (з гумовим еспандером), Планка з переходами (на руки / лікті).	
	Заключна частина: Йога-елементи, вправи з використанням масажного ролика (Foam rolling)	
Пт	Розминка: 500 м ходьби або 2 хв бігу, ЗРВ – 5-7 хв; 3 кола: 10 разів піднімання високих колін + 10 вправ ногами + 10 кругових рухів плечима.	Швидкісно-силові здібності, координація + техніка рухів
	Основна частина 1. Стрибки на невисоку платформу або степ – 10 разів, перекидання м’яча над головою (медбол) – 15 разів.	

	2. Кросфіт-естафета в парах/групах: стрибки на платформу – 10 разів + випади з медболом – 10 разів на кожну ногу + м етання м'яча в ціль – 10 разів + біг на 150/200 м (на час). Виконати 2 кола	
	Заминка: дихальні вправи, стрейчинг	
Сб	Йога, розтяжка, командні ігри	Активне відновлення

При плануванні третього і четвертого комплексу вправ для кросфіт-тренування внесені деякі зміни щодо структури вправ, спрямованості та дозування, але загальний напрямок комплексного розвитку фізичних якостей кросфіт-спортсменів мав схожість з попередніми двома комплексами.

При виконанні всіх комплексів вправ обов'язково необхідно стежити за правильною технікою. Також необхідно уникати максимальних навантажень на початковому етапі тренування, якщо тренер бачить, що вправи виконуються надто легко, то в тренувальному плані змінювалось кількість повторень або вага спортивного інвентарю. Поступово збільшували складність вправ (наприклад, замінювали вправу згинання-розгинання рук з колін на звичайні стандартні вправи). Слід зауважити, що комплекс вправ з кросфіту для початківців включає ті ж вправи, що рекомендовані для досвідчених спортсменів, але їх навантаження знижено, щоб тренування пройшло без надмірного стресу для організму.

Таблиця 3.3

Засоби і параметри третього комплексу кросфіт-тренування

День тижня	Засоби тренування / Дозування	Спрямованість заняття
Пн	Розминка. 3 кола: 10 разів підйом високих колін + 10 махів	Сила + техніка рухів

	ногами + 10 кругових поворотів руками, ЗРВ – 7-10 хв, різноманітні стрибки на місці	
	Основна частина 1. Вправи на техніку: випади вперед – 3×8/ кожна нога, тяга гантелі до підборіддя – 3×10 разів, вправи на прес – 3×20 с 2. Метод AMRAP (12 хв): 5 берпи + 10 гоблет-присідань з грифом штанги + 15 присідань + 20 с стойка в планці. Повторити 2 раунди	
	Заминка: вправи на розтягування, дихальні вправи	
Ср	Розминка: Повільний біг – 2 хв (пересування боком / назад), ЗРВ – 5-7 хв, застрибування на пліометричний бокс – 3х15 разів	Сила, гнучкість, координація
	Основна частина «Коло здоров'я» – 3 раунди: 10 присідань + 8 віджимань + 15 стрибків на місці + 10 кидків медболу в стіну + 30 сек бігу на місці або 100 м бігу Відпочинок між раундами до повного відновлення 12-15 хв.	
	Заключна частина: Йога-елементи, вправи з використанням масажного ролика (Foam rolling)	
Пт	Розминка: повільний біг зі зміною руху, ЗРВ – 5-7 хв; 3 кола: 10 разів піднімання високих колін + 10 вправ ногами + 10 кругових рухів плечима.	Швидкісно-силові здібності, + техніка рухів
	Основна частина 1. Стрибки на невисоку платформу або степ – 10 разів, перекидання м’яча над головою (медбол) – 15 разів.	

	2. Спринтерські прискорення на дистанції 10 м з положення сидячи – 4 повторення, 20 м з поворотом, берпі з вертикальним стрибком – 3 підходи × 10 разів, пліометричні випади – 2 підходи ×15 разів. Відпочинок між вправами 60-90 сек, повторити 2 раунди, між раундами відпочинок до повного відновлення.	
	Заминка: дихальні вправи, стрейчинг	
Сб	Йога, розтяжка, кругові естафети	Активне відновлення

Таблиця 3.4

Засоби і параметри четвертого комплексу кросфіт-тренування

День тижня	Засоби тренування / Дозування	Спрямованість заняття
Пн	Розминка. Повільний біг з чергуванняс спеціально-бігових вправ, ЗРВ на місті – 7-10 хв, різноманітні стрибки на місці	Швидкісна витривалість
	Основна частина 1. Метод ТАВАТА (20 сек робота / 10 сек відпочинок), виконувати 6 раундів, відпочинок між раундами (табатами) 3-5хв. Комплекс: спринт на місці (максимум кроків) + стрибки на одній нозі (по 4 раунди на кожну) + стрибки боком через лінію + вправа «Гора альпініст» (mountain climbers). 2. Бігові вправи: біг на дистанції 3×50 м з інтервалом 1 хв, біг з прискоренням на дистанції 10 м + 20 м + 30 м (по черзі), відпочинок 1 хв між	

	прискореннями.	
	Заминка: стретчинг, дихальні вправи	
Ср	Розминка: Повільний біг – 2 хв (пересування боком /зі зміною руху), ЗРВ – 5-7 хв, застрибування на пліометричний бокс – 3х15 разів	Сила, загальна витривалість
	Основна частина 1. Присідання із легкими гантелями. 3 підходи з 10-12 повторень + віджимання на колінах або від лави 3 підходи з 8-10 повторень + планка 30-60 сек 2. Метод ЕМОМ (14 хв): 1 хв: 12 махів з гирею; 2 хв: 10 згінання-розгинання рук в упорі лежачі; 3 хв: 20 разів вправа «Гора альпініст» (mountain climbers). 3. Біг 10-15 хвилин. Кардіо вправа для покращення витривалості та дихальної функції.	
	Заключна частина: Йога-елементи, вправи з використанням масажного ролика (Foam rolling)	
Пт	Розминка: повільний біг зі зміною руху, ЗРВ – 5-7 хв; 3 кола: 10 разів піднімання високих колін + 10 вправ ногами + 10 кругових рухів плечима.	Швидкісно-силові здібності, + техніка рухів
	Основна частина 1. Стрибки на невисоку платформу або степ – 12 разів, перекидання м’яча над головою (медбол) – 20 разів. 2. Спринтерські прискорення на дистанції 10 м з положення сидячи, 20 м з поворотом – 5 повторень, берпі з вертикальним стрибком – 4 підходи × 10 разів, пліометричні випади – 3 підходи ×15 разів.	

	Відпочинок між вправами 60-90 сек, повторити 3 раунди, між раундами відпочинок до повного відновлення.	
	Заминка: дихальні вправи, стрейчинг	
Сб	Йога, розтяжка, кругові естафети	Активне відновлення

3.2. Експериментальне дослідження ефективності комплексів кросфіт-тренувань на етапі початкової базової підготовки

Ефективність процесу підготовки спортсменів будь якого віку і виду спорту багато в чому залежить від використання засобів та методів комплексного контролю, який є інструментом управління між тренером та спортсменом та дозволяє отримати необхідну зворотну інформацію для корекції тренувального навантаження.

На етапі попередньої базової підготовки заплановано проводити обов'язковий контроль підготовки спортсменів. Рекомендовано такі види контролю:

– організаційний – контроль за наповненістю груп, систематичність відвідування тренувальних занять тощо;

– медичний – контроль за станом здоров'я, профілактики захворювань, перенесення обсягів тренувального навантаження;

– контроль технічної підготовки – стійкість рухових навичок під час виконання складно координаційних вправ та комплексів;

– контроль фізичної підготовки – рівень розвитку фізичних якостей кросфіт-спортсмена, виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП, розрядних нормативів;

– контроль функціональної підготовленості – контроль за станом основних фізіологічних систем організму, які забезпечують той необхідний рівень фізичної підготовленості, що треба досягти.

Нами у відповідності до завдань дослідження було обрано контроль за фізичною підготовкою спортсменів, тому що на цьому етапі багаторічної підготовки головним чинником є спроможність підлітків до подальшого вдосконалення, а не спортивний результат.

У відповідності до завдань та у межах констатувального та формувального частин дослідження проведено контроль за рівнем фізичної підготовленості спортсменів віком 12-14 років, які використовували у тренувальному процесі різноманітні комплекси кросфіт-тренувань, що спрямовані на формування рівня загальної фізичної підготовленості.

Даний контроль проводився для об'єктивної кількісної оцінки фізичних якостей спортсменів.

У таблиці 3.5 надано величини показників фізичної підготовленості спортсменів, які було отримано на початку та по закінченню дослідження.

Результати у бігових тестах було зареєстровано на початку констатуючого експерименту в човниковому бігу 3×10 м на рівні 9,56±0,98 с , а в заключному тестуванні у межах формуючого експерименту результат склав 9,02±0,66 с (або покращився на 5,6% в порівнянні з початком дослідження), у бігу на дистанції 800 м результати зареєстровані, відповідно, 178,3±3,84 с та 170,5±3,15 с (або покращився на 4,5%). Величини показників, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості також було зареєстровано на більш вищому рівні. Так результат у підтягуванні на перекладині було зареєстровано на рівні 14,35±0,60 разів на початку дослідження, по закінченню дослідження даний показник було поліпшено до 16,28 ± 0,65 разів (або результат покращився на 13% в порівнянні з початком підготовчого періоду). Покращився результат і у вправі «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», так на початку дослідження він дорівнював 32,7±1,03 разів та 36,4±1,1 разів по закінченню дослідження (або покращився на 11,3%). У вправі «підйом ніг із положення вісу» результати склали, відповідно, 13,72±0,61 разів на початку дослідження та 14,90±0,70 разів по закінченню (або покращився на 8,2%).

Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів віком 12-14 років, які займаються кросфітом на етапі початкової базової підготовки (n = 18)

Тестові вправи	Етапи дослідження		p	Δ%
	Вихідне тестування	Заключне тестування		
Підтягування на перекладині, раз	14,35 ± 0,60	16,28 ± 0,65	p<0,05	13,0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз	32,7±1,03	36,4±1,1	p<0,05	11,3
Підйом ніг із положення вісу, раз	13,72 ± 0,61	14,90 ± 0,70	p > 0,05	8,2
Стрибок у довжину з місця, см	185,5±1,98	210±2,12	p<0,05	13,2
Човниковий біг 3×10 м, с	9,56±0,98	9,02±0,66	p > 0,05	5,6
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	14,8±0,54 4 бала	16,7±0,85 5 балів	p<0,05	12,8
Біг на дистанції 800 м, с	178,3±3,84	170,5±3,15	p<0,05	4,5

Примітка. Δ% – відносний приріст

Аналіз динаміки результатів у стрибках у довжину з місця також дозволив констатувати поліпшення показників. Так достовірно було поліпшено результат з 185,5±1,98 см на початку дослідження та 210±2,12 см по закінченню (або покращився на 13,2%), результат у вправі «нахил тулуба з положення стоячи» склав 14,8±0,54 см на початку дослідження та 16,7±0,85 см по закінченню (або покращився на 12,8%).

На рис. 3.2 представлено динаміку відносного приросту показників загальної фізичної підготовки кросфіт-спортсменів в межах впровадження у тренувальний процес розроблених комплексів кросфіт-тренування для розвитку рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

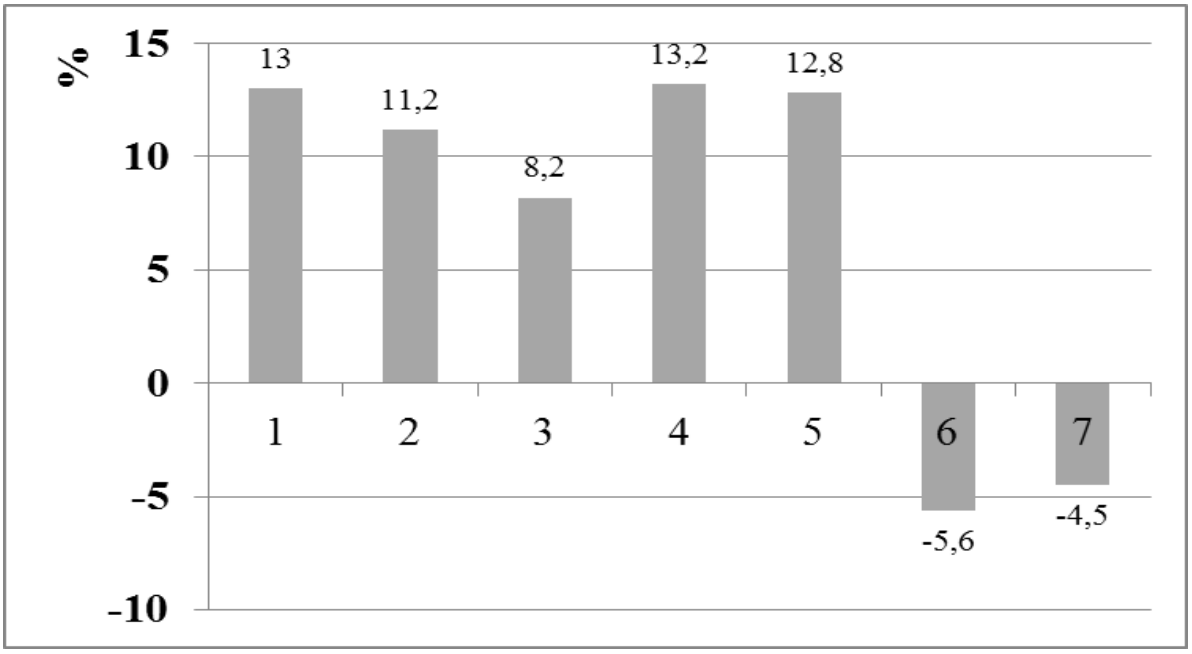


Рис. 3.2. Динаміка відносного приросту показників загальної фізичної підготовки спортсменів віком 12-14 років, які займаються кросфітом на етапі початкової базової підготовки, %

Примітки: 1 – підтягування на перекладині; 2 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 3 - підйом ніг із положення вісу; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – нахил тулуба вперед з положення стоячи; 6 – човниковий біг 3×10 м; 7 – біг на дистанції 800 м

Слід зазначити, що було зареєстровано практично однаковий приріст за всіма показниками, так відносний приріст у вправах з фізичної підготовки склав від 8,2 % до 13,2 %, а у бігових тестах відносний приріст було зареєстровано від 4,5 % до 5,6 %. Це свідчить про гармонійний розвиток рівня фізичних якостей.

Загалом результати проведеного дослідження свідчать про те, що застосування у межах спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у кросфіті, розроблених комплексів кросфіт-тренування, спрямованих на розвиток витривалості, сили, гнучкості, координації, швидкісно-силових здібностей, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної

підготовленості та гармонійному вдосконаленню фізичних якостей, що відповідає основній меті етапу попередньої базової підготовки.

Це дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання у системі спортивної підготовки спортсменів 12-14 років у кросфіті на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, практичного тренерського досвіду дозволив визначити, що етап початкової базової підготовки в кросфіті має на меті закласти фундамент для подальшого розвитку функціональної сили, витривалості, координації та загальної фізичної підготовки. Саме на цьому етапі формується правильна техніка виконання базових вправ. Кросфіт як система тренувань відзначається варіативністю вправ і комплексів, що дозволяє залучати різні м'язові групи та уникати адаптації організму до однотипних навантажень, що дуже важливо для початківців. Тому ефективна фізична підготовка в кросфіті на початковому етапі є основою гармонійного розвитку фізичних якостей спортсменів. Успішне проходження цього етапу створює базу для подальшої спортивної спеціалізації та досягнення високих результатів у кросфіті.

2. Опитування тренерського складу дозволило визначити ступінь значимості вправ з інших видів спорту як засобів ЗФП у кросфіті. Найчастіше використовуються гімнастичні вправи (50%), вправи з важкої атлетики (22,6%), з легкої атлетики (15,9%), велоспорт (1,2%), плавання (8,5%), спортивні ігри (1,8%).

3. Розроблено комплекс фізичних вправ з різних видів спорту, що спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей спортсменів на етапі початкової базової підготовки. Мета підготовки на етапі попередньої базової підготовки це гармонійний всебічний розвиток фізичних можливостей організму юних спортсменів та початкове формування правильної техніки базових рухів та оволодіння технікою складно координаційних вправ. Також до уваги були взяті теоретичні відомості щодо особливостей сенситивних періодів розвитку фізичних якостей спортсменів у віковому діапазоні 12-14 років.

4. Досліджено динаміку показників загальної фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у кросфіті, в межах періоду підготовки. Ефективність використання комплексів кросфіт-тренування доведена

застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем загальної фізичної підготовленості спортсменів. Встановлено:

– практично однаковий приріст за всіма показниками, так відносний приріст у вправах з фізичної підготовки склав від 8,2 % до 13,2 %, а у бігових тестах відносний приріст було зареєстровано від 4,5 % до 5,6 %.

5. Рівномірний приріст за всіма показниками свідчить про гармонійний розвиток рівня фізичних якостей, а також про ефективність комплексів кросфіт-тренування спортсменів 12-14 років. Це дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання у системі спортивної підготовки спортсменів 12-14 років у кросфіті на етапі попередньої базової підготовки

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. 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.

2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

3. Вправа берпі: користь, види та техніка виконання. URL: http://surl.li/rywult.

4. Дудорова Л. , Корольова 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.

5. Караулова С.І., Маліков М.В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання і спорт. № 2. 2022. С.90-95.

6. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.

7. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро : «Інновація», 2016. 131 с.

8. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

9. Кросфіт – тренування як спосіб життя. URL: https://surl.lu/ggayhs.

10. Кросфіт: Що це таке, потенційна користь та ризики. URL: https://surli.cc/yrfvpq.

11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ,

2008. Т. 1. 392 с.

12. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2011. 228 с.

13. Лизогуб В.С. Онтогенез нейродинамічних функцій людини. Фізіологічний журнал. 2002. Т. 48, № 2. С. 123-124.

14. Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Демков Я. В. Перспективи використання функціонального тренування в процесі фізичної підготовки курсантів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 2(174). С. 103–106.

15. Петрачков О., Ярмак О., Білошицький В. Використання засобів кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 74–79.

16. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2013. 624 с.

17. Платонов В.М. Спеціальні принципи у системі підготовки спортсменів. Наука у олімпійському спорті. 2014. № 2. С. 8–19.

18. Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.

19. Ровний А.С., Лизогуб В.С., Ільїн В.М. Фізіологія спортивної діяльності. Харків. ХНАДУ. 2015. 556 с.

20. Седляр Ю.В. До питання побудови спортивного тренування протягом року спортсменів, що спеціалізуються на бодібілдингу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 1. С. 12-16.

21. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : метод. посіб. Вінниця, 2017. 49 с.

22. Термінологія CROSSFIT. URL: https://crossfitbanda.com/wod.

23. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 190–194.

24. Харланова М.О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 4(163). С. 179–184.

25. Чернозуб А.А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.С.Єрмакова. Харків: ХХПІ, 2012. № 8. С. 114 120.

26. Шинкарук В., Ковальчук Р., Руліковська К. Адаптація методів кросфіта для фізичної підготовки курсантів. Вища школа. № 1 (220) 2025. С. 44-47.

27. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч.посібник. Харків: ОВС, 2005. 208 с

28. Meier N., Schlie J., Schmidt A. CrossFit®. Unknowable'or Predictable. A systematic review on predictors of CrossFit® performance. Sports. 2023. № 11 (6). P. 112.

29. WhatisCrossFit. URL: https://www.crossfit.com/what-is-crossfit .

30. WOD тренування: комплекси вправ в кросфіті. URL: https://surl.li/lcdjbo.