

**Геннадій Гапоненко,**  
кандидат педагогічних наук,  
ORCID ID 0000-0002-8572-4395

**Олександр Романюк,**  
ORCID ID 0000-0003-3278-1772

**Олександр Ковальчук,**  
ORCID ID 0000-0003-3164-5891

Національний університет оборони України  
імені Івана Черняхівського

## КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ

*У статті досліджуються передумови виникнення системи тренувань Кросфіт. З'ясовано, що собою представляє система тренувань, яка містить елементи важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового та інших видів спорту. Досліджено, що Кросфіт – це інтенсивні, різноманітні, цікаві, корисні тренування. Виявлено, що за системою Кросфіт готують військових, пожежників, фахівців рятувальних служб і різні спеціальні служби США, Канади та низки європейських держав. Розроблена навіть спеціальна програма для вагітних жінок, людей похилого віку. Розглянуто принципи тренувань у Кросфіті.*

**Ключові слова:** фізична підготовка військовослужбовців, Кросфіт, система підготовки, принципи Кросфіту.

**Постановка проблеми.** Людина прагне до самовдосконалення у багатьох напрямках, зокрема і в силових видах спорту. На даний час швидко набуває популярності відносно нова дисципліна, яка називається «CrossFit». Ця система тренувань викликає жваві суперечки серед експертів фітнесу, лікарів, тренерів, спортсменів-професіоналів.

CrossFit: що це таке і чи варто починати? У наш час всі хочуть отримати максимальний результат за мінімум часу. Чи це взагалі можливо? Адже зазвичай, щоб набути спортивної форми, треба добре попідніти! Перш за все, CrossFit – це тренування, яке відрізняється високою інтенсивністю і постійною зміною вправ. Вони містять елементи важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, фітнесу, класичної гімнастики і навіть гирьового спорту. Головна мета таких занять – покращити фізичну форму, поліпшити роботу серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень [3].

Інтенсивні, різноманітні, цікаві, корисні тренування обирають топ-моделі, професійні спортсмени, військові, співробітники спецпідрозділів, звичайні люди. Кросфіт може досить легко вписатися у будь-який, навіть найнапруженіший графік роботи ділової людини, менеджера, офісного працівника. Такі тренування дають змогу гармонійно, комплексно, всебічно покращити свій функціональний стан, розвивати та підтримувати фізичну форму, оскільки займатись можна у зручний час. Гармонія фізичного розвитку, різнобічна підготовка, здатність максимально ефективно виконати будь-яке фізичне навантаження (поставлене завдання) – це ідеологія життя 21 століття. І в ній ми вбачаємо місце Кросфіту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвитку фізичних якостей у людини присвячено безліч наукових праць. Зокрема, Грищенко Д.С., Ольховий О. М. розглядали питання забезпечення готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за призначенням у мирний час та в особливий період; Фіногенов Ю. С. порушував питання щодо сучасних тенденцій та перспектив розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України; Петрачков О. В. наголошував на перспективах підготовки фахівців у сфері фізичної підготовки і спорту у структурах сектору безпеки і оборони України; Круцевич Т. Ю., Семененко В. П. пропонували індивідуалізувати підхід до фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. звертали увагу на особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки; Гапоненко Г. М. розглядав особливості фізичної підготовки водолазів; Глазунов С. І. пропонував застосовувати вправи екстремальної атлетики під час фізичної підготовки військовослужбовців; Жембровський С. М. наголошував на особливостях підвищення освітнього рівня керівників військово-фізичної підготовки збройних сил Литви; Свистун В. І. розглядала питання стресостійкості військовослужбовців як необхідного чинника їх успішної військово-професійної діяльності в екстремальних умовах; Вербин Н. Б. розробив пропозиції щодо вдосконалення професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління, методичні рекомендації науково-педагогічному складу стосовно її розвитку. Таким чином, фізична підготовка посідає важливе місце в житті людей, у тому числі і військовослужбовців.

**Метою статті** є аналіз системи тренувань «Кросфіт», її вплив на розвиток фізичних якостей військовослужбовців і можливість застосування у Збройних Силах України.

**Виклад основного матеріалу.** Спробуємо з'ясувати витоки Кросфіту. CrossFit – слово англійського походження. Cross означає перетинати, поєднувати, форсувати; Fit – у відмінній формі, сильний, здоровий. На жаль, точного аналогу слова CrossFit в українській мові немає. Кросфіт – це широке поняття. У загальному сенсі Кросфіт – це програма тренувань, комплекс фітнес-вправ, розроблений для всіх груп м'язів, виховання сили і витривалості спортсмена.

Крім того, під словом «Кросфіт», як правило, мають на увазі спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку. Водночас це назва фітнес-компанії, яку заснували в 2000 році спортсмени Грег Глассман і Лорен Дженай. Ідеолог Грег Глассман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму близько 20 років тому, а у 2001 році в Каліфорнії (США) відкрив свій перший зал для Кросфіту. Саме він почав просувати свою методику серед спортсменів, проводити різні семінари. Сьогодні у світі існує понад 4 тисячі спортивних Кросфіт-залів.

Нині за системою Кросфіт проходять підготовку військовослужбовці,

пожежники, фахівці рятувальних служб і різних спеціальних служб США, Канади та низки європейських держав. Кросфіт повсякчас оновлюється. Так, до прикладу, з'явилася програма CrossFit Kids, розроблена спеціально для дітей. CrossFit Football – дітище колишнього футболіста Джона Велборна. Існують також програми для вагітних жінок, людей похилого віку тощо.

У Кросфіті вправи поділяються на суто фізкультурні, призначені для людей без професійної спортивної підготовки, і більш складні, які використовують для тренувань і змагань підготовлені спортсмени.

З огляду на зазначене Кросфіт можна умовно поділити на «фізкультурний» (для більшості людей) і «змагальний» (для елітних атлетів, професійних спортсменів). Тренування містять елементи вправ з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пліометрики (стрибкових тренувань), паверліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, тяга штанги), гімнастики, гирьового спорту та різноманітні вправи з інших видів спорту.

Кросфіт з'явився тоді, коли постала гостра необхідність у тренуванні, яке підходить для будь-якого виду спорту і людей різного рівня підготовки. Кросфіт використовує методику, 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.

Слід зазначити, на сьогодні основним керівним документом, що визначає порядок організації і проведення фізичної підготовки у Збройних Силах України є Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. У ній визначено загальні фізичні якості, як властивість організму, що забезпечує рухову активність та функціональний стан військовослужбовців.

До загальних фізичних якостей належать: сила, витривалість, швидкість, спритність.

Сила визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Основними засобами розвитку сили є вправи на піднімання та перенесення ваги, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

Витривалість (загальна і швидкісна) визначається здатністю організму протидіяти стомленості у ході військово-професійної діяльності.

Засобами розвитку загальної витривалості є: тривалий біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах; швидкісної витривалості – біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри.

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців робити рухливі дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів, і потребують швидкої реакції. До них належить біг на короткі дистанції, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, спортивні ігри.

Спритність визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, вмінням своєчасно і раціонально впоратися із новими завданнями, які раптово виникають. До основних засобів розвитку спритності належать вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, спортивні ігри, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод.

Крім загальних фізичних якостей, військовослужбовцям притаманні спеціальні, а саме певні властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

До основних із них належать стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування.

Стійкість до заколихування визначається здатністю організму легко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають в польоті, на кораблі, у бойових машинах. До основних засобів її розвитку належать вправи на спеціальних (лопінг, батут тощо) і гімнастичних снарядах, акробатичні і вільні вправи, пов'язані з різкими поворотами, нахилами та обертаннями тулуба, голови.

Стійкість до перевантаження – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього. Основним засобом її розвитку є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах.

Стійкість до кисневого голодування – це здатність військовослужбовців діяти в умовах нестачі кисню. Її розвивають стрибки у довжину, пірнання у воду, плавання, біг на короткі та середні дистанції [2, с. 2-3].

Отже, керівні документи з фізичної підготовки визначають такі ж загальні (спеціальні) фізичні якості організму людини, що розвиваються завдяки тренуванню за системою Кросфіт. Тобто таку систему тренувань можливо використовувати в силових структурах України та Збройних Силах України зокрема. Різноманітність комплексів, методик, певних систем тренувань, добору вправ дають змогу урізноманітнити власне систему підготовки військовослужбовців, запропонувати комплексні методики відновлення фізичних якостей після бойових травм, тривалої перерви у системних заняттях, розвинути вже існуючі якості, і найголовніше – спрямувати зусилля на комплексний розвиток всіх якостей організму військовослужбовця.

При цьому варіанти досягнення фізичних якостей можуть бути найрізноманітнішими. Тренування, як правило, включає в себе різноманітні циклічні вправи, що швидко змінюють одна одну.

Перелік вправ, який вам потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (WorkoutoftheDay). WODи можуть включати різну кількість вправ і мати різну тривалість – робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіоавантаження тощо. WOD може повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися максимально. Перевагою CrossFit є розвиток сили волі. Кидати заняття на

півдорозі, не закінчивши тренування – поза правилами CrossFit. Розпочатий раунд потрібно обов'язково закінчити, а бажано ще й перевершити попередній рекорд.

Висока інтенсивність занять дає змогу легко позбутися зайвої ваги. За одне тренування спалюється приблизно 1000 калорій. Якщо до того ж правильно харчуватися, можна досягти справжнього wow-ефекту за достатньо короткий проміжок часу. Втім, занадто насичена програма – великий стрес для людини. Головна проблема CrossFit – це великі навантаження, які новачок отримує на першому ж занятті. Це – екстремальне тренування. Має місце підвищена травмонебезпечність і ризик серцево-судинних ускладнень. Оскільки при виконанні вправ атлети орієнтуються не на техніку, а на швидкість і велику вагу, ймовірність виникнення ушкоджень значно зростає. Чи шкідливий CrossFit? Це досить індивідуально. Не всі професійні атлети схвалюють CrossFit. Очевидно, що цей вид спорту для підготовлених людей, які вже мають певний досвід силових навантажень та інтенсивних тренувань. До змагань, а тим більше, до занять з CrossFit допускають у будь-якому віці, головне – ваше бажання та мотивація. Але, звісно, попередня консультація із лікарем обов'язкова [3].

Втім, ми не повністю поділяємо думку автора. Наприклад, кількість повторів і інтенсивність тренувань можливо зменшити, залежно від фізичної форми кожного, хто тренується. Найпростіший метод диференційного підходу до тренувань у групі, в якій навантаження, кількість повторів, або час, тобто фактично інтенсивність виконання однакових вправ для різних груп зробити варіативною.

З наукового погляду Г. Гапоненко запропонував індивідуалізувати підготовку військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки, беручи до уваги на статуру тіла (соматотип), що дасть змогу виробити більш ефективну технологію і методику фізичної підготовки у контексті формування довготривалої адаптації майбутніх слухачів до максимальних і субмаксимальних фізичних навантажень, вирішення завдань із підвищення їх фізичної і практичної військово-професійної підготовленості [1, с. 63].

Спробуємо з'ясувати, на яких саме базових принципах будується система тренувань у Кросфіті. **Перший – різноманітність.** Тренування слід урізноманітнювати, не зосереджуючись на певній вправі, намагатися привносити в тренінг нові, несподівані елементи з усіх доступних видів спорту задля розвитку усіх фізичних якостей організму. **Другий – функціональність рухів.** Тут слід відійти від типового культу використання тренажерів і рухів, вправ, повторів на них, а перейти на штангу, гантелі, гиру, гімнастичні знаряддя, використовуючи принципи воркауту тощо. Звичайна скакалка – те, що потрібно для тренувань і формування ідеальної форми. Слід звернути увагу на різноманітність рухів, що виконуються і можуть зустрітись нам у житті, професійній діяльності. **Третій принцип – це поступовість, дозованість, системність і плановість занять.** Тут використовується принцип французького вченого Рене Декарта: «Від

простого до складного», адже рухи, дії, вправи повинні виконуватися поступово: від простих до більш складних, комплексних. Варто врахувати основний принцип фізичної підготовки – не зашкодити. Не треба піднімати штангу, використовуючи надмірну для тебе вагу, техніку. Слід зробити тренування таким, щоб його міг виконати в одній групі і чемпіон світу, і простий 15-тирічний юнак. Всі вправи і рухи слід добирати (зробити заміну) прості у виконанні. **Четвертий секрет – інтенсивність.** Цей принцип поєднує всі описані вище і відомі Вам вправи, техніки, методики, але основа цього принципу – це їх інтенсивне виконання. Тут потрібна концентрація спортсмена, ми повинні пам'ятати, що працює людина і її внутрішній стан, зацікавленість, мотивація, робота в команді будуть відігравати неабияку роль. Всі завдання виконуються на час, кількість повторів, пульси тощо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, зважаючи на зазначене, можна дійти висновку, що система тренувань Кросфіт прийнятна для Збройних Сил України та інших фахівців сектору безпеки і оборони, професійна діяльності яких передбачає наявність відмінних фізичних якостей. Для Кросфіту не існує вікових, вагових та інших обмежень, це спорт для кожного.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гапоненко Г.М. Диференціація підходу до фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців у вищому військовому навчальному закладі / В.І. Осьодло // Збірник наукових праць «Військова освіта». – К. : Національний університет оборони України. – 2015. – № 2(32). – С. 56-63.

2. Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України».

3. Теличук Г. Живи активно [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-varto-pochinati> – Заголовок з екрана.

#### REFERENCES

1. Haponenko, H. (2015). Diferenziaziyu pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibytnih viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi [Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school]. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". – K.: MO Ukrayiny. № 2(32). – S. 56-63 (in Ukrainian).

2. The Order of the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine No. 35 (2014), On Approval of the Provisional Instruction on Physical Training in the Armed Forces of Ukraine [Nakaz nacalnika Genepalnogo sctaby Zbroynuh Sul Ukrainu pro zatvedcsenny Tumcsasovoi nastanovu z fizucnoi pidgotovku v Zbroynuh Sulah Ukrainu] (in Ukrainian).

3. Telichuk, G. (2017). Live actively [Guvi aktuvno]. [Electronic resource]. – Access mode: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-varto-pochinati> – Title from the screen (in Ukrainian).

## РЕЗЮМЕ

**Геннадий Гапоненко,**  
кандидат педагогических наук;  
**Александр Романюк,**  
**Александр Ковальчук,**  
Национальный университет обороны  
Украины имени Ивана Черняховського

### КРОССФИТ – СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

*В статье исследуются предпосылки возникновения системы тренировок Кроссфит. Выяснено, что собой представляет система тренировок, которая включает в себя элементы тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого и других видов спорта. Исследовано, что Кроссфит – это интенсивные, разнообразные, интересные, полезные тренировки. Выявлено, что по системе Кроссфит проходят подготовку военные, пожарники, специалисты спасательных служб и различные специальные службы США, Канады и ряда европейских стран. Разработана даже специальная программа для беременных женщин, пожилых людей. Рассмотрены принципы тренировок в Кроссфите.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка военнослужащих, Кроссфит, система подготовки, принципы Кроссфита.*

## SUMMARY

**Hennadii Haponenko,**  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
**Oleksandr Kovalchuk,**  
**Oleksandr Romaniuk**  
National Defence University of Ukraine  
named after Ivan Cherniakhovskyi

### CrossFit – training system

***Introduction.** The article deals with the issues of the origins of the training system CrossFit. It was mentioned that such a system of training includes elements of weight and light athletics, bodybuilding, fitness, classical gymnastics, kettlebell lifting and other sports. It was investigated that CrossFit is intense, diverse, interesting, useful training.*

***Purpose.** The main purpose of these exercises is to improve the physical form, functioning of the heart, blood vessels, respiratory system, in order to train the body to adapt quickly to changes in loads. It was revealed that the CrossFit system trains military, firefighting, rescue service specialists and various special services from America, Canada and Europe; a special program has been developed even for pregnant women, people of advanced age.*

***Results.** The exercises are divided into purely physical training for people without professional sports training and more complex for training and competition of the prepared athletes. CrossFit is divided into physical training for most people and competitive for elite athletes, professional athletes. The training includes elements of exercises with interval training of high intensity, heavy and track-and-field athletics, jumping training, surfing (squatting with a bar on the shoulders, bench press lying on a horizontal bench, barbell upright rowing), gymnastics, weight training and various exercises from other sports.*

***Originality.** The list of exercises you need to complete in one class is called WOD (Work out of the Day). WOD can include a variety of different exercises, which have different durations*

– work with weight, gymnastics, and cardiovascular load, etc. WOD can be repeated in several rounds. The number of repetitions of one exercise can be given or executed to a maximum. One of the main benefits of CrossFit is the development of will power. To quite classes without finishing training is against the rules of CrossFit. If you begin the round, you should finish and it is desirable to beat the previous record.

**Conclusion.** In addition, the basic principles of the training system CrossFit is being mentioned. The first is diversity. In this principle, it is suggested that you do not get tired of anything. The second is the functionality of the movements. Here it is necessary to depart from the typical cult of the use of simulators and movements, exercises, repetitions of them, and switch to the rod, dumbbells, weights, gymnastic implements, using the principles of a workout, etc. The rope is what you need to train and to form the perfect shape. The third principle is graduation, dosage, systematic and planning of occupations. The principle of the French scientist René Descartes is used here: "From simple to complex" namely, movements, actions, exercises should go from simple to more complex. The fourth secret is intensity. This principle combines all the exercises, techniques, above-mentioned techniques, but the basis of this principle is their intense execution. Here the concentration of the athlete is required; we must remember that the person and his inner state, interest, motivation, work in the team will play the main role.

**Key words:** physical training of military personnel, CrossFit, training system, principles of CrossFit.