



ВП 7-00(01).01

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ (ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО)



ЧЕРВЕНЬ 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ**

ВП 7-00(01).01

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Головного управління
підготовки Збройних Сил України –
заступник начальника Генерального
штабу Збройних Сил України
полковник

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ
(ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО)**

Військова навчально-
методична публікація
командирам підрозділів
(військовослужбовцям) з
організації занять по
фізичній підготовці

ЧЕРВЕНЬ 2019**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ
УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ**

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” usvir@ysvr.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” standart@kvdv.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	4
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
1	ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ	6
1.1	Загальні положення історії виникнення та розвитку Кросфіту	6
1.2	Структура, принципи, правила та переваги Кросфіт	7
2	ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ	12
2.1	Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу	12
2.2	Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу	19
2.3	Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг	24
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	29
	ДЛЯ ЗАМІТОК	30

ВСТУП

Фізична підготовка забезпечує основу бойової готовності і повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань на фоні фізичних навантажень з широким спектром загроз, в складних оперативних умовах та з новими технологіями. Фізична підготовка забезпечує фізичний компонент, який вносить свій внесок в тактичну та технічну компетентність, і формує фізичну основу для всього навчання.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану. Повний спектр операцій – це перевірка на міцність, витривалість, спритність, пружність і координація військовослужбовців. Перемога – як і життя військовослужбовців часто залежить від цих чинників. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення наведено в тексті.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
CrossFit	Кросфіт
FITNESS	Пристосованість, здатність до витривалості
CROSS	Перетинати, перехресний
CrossFit Santa Cruz	Кросфіт Санта Круз

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ КРОСФІТ

1.1. Загальні положення історії виникнення та розвитку Кросфіту

Родоначальником CrossFit (далі – Кросфіт) є Грег Глассман, колишній професійний гімнаст родом з Каліфорнії. Він почав свої наробки в даному спортивному напрямку два десятиліття тому.

Причиною появи Кросфіт стала необхідність розробити єдину систему тренувань для бійців спеціальних підрозділів збройних сил армії США, а також для студентів, які навчаються в поліцейських академіях.

Для програми, що отримала назву Кросфіт, було поставлено конкретне завдання: зробити людей більш сильними та витривалими. Спочатку ідея комплексного виду фітнесу не отримала належної підтримки. Грега Глассмана було усунено від тренувань у спортивному залі, де він улаштовував свою методику навчання Кросфіт через незручності (гуркіт штанг, стрибків на батуті, бігу, кидання м'ячів тощо). Проте, Грег не змінив мрії. Він знайшов місце в студії бразильського джиу-джитсу. У 1995 році Г. Глассман відкрив свій власний спортивний зал під назвою “CrossFit Santa Cruz”. З розвитку нового напрямку було відкрито майже 4000 залів по всьому світу, в яких практикується дана система.

У деяких країнах, наприклад: в Канаді Кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів. У 2007 році в Карсоні (округ Лос-Анджелеса) відбулися вперше змагання з Кросфіт. З того часу, там проводяться як міські, регіональні та відбіркові тури, так і міжнародні змагання.

За даними А. Євсейчика змагання з Кросфіт проходять один раз на рік. У змаганнях приймають участь, як чоловіки, так і жінки. З кожним роком кількість бажаючих взяти участь у змаганнях збільшується.

Цікавим є те, що учасники змагань дізнаються про програму виступів лише за кілька годин до старту, що безумовно змушує спортсменів різнобічно готуватися до змагань. При цьому, зазвичай у програмі Кросфіт поєднуються такі види рухової активності як вправи зі штангою, біг, стрибки через скакалку, лазіння по канату, вправи на кільцях і перекладині, силові вправи з гирями, тощо. Так, в останні роки організатори почали включати в програму змагань плавання на відкритій воді, ходьбу на руках і багато іншого. За даними А. Євсейчика заняття означеним видом рухової діяльності розвивають фізичні якості, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем. В останні роки Кросфіт став популярний і в Україні.

Незважаючи на складність і різноманітність навантажень цей вид фітнесу з кожним роком набуває все більшої популярності серед шанувальників спорту та здорового способу життя. Слід зазначити, що абсолютним чемпіоном з “CrossFit” серед чоловіків є американець Річ Фронінг, на рахунок якого перемоги з 2011 по 2014 роки. В юності Фронінг займався бейсболом і американським футболом, після закінчення коледжу та університету працював пожежником.

Таким чином, основною ідеєю Кросфіт є функціональна спрямованість тренувань і, як наслідок, максимальна їх різноманітність. Будь-яка людина, налаштована на серйозні тренування, може використовувати Кросфіт незалежно від рівня своєї початкової підготовки. Слід зазначити, що переважною особливістю Кросфіт є те, що залучати до занять можна різновіковий та різностатевий контингент, оскільки даний вид рухової діяльності легко масштабується під можливості кожного.

Унікальність і неповторність Кросфіт полягає в тому, що існують безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього.

Основні терміни, що вживаються у цих Методичних рекомендаціях:

Кросфіт – це спеціальна система тренувань розвитку сили, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої – отримання відмінної загальної фізичної підготовки.

А також, це вид фітнесу в програму якого входять функціональні комплексні вправи силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності тривалістю не більше 20 хвилин. Цей термін походить з англійських слів “CROSS”, що в перекладі означає “перетинати, перехресний” та “FITNESS”, що в перекладі означає “пристосованість, здатність до витривалості”.

Раунд – проміжок часу, за який необхідно виконати певні вправи.

Сет – серія безперервних повторів окремої вправи.

1.2. Структура, принципи, правила та переваги Кросфіт

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

УВАГА! Умовно Кросфіт можна поділити на: *фітнес для здоров'я та спорт.*

Як фітнесом, ним займаються люди в усьому світі, для них працює понад 4000 кросфіт-залів. Такий Кросфіт не просто фітнес, це вже певна спільнота, об'єднана спільними інтересами. Люди разом тренуються, виконують певні завдання, діляться враженнями один з одним. Головною метою таких тренувань є покращення здоров'я і фізичної форми.

Звичайне тренування в Кросфіт складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3 – 5 вправ. Основне завдання - виконати максимальну кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються сетами, тобто без інтервалу, відпочинку. У Кросфіт використовуються вправи трьох типів: кардіо (біг, веслування, велосипед); з гімнастики (підтягування, віджимання, присідання); з вагою (штанга, гирі,

гпнтелі). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ.

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

Кінцевою метою занять Кросфіт є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури.

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

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

Займатися Кросфіт можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м'язів. Початківці починають із загальних вправ: присідання, випади, віджимання, підтягування тощо. Згодом вправи стають складнішими, додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби натренуються, даються навантаження більші. Вікова категорія також коливається від найменших (8 – 10 років) до вже досить дорослих людей (35 – 40 років). Після Кросфіт можна займатися будь-яким видом спорту та досягати гарних результатів, адже функціональний тренінг дає базову фізичну підготовку, тренує витривалість, силу м'язів, розвиває дихальну систему.

УВАГА! Всі вправи в Кросфіт – спорті поділені на три основні групи:
тренування основних параметрів метаболізму (кардіовправи);
гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика).

Кардіовправи розвивають витривалість, покращують роботу легенів, судин, серцевого м'яза та гормональний фон. Даний сегмент включає виконання переліку вправ: велосипед, біг, веслування, роботу зі скакалкою тощо.

Гімнастика допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. Це вправи на брусах, гімнастичних кільцях, перекладині. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією атлета: віджимання, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи, бурпи тощо.

Силові вправи покликані розвинути необхідну вибухову силу атлета, збільшити його можливості по роботі з обтяженнями різного типу. Кругові тренування такого типу включають елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, швунг поштовховий, махи гирями, жим штанги, ривок штанги тощо.

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

1.2.1. Програма Кросфіт – тренувань будується за одним з трьох принципів:

а) без врахування часу;

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

б) з урахуванням часу;

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

в) з урахуванням кількості раундів.

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

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

перші тренування тривають не більше 20-ти хвилин (контролюйте час); займатися потрібно через день;

під час тренування не слід пити воду, зробіть це через 15 хвилин після його завершення;

складена програма тренувань для Кросфіт не повинна змінюватися частіше, ніж раз на 4 – 6 тижнів;

в одному тренуванні повинно бути 4 вправи: одна – на ноги, друга – тягнучого характеру (тяга штанги), третя – заснована на ривку (підтягування на перекладині), а четверта – кардіонавантаження.

Вони повинні повторюватися по колу не менше чотирьох разів – дуже важливо вкластися у відведені 20 хвилин;

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

Головне завдання для Кросфіт – зробити за 30 хвилин більшість повторів вправ. Потрібно робити якісну розминку перед кросфіт-вправами, а також після них, вправи на розтягування.

Зважаючи на накопичений всесвітній досвід підготовки сучасного військовослужбовця, було доведено, що успішність виконання бойового завдання багато в чому залежить від фізичної підготовки. Введення ефективної програми спеціальної фізичної підготовки якісно підвищить результативність виконуваних завдань.

Переваги сучасної методики фізичної підготовки:

мінімальний час для проведення повноцінного тренування – 30 хвилин;
 відсутність дорогого інвентарю для занять;
 можливість тренуватися як групою, так і індивідуально;
 універсальний інвентар та адаптивність методики – дає можливість займатися в будь-якому місті та у будь-який час;
 розвиток знань військовослужбовця для самопідготовки;
 можливість адаптувати тренувальні навантаження під індивідуальний фізичний рівень конкретного військовослужбовця;
 можливість чіткої шкали екзаменування та тестування – для виявлення рівня фізичної підготовленості військовослужбовця.

Даний вид тренувань може проводитися:

на навчальних заняттях;
 у процесі спортивно-масової роботи;
 під час фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності;
 у процесі ранкової фізичної зарядки;
 у системі перевірки фізичної підготовки.

1.2.2. Функціональне багатоборство (Кросфіт) діє на підставі наступних принципів:

а) функціональна варіативність;

Функціональна варіативність, досягається шляхом за діяння всіх видів інтенсивності та методу зміни послідовності виконання безперервних фізичних задач в умовах використання максимально широкого переліку фізичних вправ з власною вагою, з вільною вагою, а також із залученням циклічних навантажень. Це дає можливість розвивати та перевіряти всебічну фізичну підготовленість військового.

б) непередбачуваність виконуваних фізичних завдань.

Непередбачуваність виконуваних фізичних завдань, лежить в збереженні в невідомості, до початку самого тренування чи тестування, складових і умови інтенсивності, визначення окремих вправ і їх черговість, які будуть виконуватися в загальних комплексах вправ. Як наслідок, це стимулює військовослужбовця до підвищення всебічної підготовленості фізичних показників.

1.2.3. Тренування з функціонального багатоборства проводяться в трьох видах комплексних вправах:

виконання комплексних вправ за принципом піраміди;

виконання встановленої кількості повторів в комплексних вправах за найкоротший час;

виконання найбільшої кількості повторів в комплексних вправах за встановлений час.

Принципи формування комплексів:

а) три види вправ:

з вільною вагою;

з особистою вагою;

циклічні навантаження.

б) залучення фізичних якостей:

витривалість;

швидкість;

гнучкість;

сила;

спритність.

в) вимір інтенсивності:

час;

вага;

кількість.

Загальні види вправ.

З вільною вагою:

присідання з вагою (на грудях, на плечах, над головою);

випади з вагою (на грудях, на плечах, над головою);

поштовх штанги стоячи, жимовий швунг, поштовховий швунг (довгий цикл, короткий цикл);

становя тяга;

становя тяга сумо з високою протяжкою;

взяття штанги на груди (в стійку, в сід, з вису);

ривок штанги (в стійку, в сід, з вису);

поштовх двох гир від грудей (короткий цикл);

поштовх двох гир від грудей з опусканням в положенні після кожного підйому (довгий цикл);

ривок гирі (однією або двома руками);

поштовх і ривок двох або однієї гантелі (довгий або короткий цикл).

Вправи на статику (з вільною вагою):

перенесення вантажу на відстань;
кидки спеціальних предметів (у висоту, в довжину);
перетягування вантажу;
контровка спеціальних предметів.

З особистою вагою:

стрибки (у висоту, у довжину з місця, на височину, лівим-правим боком через перешкоду);

віджимання (в упорі на підлозі лежачи, в стійці на руках, на брусах, на гімнастичних кільцях);

стійка ходьба на руках на дистанцію;

присідання на одній нозі;

бурпи (класичні, комбіновані);

підтягування на перекладині і кільцях (батерфляй, кіппінг, ізольовані);

вихід силою (на перекладині і кільцях);

підйоми корпусу (лежачи або в упорі);

групування “носками до поперечини”, “коліна до ліктів” на перекладині;

підйом по канату (з допомогою ніг і без ніг);

вправи на статику (з власною вагою).

Циклічні завантаження:

біг;

плавання;

велосипед;

гребля;

подвійні стрибки через скакалку.

Перелік вправ не є вичерпним. Вправи можуть модернізуватися і доповнюватися в умовах створення завдань комплексних вправ. Також використовується спосіб моніторингу фізичної активності, який ґрунтується на визначенні частоти серцевих скорочень при функціональних навантаженнях.

Кількість різних вправ в одному комплексі вправ не може становити більше 15, куди обов'язково повинні входити вправи з особистою вагою, з вільною вагою та циклічні навантаження. Вправи необхідно виконувати максимально швидко в послідовності, обумовленої завданням.

2. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ

2.1. Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу

2.1.1. Підтягування на перекладині різними способами: широким хватом, ривками, хвилею (дивись рис. 1)

Вихідне положення – вис на перекладині на прямих руках хватом зверху. Під час підтягування у верхньому положенні підборіддя повинно бути вище

перекладини. Після опускання вниз положення вису фіксується упродовж 1 – 2 секунд. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису.

Виконати 3 серії по 15 – 20 повторень.

УВАГА! Дозволяється згинання, розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення, ривкові та махові рухи.



Рисунок 1 – підтягування на перекладині різними способами.

2.1.2. Підтягування на низькій перекладині (дивись рис. 2)

Вихідне положення – вис хватом зверху на низькій перекладині (не вище 1 м) на прямих руках, руки на ширині плечей, тіло випрямлене, ноги прямі, ступні ніг разом, торкаються підлоги. Згинаючи руки, підтягти тіло одним рухом до торкання підборіддям перекладини. Повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 20 повторень.

УВАГА! Дозволяється відпочивати у вихідному положенні.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється згинати тіло або ноги, торкатися землі будь-якою частиною тіла крім ступні ніг.



а

б

Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення присідання.

Рисунок 2 – підтягування на низькій перекладині.

2.1.3. Лазіння по канату без допомоги ніг з утриманням кута прямими ногами (дивись рис. 3)

Вихідне положення – сидячи на землі ноги вперед в сторони, взятися зігнутими руками за канат так, щоб одна рука була трохи вище чола, а інша на рівні підборіддя. Підтягуючись на руках, по чергово перехоплюючи ними канат на рівні голови, піднятися вгору, ноги випрямленні вперед, доторкнутися пальцями руки верхньої точки канату та опуститися в низ довільним способом. Рух починати рукою, що перебуває внизу. Не слід захоплювати канат дуже високо й випрямляти руки при перехоплюванні. Оптимальна відстань між руками 2 – 3 кулаки. Під час лазіння прямі ноги слід тримати разом.

Виконати вправу 2 рази підряд без відпочинку.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється допомагати ногами при підніманні по канату.*



Рисунок 3 – лазіння по канату без допомоги ніг з утриманням кута прямими ногами.

2.1.4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дивись рис. 4)

Вихідне положення – упор лежачи на прямих руках, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги прямі разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями, повністю розгинаючи руки вийти у вихідне положення, рахунок оголошується після фіксації вихідного положення.

Виконати 3 серії по 30 повторень.

УВАГА! *Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні.*

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.*



Умовні позначки:

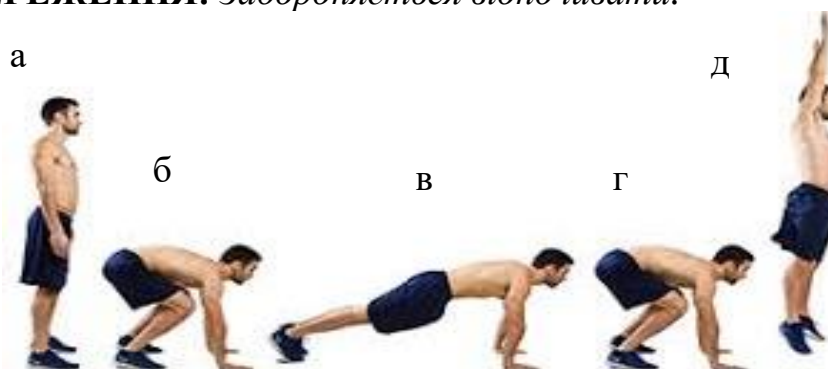
а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 4 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2.1.5. Бурпи (дивись рис. 5)

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки опущені, дивитись прямо. Присісти, долонями рук торкнутися землі, різким рухом викинути ноги назад та прийняти положення упор лежачи на прямих руках, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги прямі разом, спираючись на носки, різким рухом підтягнути коліна до грудей, прийнявши положення присід, долонями рук торкатися землі, вистрибнути вгору, зробивши легкий хлопок руками над головою, прийняти вихідне положення.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється відпочивати.*



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – присід; в – лежачи на прямих руках; г – присід; д – вистрибнувши вгору.

Рисунок 5 – бурпи.

2.1.6. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (дивись рис. 6)

Вихідне положення – упор на прямих руках на брусах, тіло пряме. Згинаючи руки, опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Виконати 3 серії по 20 – 30 повторень.

УВАГА! *Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення.*



а



б

Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 6 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

2.1.7. Віджимання від лавки (дивись рис. 7)

Вихідне положення – стійка для віджимання з упором на носки прямих і зведених разом ніг, руки впираються в лавку, зап'ястя під плечовими суглобами. Корпус утворює пряму лінію, прес напружений.

Опуститися грудьми до лавки, згинаючи руки в ліктях та притискаючи лікті до тіла. Не зрушуючи рук, лікті розверніть назад та поверніться у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 30 повторень.



а

б

Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 7 – віджимання від лавки.

2.1.8. Віджимання від підлоги з опорою ногами на лавку, стілець (дивись рис. 8)

Вихідне положення – упор лежачи на прямих руках, ноги (гомілки) на лавці, стільці на висоті не нижче 50 см, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги прямі разом. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями,

повністю розгинаючи руки вийти у вихідне положення, рахунок оголошується після фіксації у вихідному положенні.

Виконати 3 серії по 30 повторень.

УВАГА! Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла.



Рисунок 8 – віджимання від підлоги з опорою ногами на лавку.

2.1.9. Згинання розгинання рук з упором ззаду на стілець, лавку (дивись рис. 9)

Вихідне положення – сидячи на стільці, лавці, взятися руками за передній край сидіння, руки прямі, ноги трохи зігнуті в колінах. Винести корпус вперед так, щоб вся вага тіла припала на руки. З цього положення повільно згинаючи руки в ліктях, опустити корпус, так щоб передпліччя були паралельні до підлоги, потім віджатися у верхнє положення.

Виконати 3 серії по 20 повторень.

УВАГА! Дозволяється робити зупинку для відпочинку у верхньому положенні в упорі на руках.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється торкатися підлоги, стільця (лавки) ще будь-якою частиною тіла.



Рисунок 9 – згинання розгинання рук з упором ззаду на лавку.

2.1.10. Пересування (ходьба) на руках в упорі лежачи за допомогою партнера (дивись рис. 10)

Вихідне положення – упор лежачи в стійці на руках, ноги (гомілки) підтримуються партнершею (партнером) на витягнутих руках, за командою виконати пересування (ходьбу) на руках на визначену кількість метрів.

УВАГА! Дозволяється зупинятися для відпочинку в стійці на руках.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється згинати руки та ноги, торкатися землі будь-якою частиною тіла крім рук.



Рисунок 10 – пересування (ходьба) на руках в упорі лежачи за допомогою партнера.

2.1.11. Згинання та розгинання рук з гантелями (дивись рис. 11)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, руки опущені в низ прижаті вздовж тіла, тримаючи гантелі хватом з низу, спина пряма, дивитись прямо. Зігнути руки в ліктях, одночасно піднімаючи до підборіддя дві руки з гантелями, спина та ноги прямі, дивитись прямо, повільно розгинаючи руки прийняти вихідне положення.

Виконати 3 серії по 30 повторень.



а



б

Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 11 – згинання та розгинання рук з гантелями.

2.1.12. Згинання та розгинання рук в низ головою (дивись рис. 12)

Вихідне положення – стоячи на руках в низ головою, стопи ніг притиснуті до стіни, ноги прямі разом, дивитись в низ. Зігнути руки до торкання потилицею підлоги та розгинаючи руки повернутись у вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 20 – 30 повторень.



Рисунок 12 – згинання та розгинання рук в низ головою.

2.2. Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу

2.2.1. Нахил тулуба вперед з обтяженням (дивись рис. 13)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи за головою двома руками гриф від штанги, біля шиї на плечах, спина пряма, дивитись прямо. Нахилити тулуб вперед, тримаючи гриф руками за головою біля шиї на плечах, спина пряма, ноги трохи зігнуті в колінах, дивитись прямо, випрямляючись повернутися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 20 – 30 повторень.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення нахиливши тулуб.

Рисунок 13 – нахил тулуба вперед з обтяженням.

2.2.2. Згинання та розгинання тулуба (дивись рис. 14)

Вихідне положення – лежачи на животі, ноги закріплені, руки за головою в замок, лікті розведені в сторони. Нахилити тулуб в низ, тримаючи руки за головою в замок, випрямляючись повернутися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 20 – 30 повторень.



Рисунок 14 – згинання та розгинання тулуба.

2.2.3. Тяга обома руками в нахилі (дивись рис. 15, 16)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед, тримаючи обома опущеними в низ руками гирю, гантелі, штангу, спина пряма, дивитись прямо. Згинаючи руки в ліктях, виконати тягу обома руками гирі, гантель, штанги в нахилі, спина пряма, ноги трохи зігнуті в колінах.

Виконати 3 серії по 20 – 30 повторень.



а



б

Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 15 – тяга штанги обома руками в нахилі.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення зігнувши руки.

Рисунок 16 – тяга гантель обома руками в нахилі.

2.2.4. Повороти тулуба (дивись рис. 17)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги разом, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо. Повернути тулуб вліво, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо, повернутись у вихідне положення. Повернути тулуб вправо, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо, повернутись у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 30 повторень.



Рисунок 17 – повороти тулуба.

2.2.5. Піднімання та опускання прямих ніг лежачи на спині (дивись рис. 18)

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі разом, руки прямі вздовж тіла, долоньями прижаті до підлоги, дивитись до гори. Підняти догори, утворюючи кут 90 градусів, дві ноги разом, не згинаючи ноги в колінах, руки

прямі вздовж тіла, долонями прижаті до підлоги, утримувати це положення 6 – 8 секунд, повільно опускаючи дві ноги разом, прийняти вихідне положення.

Виконати 3 серії по 20 повторень.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється відпочивати та згинати ноги в колінах.*



Рисунок 18 – піднімання та опускання прямих ніг лежачи на спині.

2.2.6. Піднімання прямих ніг на гімнастичних кільцях (дивись рис. 19)

Вихідне положення – вис в упорі на гімнастичних кільцях, тіло пряме, ноги разом прямі, дивитись прямо. Підняти прямі ноги разом до кута 90 градусів, спина пряма, дивитись прямо, утримувати це положення 4 – 6 секунд, повільно опускаючи дві ноги разом, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 10 повторень.

УВАГА! *Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення.*

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється закидати гомілки назад, згинати ноги в колінах.*



Рисунок 19 – піднімання прямих ніг на гімнастичних кільцях.

2.2.7. Піднімання та опускання ніг на перекладині (дивись рис. 20)

Вихідне положення – вис на перекладині на прямих руках хватом зверху, тіло пряме, ноги разом прямі, дивитись прямо. Підняти разом прямі ноги до перекладини та торкнувшись перекладини пальцями ніг, повільно опустити ноги у вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 20 повторень.

УВАГА! Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення, незначне згинання ніг в колінах.



Рисунок 20 – піднімання та опускання ніг на перекладині.

2.2.8. Піднімання тулуба з одночасним підніманням ніг (дивись рис. 21)

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі, руки витягнуті за головою. На видиху, напружуючи м'язи живота одночасно підняти тулуб та прямі ноги, пальцями рук торкнутися носків ніг у верхній точці, таким чином щоб одночасно тулуб та прямі ноги знаходились під кутом 45 градусів відносно до підлоги. На вдиху опуститися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 20 – 30 повторень.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється відпочивати та згинати ноги в колінах.



Рисунок 21 – піднімання тулуба з одночасним підніманням ніг.

2.2.9. Кут з прямими ногами у висі на перекладині (дивись рис. 22)

Вихідне положення – вис на прямих руках на перекладині, тіло пряме, ноги прямі разом. Підняти прямі ноги разом до прямого кута, утримувати положення.

Час зараховується до пускання прямих ніг нижче горизонтального рівня.



Рисунок 22 – кут з прямими ногами у висі на перекладині.

2.3. Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг

2.3.1. Стрибки на тумбу та з тумби заввишки 40 – 50 см (дивись рис. 23)

Вихідне положення – стоячи на підлозі навпроти тумби висотою 40 – 50 см, ноги на ширині плечей, руки прямі опущені вздовж тіла, дивитись прямо. Одночасно подаючи руки назад, вперед та зігнувши ноги в колінах, вистрибнути обома ногами на тумбу, прийняти вихідне положення на тумбі, одночасно подаючи руки назад, вперед та зігнувши ноги в колінах зістрибнути обома ногами з тумби, прийняти вихідне положення на підлозі.

Виконати 2 – 3 серії по 20 – 30 повторень.



Рисунок 23 – стрибки на тумбу та з тумби.

2.3.2. Присідання (дивись рис. 24, 25)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ступні ніг розташовані на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно землі, долонями донизу або руки за головою в замок на затылку. Присісти до відказу, при цьому п'ятки ніг від землі не відриваються, спину тримати прямо, руки постійно знаходяться в положенні витягнутими вперед долонями донизу або за головою в замок на затылку, піднятися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 30 повторень.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! Забороняється відпочивати та відривати п'ятки ніг.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення присід.

Рисунок 24 – присідання.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення присід.

Рисунок 25 – присідання руки за головою.

2.3.4. Присідання зі штангою на плечах (дивись рис. 26)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи за головою на плечах двома руками штангу, тіло пряме, дивитись прямо. Зігнувши ноги в колінах і не відриваючи ступні ніг від підлоги повільно присісти, утримуючи штангу обома руками на плечах, спина пряма, дивитись прямо. Випрямляючи ноги в колінах, повільно встати, утримуючи штангу обома руками на плечах, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 15 – 20 повторень.



Умовні позначки:

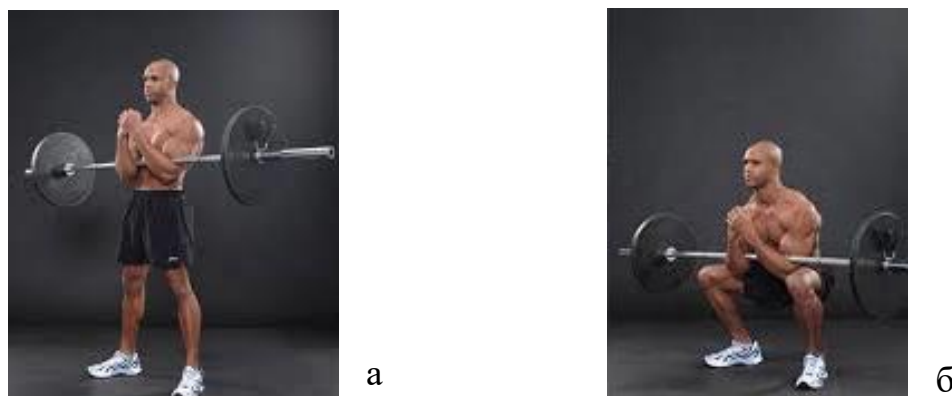
а – вихідне положення; б – положення присід.

Рисунок 26 – присідання зі штангою на плечах.

2.3.5. Присідання з обтяженням (дивись рис. 27)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи обома зігнутими руками на передпліччі штангу, тіло пряме, дивитись прямо. Зігнувши ноги в колінах і не відриваючи ступні ніг від підлоги повільно присісти, утримуючи штангу обома руками на передпліччі, спина пряма, дивитись прямо. Випрямляючи ноги в колінах, повільно встати, утримуючи штангу обома руками на передпліччі, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 15 – 20 повторень.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення присід.

Рисунок 27 – присідання з обтяженням.

2.3.6. Присідання на одній нозі (пістолет) (дивись рис. 28)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, руки в низу вздовж тіла, дивитись прямо. Подаючи корпус тіла назад, не відриваючи ступню лівої ноги від підлоги, одночасно подаючи вперед прямі руки долонями до низу та праву ногу, присісти на лівій нозі, спина пряма, дивитись прямо.

Виконати 2 – 3 серії на кожну ногу по 10 – 15 повторень.

УВАГА! *Дозволяється незначне згинання ноги в коліні.*

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється торкатися підлоги руками чи випрямленою вперед ногою.*



Рисунок 28 – присідання на одній нозі (пістолет).

2.3.7. Стрибки на скакалці (дивись рис. 29)

Вправа виконується без зупинки на рівному майданчику. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується. Вправа припиняється після другої помилки.

УВАГА! *Дозволяється одна помилка без втрати темпу.*

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! *Забороняється робити зупинки для відпочинку.*



Рисунок 29 – стрибки на скакалці.

2.3.8. Випади ногами на місці (дивись рис. 30)

Вихідне положення – стоячи, ліва нога попереду правої на відстані великого кроку, ноги на ширині стегон, права п'ята піднята, руки на поясі, дивитись прямо.

Напружте прес, розподіляючи вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Згинаючи коліна, опустіться вниз: ліве коліно знаходиться точно над щиколоткою, праве стегно – чітко перпендикулярно до підлоги, руки на поясі, дивитись прямо.

Поверніться у вихідну позицію. При виконанні вправи стежте, щоб корпус був прямим, а праве коліно – на рівні лівої п'яти.

Виконати 2 – 3 серії по 20 – 30 повторень на кожную ногу.



Рисунок 30 – випади ногами на місці.

2.3.9. Випади ногами на місці зі штангою на плечах (дивись рис. 31)

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, тримаючи на плечах штангу, дивитись прямо.

Напружте прес, розподіляючи вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Згинаючи коліна, опустіться вниз: ліве коліно знаходиться точно над щиколоткою, праве стегно – чітко перпендикулярно до підлоги, утримуючи штангу руками на плечах, дивитись прямо.

Поверніться у вихідну позицію. При виконанні вправи стежте, щоб корпус був прямим, а праве коліно – на рівні лівої п'яти.

Виконати 2 – 3 серії по 15 – 20 повторень на кожную ногу.



Умовні позначки:

а – вихідне положення; б – положення присідання.

Рисунок 31 – випади ногами на місці зі штангою на плечах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Алексейчук І. “Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі” / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” – збірник наукових праць, видавництво Луцьк, 2002 р. – Т. 1. – сторінки 173 – 175.
2. Базилевич Н.О. “Особливості використання нового виду спорту “Crossfit” у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів” / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог / Гуманітарний Вісник Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, Спецвипуск – Переяслав-Хмельницький, Лукашевич О.М., 2016 р. – сторінки 136 – 142.
3. Завидівська Н. “Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів” / Н. Завидівська, І. Ополонець / “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” – збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2010 р. – № 2 (10) – сторінки 50 – 54.
4. Зиннатнуров А.З. “Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе” / А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов Известия Тульского государственного университета “Физическая культура. Спорт” – № 1/2014 г. – страницы 14 – 19.
5. Круцевич Т. “Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу” / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров’я – 2008 р. – №3 – 4 – сторінки 103 – 106.
6. Степанова І. “Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти” / І. Степанова, Т. Дутко, О. Жорова // “Актуальные научные исследования в современном мире” – 2018 г. – Выпуск 4 (36), ч. 6. – страницы 88 – 93.
7. Soifer, Jason. “Co-founder of CrossFit workout program opens gym in Prescott”. The Daily Courier. Retrieved 28 April 2014 (Джейсон Сойфер. “Співзасновник програми тренувань Кросфіт, відкриває спортивний зал у Прескотті”. Дейлі Курьер. Отримано 28 квітня 2014 року).

[illegible]

[illegible]

[illegible]

