

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПЕЦСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Ганна Толчєва, к.пед.н., доцент

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Полтава, Україна*

Вступ. Діяльність спецслужбовців передбачає високий рівень прояву різноманітних професійних компетентностей. Фізична підготовка виступає фундаментом для реалізації в екстремальних ситуаціях арсеналу сформованих у них вмінь та навичок. Для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців ведеться постійний пошук систем підготовки та видів спорту. Окрім спортивної спрямованості кросфіту, викликає зацікавленість прикладне його застосування. Проте окремі методичні аспекти професійно-прикладного застосування кросфіту вимагають проведення окремого дослідження.

Мета дослідження. Полягає у теоретичному узагальненні переліку основних тренувальних вправ з кросфіту для спецслужбовців, що забезпечують оптимальний рівень їх фізичної підготовленості та прикладного обґрунтування їх ефективності для особового складу цього професійного напрямку.

Матеріали і методи дослідження. Традиційно широке застосування у підготовці спецслужбовців мають різні види єдиноборств, деякі тренувальні методики яких розкриті у джерелах [2, 6]. У наших попередніх дослідженнях висвітлювалось науково-методичне підґрунтя як фітнесу [3, 5], та і зокрема кросфіту [1, 4]. Встановлено, що за допомогою використання програм з кросфіту відбулось поліпшення характеристик фізичної підготовленості у спецслужбовців США, Канади, Данії та ін. В даній публікації висвітлюється перелік основних тренувальних вправ з кросфіту для спецслужбовців та наголошується на їх ефективності.

Результати дослідження та їх обговорення. Кросфіт – це комплекс тренувальних вправ, який характеризується високою інтенсивністю та регулярною зміною вправ, серед яких елементи важкої та легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту. Як вже зазначалося вище, програми з кросфіту можна виконувати як із змагальною метою, так і в рекреаційних або професійно-прикладних напрямках. Кросфіт дає змогу підібрати або сформувати програму занять для людей будь-якого рівня підготовленості або професії. У кросфіті існує три різні типи навантажень: G – гімнастичні (вправи переважно з власною вагою), W – силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту), M – кардіо (вправи з кардіонавантаженням). Інвентар, який використовується у вправах: штанга, гирі, гантелі, канат, сумка/мішок, ящик/платформа, скакалка, медбол, кільця та тренажери.

При застосуванні кросфіту спецслужбовцями можуть бути враховані такі критерії як: універсальність, індивідуальність та варіативність. Програма для

спецслужбовців формується з бігу (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибків (зі скакалкою або через перешкоди), лазіння по канату, роботи з вільною вагою (гантелі, гирі, штанга, сендбег), вправ на кільцях тощо.

Кросфіт формують наступні основні тренувальні вправи, серед яких: стрибки через скакалку (одинарні, подвійні та потрійні); стрибки через штангу (перестрибування штанги з двох ніг), веслування на тренажері, біг (біг на короткі, середні та довгі дистанції), «повітряні» присідання (звичайні присідання з власною вагою), гіперекстензія (підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи), вихід на поперечині, вихід на кільцях, застрибування на тумбу (стрибки на ящик із двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому), бурпі (перехід із положення стоячи в положення лежачи на грудях, підтягування ніг у сід і вистрибування в положення стоячи), підтягування (можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «батерфляй»), підйоми корпусу на прес – сит-апи (з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, підняти корпус і торкнутися підлоги або пальців ніг перед собою), складка (одночасний підйом корпусу і ніг на прес із положення лежачи, руки вгорі), сит-апи на тренажері гіперекстензії, віджимання в стійці на руках, ходьба на руках, підйоми колін до ліктів на перекладині, підйом ніг до перекладини, L-підтягування (підтягування, тримаючи пресом кут), присідання на одній нозі, віджимання від підлоги, віджимання на кільцях, горизонтальні віджимання на кільцях (вправа схожа зі звичайними віджиманнями на підлозі, тільки руки впираються в кільця, що висять низько над підлогою), підйоми по канату, жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, кидок м'яча в підлогу, в стіну (інтенсивні кидки медбола в підлогу, стіну, надаючи йому максимального прискорення), взяття штанги на груди (підйом штанги з підлоги в положення стоячи, штанга на грудях), взяття на груди і поштовх штанги (аналогічна попередній вправа з додаванням викиду штанги над головою), кластер (взяття штанги на груди в сід і викид її над головою), станова тяга, прогулянка фермера (ходьба з обтяженням у руках), фронтальні присідання (присідання зі штангою на грудях), протяжка (підйом штанги з підлоги, надаючи їй прискорення, у положення над головою), свінги (махи гирею перед собою), оверхеди (присідання зі штангою над головою), силовий жим стоячи (жим штанги з грудей стоячи, без підсідання), товчковий жим стоячи – швунг (викид штанги з грудей вгору), підйом сендбега (мішок із піском) на плече, ривок штанги (класичний варіант важкоатлетичної вправи), тяга штанги до підборіддя зі стійки сумо (ноги розставлені широко, руки тримають гриф середнім або вузьким хватом), трастери (викид штанги над головою з повного присідання, штанга трастери з гирями – аналогічна попередній вправа, тільки в руках атлета знаходяться гирі), крокуючі випади (глибокі випади ногою, торкаючись коліном підлоги і тримаючи обтяження над головою), кидки медбола в мішень (з положення присід із м'ячем перед грудьми випрямляємося і викидаємо м'яч угору). На цьому перелік вправ кросфіту не завершується, проте для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців він більш ніж достатній.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що кросфіт позитивно

впливає на забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості спецслужбовців. Застосування засобів кросфіт урізноманітнює методичну базу спеціальної професійної підготовки особистого складу. Окрім того, у спецслужбовців зафіксовано збільшення мотивації до занять кросфітом та навіть проведення самостійних тренувальних занять.

Список використаної літератури.

1. Лещенко М., Толчева Г. Вплив занять кросфітом на загальну підготовку спортсменів в різних видах спорту. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : зб. тез II Всеукр. наук. конф. Харків : ХДАФК, 2024. С. 65–66.

2. Саєнко В. Г., Толчева Г. В. Рукопашний бій для дітей молодшого шкільного віку : огляд досліджень. *Єдиноборства*, 2025. № 1(35), С. 5–13. DOI:10.15391/ed.2025-1.01

3. Толчева Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу* : навч. посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

4. Чепелюк А. В., Толчева Г. В., Переверзева С. В. Вплив включення елементів кросфіту на фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика управління освітою*, 2024. № 12. DOI:10.5281/zenodo.14187615 (19.11.2024).

5. Tolchieva H. *Recreational industry system : basic management, pedagogical approach, health effect* : Monograph. Opole : Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p. ISBN : 978-83-66567-57-3

6. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the technical and tactical preparation of wrestlers with the consideration of an individual combat style. *Sport Mont*, 2021. № 19(2), P. 23–28. DOI:10.26773/smj.210604