

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ. МОДУЛЬ «КРОСФІТ»

Жук Вячеслав, Масляк Ірина

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено авторську програму модуля «Кросфіт» для закладів фахової передвищої освіти. *Мета дослідження* полягає у розробці та науковому обґрунтуванні програми модуля «Кросфіт» для інтеграції в освітній процес з фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти. Особливість програми полягає в поєднанні різних видів фізичних вправ (гімнастика, важка й легка атлетика, робота з обтяженням та вагою власного тіла) на основі єдиної методичної структури. *Матеріал і методи:* аналіз наукових публікацій, систематизація даних, розробка структури й змісту програмного матеріалу. *Результати.* Програма розрахована на три роки навчання відповідно до трьох рівнів (Beginner, Scaled, Advanced), які поступово ускладнюються. У межах кожного року передбачені три блоки з чітким змістом. Теоретичний блок охоплює правила техніки безпеки під час занять кросфітом, розгляд історії кросфіту та його значення для фізичної культури, вплив фізичних вправ на різні системи організму. Блок спеціальної фізичної підготовки включає вправи без обтяжень, з обтяженням, бігові вправи, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети. Блок технічної підготовки зосереджений на базових вправах кросфіту, як без обтяжень, так і з обтяженням, а також містить перелік класичних кросфіт-комплексів (WOD). Програма також передбачає інструкторську та суддівську практику. Оцінювання прогресу здійснюється через виконання

контрольних нормативів наприкінці кожного навчального року, що дозволяє оцінити якість засвоєння матеріалу. *Висновки.* Програма модуля «Кросфіт» пропонує сучасний комплексний підхід до гармонійного розвитку здобувачів, спрямована на підвищення мотивації молоді до рухової активності й може стати дієвим інструментом формування здорової та сильної нації для успішного вирішення викликів, що постають перед нашою державою.

Ключові слова: кросфіт, фізичне виховання, професійна освіта, комплекси вправ, здобувачі освіти.

Вступ. Останнім часом у світовій і вітчизняній практиці спостерігається стійке зниження рівня рухової активності серед підлітків, що призводить до погіршення здоров'я, зниження фізичної підготовленості й розумової працездатності, а також спричиняє поширення ожиріння та підвищує ризик розвитку хронічних захворювань. У цих умовах постає нагальна потреба в пошуку інноваційних підходів до оптимізації процесу фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти, здатних суттєво підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості учнівської молоді.

Поряд із традиційними засобами фізичного виховання, кросфіт (CrossFit) набуває дедалі більшої популярності (Бала та Петрова, 2019; Жук, 2019а, 2019б; Жук та Михайленко, 2020) як система тренувань, що охоплює аеробні та силові компоненти, рухи з обтяженням і власною вагою тіла, а також елементи гімнастики й легкої атлетики (Жук, 2024а). Сучасні наукові дослідження свідчать, що заняття кросфітом сприяють розвитку основних фізичних якостей (Петрова та Бала, 2022; Жук, 2025), поліпшенню показників серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків (Петрова та Бала, 2019, 2020; Pavlova & Zastavska, 2019; Petrova, 2021; Petrova & Bala, 2021).

Низка дослідників підтверджує високу ефективність кросфіту для підлітків, у яких спостерігається зниження рухової активності (Базилевич, Мовчан, & Гордієнко, 2022; Petrova et al., 2022). Відзначається також його

позитивний вплив на формування мотивації до занять фізичною культурою (Отравенко, 2020; Kolomiitseva et al., 2020) і можливість індивідуальної адаптації навантажень для різного рівня підготовленості (Митчик, 2023; Петрова, 2021). Водночас у закладах фахової передвищої освіти впровадження кросфіту ще не отримало належного науково-методичного обґрунтування (Жук, 2024b). Аналіз досліджень за останнє десятиліття, свідчить про відсутність комплексних програм, орієнтованих на інтеграцію кросфіту в освітній процес саме у закладах фахової передвищої освіти. Це спонукало нас до створення та апробації програми модуля «КРОСФІТ», розробленої спеціально для закладів фахової передвищої освіти. Програма має на меті впровадження сучасних підходів до фізичного виховання, сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, а також формування стійкої мотивації до активного способу життя.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження полягає у розробці та науковому обґрунтуванні програми модуля «Кросфіт» для інтеграції в освітній процес з фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для аналізу наукових публікацій щодо впровадження кросфіту (CrossFit) у процес фізичного виховання та виявлення основних тенденцій його застосування використовували наукометричні бази (Scopus, Web of Science, Google Scholar). Додатково використано інформацію з офіційного сайту CrossFit (CrossFit Inc., 2019a, 2019b, n.d.-a, n.d.-b), і відеоматеріали на YouTube (офіційний канал CrossFit, записи змагань CrossFit Games, майстер-класи, виступи провідних атлетів), що дозволило уточнити назви вправ, техніку виконання та оцінити їхню безпечність.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і контент-аналіз інтернет-ресурсів; систематизація, синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Навчальна програма з фізичної культури
для закладів фахової передвищої освіти.

МОДУЛЬ «КРОСФІТ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модуль «Кросфїт» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів освіти, контрольні навчальні нормативи та вимоги.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» входять теоретичні відомості, спеціальна фізична та технічна підготовка. Теоретичні заняття спрямовані на засвоєння основних принципів кросфїту, знань про техніку безпеки та особливості побудови тренувальних програм. Спеціальна фізична підготовка включає базові рухи кросфїту, які поступово ускладнюються відповідно до рівня підготовленості здобувачів освіти.

Розділ «Критерії оцінювання технічної підготовленості» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок, що становлять основу для розвитку фізичних якостей і розуміння ефективних методів тренувань.

При складанні модуля враховано вікові, анатомо-фізіологічні та гендерні особливості здобувачів освіти, що сприяє безпечному та ефективному виконанню вправ. У програмі передбачено вправи, що розвивають функціональні рухи, м'язову витривалість та впливають на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, а також адаптовані варіанти для різних рівнів підготовленості.

У процесі навчання кросфїту до змісту навчального матеріалу включені базові елементи кросфїту, елементи гімнастики, вправи з обтяженням, а також

вправи з легкої та важкої атлетики. Ці елементи сприяють розвитку м'язової сили, швидкісних та координаційних здібностей, витривалості та гнучкості.

Під час заняття педагог повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід, що дозволяє врахувати особливості фізичної підготовленості кожного здобувача освіти. Особлива увага приділяється самоконтролю та самопочуттю для зменшення ризику травматизму.

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року здобувачі освіти виконують контрольні нормативи для перевірки якості засвоєння матеріалу. Контрольні вправи допомагають визначити рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей, а також здатність виконувати комплекси вправ, які складаються з елементів кросфіту.

Програма побудована відповідно до трирічної структури навчання та розділена на три рівні, які поступово ускладнюються та відповідають певному року навчання:

1. Рівень «Beginner»: перший рік навчання передбачає ознайомлення здобувачів освіти з основними рухами та технікою виконання вправ кросфіту. Комплекси мають початковий рівень складності та виконуються з мінімальним навантаженням, що дозволяє запобігти травмам і поступово адаптувати м'язи та суглоби до майбутніх навантажень.

2. Рівень «Scaled»: другий рік навчання спрямований на засвоєння комплексів середнього рівня складності з помірною інтенсивністю. Розширення тренувальної програми за рахунок додаткових повторів та скорочення часу відпочинку сприяє розвитку сили, витривалості та гнучкості.

3. Рівень «Advanced»: третій рік навчання – завершальний етап програми, спрямований на досягнення високого рівня фізичної підготовленості. Комплекси виконуються з підвищеною інтенсивністю, включають модифіковані вправи та менші інтервали відпочинку, що дозволяє учням досягти оптимального рівня функціональних можливостей тіла.

Таким чином, модуль «Кросфїт» спрямований на розвиток у здобувачів освіти фізичних якостей, необхідних для досягнення гармонійного фізичного розвитку та здорового способу життя.

1 рік вивчення – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаний компонент Учень, учениця: характеризує історію виникнення та розвитку кросфїту, загальні відомості про кросфїт; пояснює важливість фізичної активності, особливості культури харчування та дотримання правил здорового способу життя; Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час занять кросфїтом;	Учень/учениця: Історія виникнення та розвитку кросфїту, загальні відомості про кросфїт. Обговорення важливості фізичної активності, особливостей культури харчування та дотримання правил здорового способу життя. Загальні правила техніки безпеки, контроль та самоконтроль під час занять.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує викрут прямих рук назад і вперед (в. п. – гімнастична палка вгору, широкий хват зверху): викрут прямих рук назад – в. п. – палка вниз – в. п.; виконує "вісімку" з палкою (в. п. – гімнастична палка вниз, широкий хват зверху): викрут прямих рук назад через ліву сторону, викрут прямих рук вперед через праву сторону у в. п., теж саме в іншу сторону; виконує присідання без обтяження у в. п. широка стійка ноги нарізно: присід на всій ступні, коліна назовні, спина пряма, руки вперед – в. п.; виконує присідання без обтяження у в. п. основна стійка: присід на всій ступні, коліна назовні, спина пряма, руки вперед – в. п.; виконує козацький присід (в. п. – широка стійка ноги нарізно): присід на лівій, права в бік – в. п. – теж саме на правій;	1. Вправи без обтяжень: • <i>PVC pass-thru</i> (півісі пайп пас-тру – викрут прямих рук назад і вперед); • <i>PVC figure 8's</i> (півісі пайп фігур ейтс – "вісімка" з палкою); • <i>Sumo squat</i> (сумо сквот – сумо присід); • <i>Feet together squat</i> (фїт тугезер сквот – присід стопи разом); • <i>Cossack squat</i> (косак сквот – козацький присід);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує присід в розножці (в. п. – випад правою (лівою)): присід, в. п.; виконує випади (в. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору): випад правою, в. п., теж саме іншою; виконує випади назад (в. п. – стійка ноги нарізно): випад правою назад – в. п. – теж саме іншою; виконує присідання з опорою на одну ногу (в. п. – вузька стійка ноги нарізно лівою (правою), права (ліва) назад на носок): присід, руки вперед – в. п.; виконує присід на одній нозі на платформу висотою до 60 см (в. п. – стійка ноги нарізно, спиною до платформу): присід на лівій на платформу, права вперед-донизу, руки вперед – в. п. – теж саме іншою; виконує стрибки з подвійними плесканнями по стегнах (в. п. – основна стійка): стрибок вгору, два синхронних плескання по стегнах двома руками – в. п.; виконує присідання з вистрибуванням вгору (в. п. – стійка ноги нарізно): присід, вистрибування вгору – в. п.; виконує вистрибування вгору з підтягуванням стегон до грудей (в. п. – стійка ноги нарізно): вистрибування вгору, стегна до грудей – в. п.; виконує берпі без згинання та розгинання рук в упорі лежачи (в. п. – стійка ноги нарізно): упор стоячи – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – вистрибування вгору з оплеском за головою – в. п.; виконує берпі без згинання та розгинання рук в упорі лежачи з вистрибуванням, стегна до грудей (в. п. – стійка ноги нарізно): упор стоячи – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – вистрибування вгору з підтягуванням стегон до грудей – в. п.; виконує підтягування у висі лежачи (дічата), на високій поперечині (хлопці); виконує підтягування на високій поперечині з допомогою гумової петлі; виконує підйом тулуба лежачи на спині (в. п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги в упор): зігнути тулуб, притиснути попереk до підлоги – в. п.; виконує підйом ніг лежачи на спині; виконує «супермен» (в. п. – лежачи на животі, руки вгору): прогнутися, ноги прямі, руки вгору – в. п.;	• <i>Split squat</i> (спліт сквот – присід в розножці); • <i>Lunge</i> (ландж – випад); • <i>Reverse lunge</i> (реверс ландж – випад назад); • <i>Kickstand squat</i> (кікстенд сквот – присідання з опорою на одну ногу); • <i>Pistol squat to box</i> (пістол сквот ту бокс – присід на одній нозі на платформу); • <i>Penguin taps</i> (пенгвін тепс – «пінгвинні» похлопування); • <i>Jump squat</i> (джамп сквот – стрибковий присід); • <i>Tuck jump</i> (так джамп – вистрибування вгору з підтягуванням стегон до грудей); • <i>Burpee (no push-up)</i> (берпі ноу пуш-ап – берпі без згинання та розгинання рук в упорі лежачи); • <i>Burpee (no push-up) to tuck jump</i> (берпі ноу пуш-ап ту так джамп – берпі без згинання та розгинання рук в упорі лежачи з вистрибуванням вгору, стегна до грудей); • <i>Inverted row</i> (інвертід роу – підтягування у висі лежачи) (дічата); • <i>Strict pull-up</i> (стрікт пул-ап – підтягування у висі) (хлопці); • <i>Band-assisted pull-up</i> (бенд-асістед пул-ап – підтягування у висі на високій поперечині з допомогою гумової петлі); • <i>Crunch</i> (кранч – скручування); • <i>Leg raise</i> (лег рейз – підйом ніг лежачи на спині); • <i>Superman</i> (супермен);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує положення «дуга» впродовж 10 сек (прогнутися в положенні лежачи на животі, ноги прямі, руки вгору); виконує положення «човник» впродовж 10 сек (зігнутися в положенні лежачи на спині, ноги прямі, притиснути поперек до підлоги не згинаючи тазостегнові суглоби, руки вгору); виконує положення «дуга» в висі впродовж 10 сек (прогнутися в положенні вис на перекладині, ноги прямі); виконує положення «човник» в висі впродовж 10 сек (зігнутися в положенні вис на перекладині, не згинаючи тазостегнові суглоби, ноги прямі); виконує перехід з положення «човник» до положення «дуга» в висі (в. п. – вис на перекладині): прогнутися, ноги прямі – в. п. – зігнутися не згинаючи тазостегнові суглоби, ноги прямі; виконує сид кутом впродовж 10 сек; виконує підтягування стегон до грудей (в. п. – лежачи на спині, руки вгору): сид кутом зігнувши ноги, руки вперед-донизу; виконує почергові підйоми в положенні «V» (в. п. – лежачи на спині, руки вгору): сид зігнувшись до правої ноги, торкнутись руками пальців ніг, в. п., теж саме до лівої; виконує положення упор лежачи впродовж 30 сек; виконує положення упор лежачи зігнувшись впродовж 30 сек; виконує переніс маси тіла з руки на руку в упорі лежачи (в. п. – упор лежачи): повільно перенести масу тіла на ліву руку, піднімаючи праву руку на кілька сантиметрів від підлоги – повільно в. п. – теж саме на іншу; виконує переніс маси тіла з руки на руку в упорі лежачи зігнувшись (в. п. – упор лежачи зігнувшись): повільно перенести вагу тіла на ліву руку, піднімаючи праву руку на кілька сантиметрів від підлоги – повільно в. п. – теж саме на іншу; виконує торкання плеча в упорі лежачи (в. п. – упор лежачи): права рука до лівого плеча – в. п. – теж саме іншою; виконує «дюймовий черв'як» (в. п. – о.с.): упор стоячи – перейти руками в упор лежачи – згинаючи руки лягти на підлогу – повернутися у в. п. у зворотному порядку; виконує «хода гусениці» (в. п. – упор стоячи): перейти руками в упор лежачи – просуваючись вперед на прямих ногах перейти у в. п.;	• <i>Arch hold</i> (арч холд – утримання положення «дуга»); • <i>Hollow hold</i> (холоу холд – утримання положення «човник»); • <i>Hanging arch hold</i> (хенгін арч холд – утримання положення «дуга» в висі); • <i>Hanging hollow hold</i> (хенгін холоу холд – утримання положення «човник» в висі); • <i>Hanging hollow to arch</i> (хенгін холоу ту арч – перехід з положення «човник» до положення «дуга» в висі); • <i>L-sit</i> (ел-сіт – сид кутом); • <i>Tuck-up</i> (так-ап – підтягування стегон до грудей); • <i>Alternating V-up</i> (олтернейтін ві-ап – почергові підйоми в положенні «V»); • <i>Plank hold</i> (планк холд – утримання положення упор лежачи); • <i>Pike</i> (пайк – упор лежачи зігнувшись); • <i>Plank weight shifts</i> (планк вейт шіфтс – переніс маси тіла з руки на руку в упорі лежачи); • <i>Pike weight shifts</i> (пайк вейт шіфтс – переніс маси тіла тіла з руки на руку в упорі лежачи зігнувшись); • <i>Shoulder tap</i> (шоулдер тап – торкання плеча в упорі лежачи); • <i>Inchworm</i> (інчворм – «дюймовий черв'як»); • <i>Caterpillar walk</i> (катерпіллар вок – «хода гусениці»);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує зворотну «ходу гусениці» (в. п. – упор стоячи): на прямих ногах перейти в упор лежачи – просуваючись руками в напрямку стоп перейти у в. п.; виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах (дівчата), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи на стегнах з переходом в упор лежачи зігнувшись (в. п. – упор лежачи на стегнах): зігнути руки, розігнути руки, упор лежачи зігнувшись, в. п.; виконує Box/bench dip (бокс/бенч діп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи позаду на гімнастичній лаві або платформі (дівчата), згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах (хлопці); Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.	• <i>Backward caterpillar walk</i> (беквард катерпіллар вок – зворотна «хода гусениці»); • <i>Knee push-up</i> (ні пуш-ап – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах) (дівчата), • <i>Push-up</i> (пуш-ап – згинання та розгинання рук в упорі лежачи) (хлопці); • <i>Push-up to downward dog</i> (пуш-ап ту даунворд дог – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на стегнах з переходом в упор лежачи зігнувшись); • Box/bench dip (бокс/бенч діп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи позаду на гімнастичній лаві або платформі) (дівчата), • <i>Dip</i> (діп – згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах) (хлопці);
виконує нахили прогнувшись з обтяженням* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження за головою на плечах): нахил вперед прогнувшись – в. п.; виконує сумо тягу двома руками обтяження* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) (в. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсід прогнувшись, обтяження внизу): випрямитись з одночасним підніманням обтяження до стегон – в. п.; виконує тягу обтяження* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) у нахилі (в. п. – стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, обтяження вперед): руки зігнути назад – в. п.; виконує жим двома руками гантелі або гири вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження перед грудьми (гантель утримується горизонтально за «головки»; гиря утримується за дужки): обтяження вгору – в. п.;	2. Вправи з обтяженням: • <i>Good morning</i> (гуд монін – нахили з обтяженням); • <i>Sumo deadlift</i> (сумо дедліфт – тяга сумо); • <i>Bent-over row</i> (бент-овер роу – тяга у нахилі); • <i>Goblet press</i> (гоблет прес – горнятковий жим);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує присідання тримаючи обтяження (медичний м'яч, гантель або гирю) вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) двома руками (як горнятко) перед груддю (в. п. –стійка ноги нарізно, обтяження перед груддю): присід – в. п.; Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.	• <i>Goblet squat</i> (гоблет сквот – горнятковий присід);
Діяльнісний компонент виконує спеціально бігові вправи: • біг приставними кроками; • із закиданням гомілок; з високим підніманням стегна; виконує біг на короткі та середні дистанції: – «човниковий» біг; – біг на 30, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м.; – біг на 800, 1000, 1500 м; виконує стрибок у довжину з місця. Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.	3. Бігові вправи: • Спеціально бігові вправи: – біг приставними кроками; – із закиданням гомілок; – з високим підніманням стегна; • біг на короткі та середні дистанції: – Shuttle run (шатл ран – «човниковий» біг); – біг на 30, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м.; – біг на 800, 1000, 1500 м; • стрибок у довжину з місця.
Діяльнісний компонент виконує вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток: ▪ здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, орієнтування в просторі; ▪ силової витривалості; ▪ рухливості хребетного стовпа, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів. Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.	4. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток: а) координаційних здібностей; б) витривалості; в) гнучкість.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує присідання без обтяження (в. п. – стійка ноги нарізно): присід на всій ступні, коліна назовні, спина пряма, руки вперед – в. п.;	5. Базові вправи кросфіту 5.1 Базові вправи кросфіту без обтяження: ▪ <i>Air squat</i> (єєр сквот – «повітряне» присідання);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує ходьбу випадами; виконує сходження на платформу висотою до 50 см (дів.) та до 60 см (хл.); виконує стрибки через скакалку; виконує стрибкові підтягування на поперечині вистого мінімум на 15 см вище верхньої частини голови (в. п. – вис присівши) стрибком підтягування – в. п.; виконує вправу «Ведмежа проходка вперед» (в. п. – упор стоячи): виконує ходьбу в упорі стоячи; виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відведенням зігнутих рук назад (в. п. – упор лежачи): зігнувши руки перейти в положення лежачи на животі – відвести зігнуті руки назад – теж саме в зворотному напрямку; виконує «Берпі» (в. п. – стійка ноги нарізно): упор стоячи – упор лежачи – зігнути руки до торкання грудьми опори – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – вистрибування вгору з оплеском за головою; виконує «Берпі» з перестрибуванням через лінію латерально (в. п. – стійка ноги нарізно боком до лінії): упор стоячи – упор лежачи – зігнути руки до торкання грудьми опори – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – стрибок через лінію; виконує «Берпі» з перестрибуванням через лінію фронтально (в. п. – стійка ноги нарізно обличчям до лінії): упор стоячи – упор лежачи – зігнути руки до торкання грудьми опори – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – стрибок через лінію; виконує «Берпі» з дотиком до цілі (в. п. – стійка ноги нарізно): упор стоячи – упор лежачи – зігнути руки до торкання грудьми опори – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – вистрибування вгору з дотиком двома руками до цілі (перекладина тощо) – в. п.; виконує «Берпі» з підйомом на платформу (в. п. – стійка ноги нарізно): упор стоячи – упор лежачи – зігнути руки до торкання грудьми опори – упор лежачи – упор стоячи – в. п. – підйом на платформу висотою до 50 см (дів.) та до 60 см (хл.) – в. п.; виконує вправу «Альпініст» (в. п. – упор лежачи): почергове підтягування стегон до грудей;	▪ <i>Walking lunge</i> (вокінг ландж – ходьба з випадами); ▪ <i>Box step-up</i> (бокс степ-ап – сходження на платформу) ▪ <i>Single-under</i> (сінгл-андер – одинарні стрибки через скакалку); ▪ <i>Jumping pull-up</i> (джампін пул-ап – стрибкові підтягування); ▪ <i>Bear crawl</i> (бепар крол – «ведмежа проходка»); ▪ <i>Hand release push-up</i> (хенд реліз пуш-ап – згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відведенням зігнутих рук назад в положенні лежачи на животі); ▪ <i>Burpee</i> (берпі); ▪ <i>Lateral burpee over the line</i> (латерал берпі оувер зе лайн – берпі з перестрибуванням через лінію латерально); ▪ <i>Line-facing burpee</i> (лайн-фейсінг берпі – берпі з перестрибуванням через лінію фронтально); ▪ <i>Burpee to a target</i> (берпі до цілі – берпі з дотиком до цілі); ▪ <i>Burpee box step-up</i> (берпі бокс степ-ап – берпі з підйомом на платформу); ▪ <i>Mountain climber</i> (маунтін клаймбер – «альпініст»);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує підйом тулуба в сід «Сіт-ап» (в. п. – лежачи на спині, руки вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах та розведені по сторонах): підйом тулуба в сід до торкання руками підлоги за ногами – в. п.; виконує підйом колін у висі на перекладині (в. п. – вис на перекладині): вис зігнувши ноги, в. п.; виконує лазіння по вертикальному канату у три прийоми; Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ. виконує ходьбу 30 м з гантелями або гирями вагою до 5 кг (дів.) та до 10 кг (хл.); виконує кидки м'яча (волейбольного або баскетбольного) у ціль на висоту 2,74 метра для дівчат, 3,05 метра для хлопців (в. п. – на відстані близько 60 см від стіни присід, м'яч перед грудьми): піднятися та одночасно кинути м'яч у ціль – зловити м'яч, присід, згинаючи руки повернутися у в. п.; виконує присідання з обтяженням* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження за головою на плечах): присід – в. п.; виконує присідання з гімнастичною палкою над головою (в. п. – стійка ноги нарізно, палка вгору); виконує випади з гантелями в руках вагою до 3 кг (дів.) та до 5 кг (хл.); (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): випад правою, в. п., теж саме іншою; виконує ходьбу випадами з гантелями в руках вагою до 3 кг (дів.) та до 5 кг (хл.); (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): випад правою, приставляючи ліву в. п., теж саме іншою; виконує випади з обтяженням* на спині вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.); (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): випад правою, в. п., теж саме іншою; виконує станову тягу двома руками обтяження* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) (в. п. – напівприсід прогнувшись, обтяження вниз): випрямитись з одночасним підніманням обтяження до стегон – в. п.;	▪ <i>Sit-up</i> (сіт-ап – підйом тулуба в сід); ▪ <i>Hanging knee raise</i> (хенін ні рейз – підйом колін у висі); ▪ <i>Rope climb</i> (роуп клайм – лазіння по вертикальному канату); 5.2 Базові вправи кросфїту з обтяженням: ▪ <i>Farmers walk</i> (фармерс вок – «прогулянка фермера»); ▪ <i>Wall ball</i> (вол бол – кидки м'яча у ціль на висоту 2,74 метра для дівчат, 3,05 метра для хлопців); ▪ <i>Back squat</i> (бек сквот – присідання з обтяженням на спині); ▪ <i>Overhead squat with pvc pipe</i> (оуверхед сквот віз півісі пайп – присідання з гімнастичною палкою над головою); ▪ <i>Dumbbell lunge</i> (дамбел ланж – випади з гантелями в руках); ▪ <i>Dumbbell walking lunge</i> (дамбел вокінг ландж – ходьба випадами з гантелями); ▪ <i>Back-rack lunge</i> (бек-рек ландж – випад з обтяженням на спині); ▪ <i>Deadlift</i> (дедліфт – станова тяга);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує тягу обтяження* вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) (в. п. – напівприсід прогнувшись, обтяження вниз): виконується ривок з одночасним підніманням обтяження двома руками до підборіддя, лікті в сторони-догори; виконує мах гирею (гантелею) вперед вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): напівприсід прогнувшись, замах з «підривом», супровід обтяження вперед та у в. п.; виконує взяття бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) на груди в напівприсід з вису (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): напівприсід, обтяження вниз – випрямляючись супровід обтяження на груди, фіксація – супровід у в. п.; виконує взяття бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) на груди в напівприсід з вису (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження вниз): напівприсід, обтяження вниз – випрямляючись виконується «підрив» та супровід обтяження на груди в напівприсід, амортизація – випрямляючись фіксація – супровід у в. п.; виконує силовий ривок бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) протяжкою з вису (в. п. – напівприсід прогнувшись, бодібар вниз): випрямляючись бодібар вгору – в. п.; виконує силовий ривок бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) в напівприсід з вису (в. п. – напівприсід прогнувшись, бодібар вниз): випрямляючись виконується «підрив» та супровід бодібар вгору в напівприсід, амортизація – випрямляючись фіксація – супровід у в. п.; виконує жим стоячи бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 10 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження до плечей): обтяження вгору – в. п.; виконує жимовий швунг бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, бодібар до плечей): поштовхом ніг обтяження вгору – в. п.; виконує поштовховий швунг бодібар вагою до 5 кг (дів.) та до 8 кг (хл.) (в. п. – стійка ноги нарізно, обтяження до плечей): поштовхом ніг обтяження вгору в напівприсід, амортизація – випрямляючись фіксація – супровід з амортизацією у в. п.;	▪ <i>Sumo deadlift high pull</i> (сумо дедліфт хай пул – тяга сумо до підборіддя); ▪ <i>Ukrainian kettlebell swing</i> (юкрейнієн кетлбел свінг – український мах гирею); ▪ <i>Hang muscle clean</i> (хенг масл клін – силове взяття на груди протяжкою з вису); ▪ <i>Hang power clean</i> (хенг пауер клін – силове взяття на груди з вису); ▪ <i>Body bar hang muscle snatch</i> (бодібар хенг масл снетч – силовий ривок бодібар протяжкою з вису); ▪ <i>Body bar hang power snatch</i> (бодібар хенг пауер снетч – силовий ривок бодібар з вису); ▪ <i>Shoulder press</i> (шолдер прес – жим стоячи); ▪ <i>Push press</i> (пуш прес – жимовий швунг); ▪ <i>Push jerk</i> (пуш джерк – поштовховий швунг);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує підйом тулуба в сід «Сіт-ап» з медичним м'ячем вагою до 3 кг (дів.) та до 6 кг (хл.); (в. п. – лежачи на спині, обтяження вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах та розведені по сторонах): підйом тулуба в сід до торкання обтяженням підлоги за ногами – в. п.; Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.	▪ <i>Medball sit-up</i> (медбол сіт-ап – підйом тулуба в сід з обтяженням);
Діяльнісний компонент виконує комплекси вправ кросфіту рівня Beginner. Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання комплексів вправ; застосовує самостраховку під час виконання комплексів вправ.	6. Комплекси вправ: цілісне виконання комплексів вправ рівня Beginner: «Cindy», «Helen», «Annie», «Karen», «Fran», «Jackie», «Nancy», «Diane», «Elizabeth», «Michael» (комплекси виконуються в полегшених умовах).
Діяльнісний та ціннісний компоненти Учень/учениця: здійснює: базовий інструктаж під час виконання вправ; контроль за власним виконанням вправ під наглядом викладача; застосовує початкову техніку страховки під час виконання основних вправ; дотримується правил змагань та базових вимог до суддівства на початкових етапах; пропагує здоровий спосіб життя, обговорюючи переваги регулярних занять фізичними вправами.	<i>Інструкторська та суддівська практика</i>

*обтяження за наявністю – гантелі, гірі, бодібар (гімнастична палиця), штанга

Детальна інформація про 2-й та 3-й роки вивчення, а також комплекси вправ, критерії оцінювання технічної підготовленості та орієнтовні навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості представлена у додатку до програми. Для перегляду скористайтеся QR-кодом або перейдіть за посиланням: [Додаток](#)



Висновки. Програма модуля «Кросфіт» пропонує сучасний комплексний підхід до гармонійного розвитку здобувачів, спрямована на підвищення мотивації молоді до рухової активності й може стати дієвим інструментом

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025

формування здорової та сильної нації для успішного вирішення викликів, що постають перед нашою державою.

Список використаних джерел

References

- Базилевич, Н., Мовчан, В., & Гордієнко, О. (2022). Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами Кросфіту. *Scientific Collection "InterConf+",* 28(137), 460–478. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047>
- Бала, Т., & Петрова, А. (2019). Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 4(72), 33–37. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-4.006>
- Жук, В. (2025). Вплив кросфіту на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації,* 114, 159–162. Вилучено з <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/721>
- Жук, В. О. (2019а). Використання сервісу Google Trends для дослідження інтересів населення України у сфері фізичної культури та спорту. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи.* 153–154. Вилучено з <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/497>
- Жук, В. О. (2019b). Зміни інтересу до різних видів фітнесу в Україні у період 2004–2018 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення,* 82–90. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/248599>
- Жук, В. О. (2024а). Виникнення і розвиток кросфіту. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи,* 42–43. Вилучено з <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/719>
- Жук, В. О. (2024b). Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення,* 126–141.

<https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/321444>

- Жук, В. О., & Михайленко, А. (2020). Аналіз ставлення здобувачів освіти до уроків фізичної культури та особистої навчальної діяльності у ЗВО. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 23–24. Вилучено з <http://repo.khdafe.com.ua/xmlui/handle/123456789/498>
- Митчик, О. (2023). Особливості використання системи кросфїт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 3(161), 114–117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26)
- Отравенко, О. (2020). Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфїту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 132–138. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249697>
- Петрова, А. (2021). Вплив вправ кросфїту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2(82)), 63–69. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-2.010>
- Петрова, А., & Бала, Т. (2019). Вплив засобів кросфїту на серцево-судинну систему школярів старших класів. *Молода спортивна наука України*, 4, 105-106. Вилучено з <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/844>
- Петрова, А., & Бала, Т. (2020). Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «Кросфїт». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(77), 12–19. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-3.002>
- Петрова, А., & Бала, Т. (2022). Динаміка показників рівня розвитку сили школярів старших класів під впливом вправ кросфїту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(86), 50–56. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.008>
- CrossFit Inc. (2019). *CrossFit Level 1 Training Guide*. Вилучено з https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf

CrossFit Inc. (2019). *CrossFit Level 2 Training Guide*. Вилучено з

https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf

CrossFit Inc. (n.d.). *CrossFit Movements*. Вилучено з

<https://www.crossfit.com/crossfit-movements>

CrossFit Inc. (n.d.). *CrossFit Workout*. Вилучено з

<https://www.crossfit.com/workout>

Kolomiitseva, O., Prikhodko, I., Prikhodko, A., Anatsky, R., Turchynov, A., Fishev, S., Gungbin, S., & Harkavy, O. (2020). Effectiveness of physical training of students on the basis of motivational choice of the CrossFit program. *Physical Activity Review*, 8(1), 26–38. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.04>

Pavlova, T., & Zastavska, O. (2019). Influence of CrossFit classes on the mental state and quality of life of youth. *Journal of Health Psychology*, 24(6), 812–821.

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-62-70>

Petrova, A. (2021). Impact of crossfit exercises on the level of physical preparedness of high school-age pupils. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(2), 109-121. Retrieved from

https://journals.uran.ua/sport_herald/article/view/232273

Petrova, A., & Bala, T. (2021). Influence of crossfit exercises on the power abilities of high school pupils. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(6), 86-98.

Retrieved from https://journals.uran.ua/sport_herald/article/view/252519

Petrova, A., Bala, T., Masliak, I., & Mameshina, M. (2022). The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 955–961.

<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04121>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Вячеслав Жук**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2373-582X>

Ірина Масляк

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1306-0849>

Отримано: 01.02.2025. Прийнято: 22.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
