

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**Інститут підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**

**Факультет № 2**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**Домінюк М.М., Кмицяк М.В., Костовський М.Г.**

# **Кросфіт в системі підготовки поліцейських**

**Львів  
2022 рік**

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 7 від «28» грудня 2021 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (протокол № 6 від «11» січня 2022 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 6 від «20» січня 2022 року).

Рецензенти:

**Чичкан Оксана Анатоліївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ;

**Андрейчук Володимир Якович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Домінюк М.М., Кмицяк М.В., Костовський М.Г. Кросфіт в системі підготовки поліцейських: методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 20 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для проведення занять з фізичної підготовки у всіх структурних підрозділах Національної поліції України для збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих за допомогою системи Кросфіт. Викладені методичні рекомендації мають допомогти працівникам Національної поліції у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій в ході несення служби, пов'язаних із реальною або можливою загрозою життю і здоров'ю поліцейського або життю і здоров'ю громадян.

Theoretical material and practical tasks for conducting physical training classes in all structural units of the National Police of Ukraine to preserve personal safety and the safety of others are presented using the CrossFit system. The above materials should help the employees of the National Police and in the training (on their own or during practical classes) of typical and atypical actions during the service, connected with the actual or possible threat to the life and health of the operative worker or life and health of citizens. Recommended for officers of the National Police.

© Домінюк М.М., Кмицяк М.В., Костовський М.Г., 2022

© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022

**ЗМІСТ**

Вступ	4
1. Загальні методичні вказівки щодо проведення практичних занять	5
1.1 Основні принципи кросфіту	6
1.2 Правила техніки безпеки та запобігання травматизму під час тренування	7
2. Відомі тренера та їх поради щодо занять кросфітом	9
3. Основні вправи системи «Кросфіт»	11
3.1 Програми тренувань	17
4. Висновок	19
Література	20

## ВСТУП

**Кроссфіт** (з англ. CrossFit) — брендowana методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи [1].

Передовсім слід зауважити, що кросфіт – вид тренувань, який поєднує у собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Особливість кросфіту полягає в тому, що ти проходиш кола, кожне з яких можна поділити на певний етап. Кросфіт націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною. Це забезпечується різноманітністю вправ, що робить програму цікавою та складною одночасно.

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 [6].

Повноцінне тренування можна провести тільки в спеціалізованому залі, так як програма включає виконання різних вправ з використанням спортивного обладнання:

- перекладини гімнастичної;
- турніків різної висоти;
- чоловічих паралельних брусів;
- гімнастичних кілець;
- шведської стінки;
- козлів і коней гімнастичних;
- катання для лазіння;
- лавки, стійки;
- штанги, гантелі, гирі;
- тумби (ящики) для стрибків;
- страхувальних гімнастичних матів;
- гімнастичних містків для стрибків;
- тренажерів і багато чого іншого.

Спільнота любителів CrossFit зростає щодня. Починаючи з 2007 року, щорічно проходить велика кількість турнірів, у тому числі чемпіонати світу та Європи з цього, можна назвати, виду спорту. Останнім часом CrossFit потужно розвивається і в Україні. Існує багато спортивних залів для підготовки до змагань з цього спортивного напрямку, а влітку періодично проводяться CrossFit марафони та ігри.

CrossFit можна поділити на 2 типи. Перший тип – це достатньо велика дистанція із перешкодами у вигляді болота, поля з колючими дротами, п'ятиметровими стінами тощо. Другий тип – це CrossFit заняття у спортзалі. Типове CrossFit тренування може комбінувати такі види спортивної діяльності як спринтерські забіги, лазіння по канату, роботу з гантелями, штангами, гирями, гімнастичні вправи на кільцях, перекочування величезних шин та покришок і багато-багато інших активностей. Перелік вправ, який вам потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (Workout of the Day). WODи можуть включати різну кількість різноманітних вправ і мати різну тривалість - робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіо навантаження... WOD може повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися до максимуму [5].

## 1. Загальні методичні вказівки щодо проведення практичних занять

### 1.1. Основні принципи кросфіту.

Принципи кросфіту:

Різноманітність – кросфіт включає велику кількість вправ і кілька варіантів організації тренувань. За рахунок цього досягається максимальне навантаження різних груп м'язів, а заняття не стають нудною рутиною.

Висока інтенсивність - тренування побудовані таким чином, щоб отримати максимальний ефект за мінімальну кількість часу.

Масштабованість – кросфіт вправи і тренування можна модифікувати в залежності від рівня фізичної підготовки і наявного інвентарю.

Використання функціональних вправ - під час виконання таких вправ м'язи працюють і рухаються фізіологічним чином, не виникає зайвої напруги в суглобах і хребті, зменшується ймовірність травм.

Побудова заняття схоже на звичайне тренування. Починати потрібно з розминки, закінчувати - затримкою і розтяжкою.

Базові елементи кросфіт тренування:

Розминка - необхідна, щоб розігріти м'язи і підготувати тіло до виконання вправ. Розминка займає 10-20 хвилин.

Освоєння досвіду - відпрацювання нової технічно складної вправи (стійка на руках, ривок, поштовх, вправи з канатом, вправи на брусах, виходи на кільцях і інші), або виконання силового комплексу. Ця частина тренування займає 20-30 хвилин [3].

WOD (Workout of a day) - основна частина тренування, її виконання займає близько 20 хвилин. Якщо тренувальний комплекс включає мікс кількох видів навантажень, вправи виконуються по колу один за одним без відпочинку. Між виконанням кругових підходів передбачено мінімальний час відпочинку, кількість кіл - від 3 до 10. Між вправами можна робити невеликі паузи для відпочинку - 10-20 секунд. Після проходження повного кола можна зробити перерву не більше 2 хвилин.

Затримка і розтяжка - необхідні, щоб привести організм в норму, розслабити м'язи і уникнути болючих відчуттів на наступний день. Затримка може складатися з декількох хвилин веслування, бігу або ходьби. З двох поширених видів розтяжки - динамічної та статичної, краще вибирати другий варіант.

Початківцям краще займатися 2 дні на тиждень, через 1-2 місяці можна переходити в режим 3 разового тренування в тиждень.

Основними гімнастичними вправами кросфіту є:

Підтягування грудьми до перекладини.  
 Віджимання в положенні лежачи упор на руках.  
 Стійка і ходьба на руках.  
 Кроки з випадами.  
 Застрибування на ящик.  
 Присідання на одній та двох ногах.  
 Віджимання на кільцях.  
 Підйоми по канату.

Основними силовими вправами кроссфіт є:  
 Жим штанги в положенні лежачи.  
 Присідання зі штангою.  
 Станова тяга штанги.  
 Махи гирями.  
 Ходьба з гирями.  
 Кидок м'яча в стіну для набивання.  
 Підйом мішка на плече.

## **1.2. Правила техніки безпеки та запобігання травматизму під час тренування.**

Основна причина травматизму - це неправильне виконання вправ.  
 Найбільш часто зустрічаються травми:

- спини;
- плеча;
- суглобів (коліна, лікті, зап'ястя).

Фактори, які допоможуть скоротити небезпеку травматизму під час тренування:

Розминка - розігріті зв'язки більш еластичні, потягнути або пошкодити їх складніше.

Правильно підібрані навантаження - нарощувати інтенсивність тренувань і вагу необхідно поступово.

Правильно підібраний одяг і взуття - важливо знайти максимально зручні для тренувань взуття та одяг. Під час стрибків або бігу в незручному взутті, наприклад, великий ризик отримати травму ноги.

Відпочинок - відсутність правильного відпочинку між тренуваннями знижує увагу і контроль рухів, що дуже небезпечно.

***Питання для самопідготовки***

1. Послідовність побудови тренування?
2. Основні принципи системи «кросфіт»?
3. Гімнастичні вправи як один з елементів тренування?
4. Які силові вправи включає в себе кросфіт?
5. Які загальні передумови безпечного проведення практичних занять?



## 2. Відомі тренера та їх поради щодо занять з кросфіту.

Володимир Тисанюк: «Кросфіт – це не лише користь для організму, а й естетична краса».



**Володимир Тисанюк** – сертифікований тренер CrossFit Level 1 Trainer (CF-L1), Призер українських змагань з CrossFit, сертифікований суддя CrossFit Judge, має стаж тренувань 7 років.

Історія Володимира розпочалася з того, що у 2013-му році йому пощастило побувати на змаганнях з кросфіту. «Мене просто заворожувало те, як міцні хлопці швидко пересували велику вагу, ходили на руках і стрибали подвійні стрибки на скакалці.» - розповідає він. Вже у 2014 р. виступив на Kiev Athletics Challenge. Тоді з 36 хлопців пройшов до фінальної частини, зайнявши у відбіркового завданні третє місце [2].

« Це, мабуть, найкорисніший вид діяльності та різновид фітнесу, який сприяє відновленню рухової активності людини. Маленька дитина може віджиматися, присідати, підтягуватися, адже багато рухається, причому правильно та природно. З часом у людини виникає проблема «трьох стільців» – на роботі, у транспорті та вдома перед телевізором. Таким чином, рухова активність кульшового суглобу значно зменшується. Як тренер скажу, що серед базових вправ кросфіту якраз і є різноманітні присідання, махи, нахили, стрибки на коробку, підтягування, тощо. Словом, під час тренування задіяні усі 655 м’язів, а також ще 17 м’язів при усмішці після тренування. Що

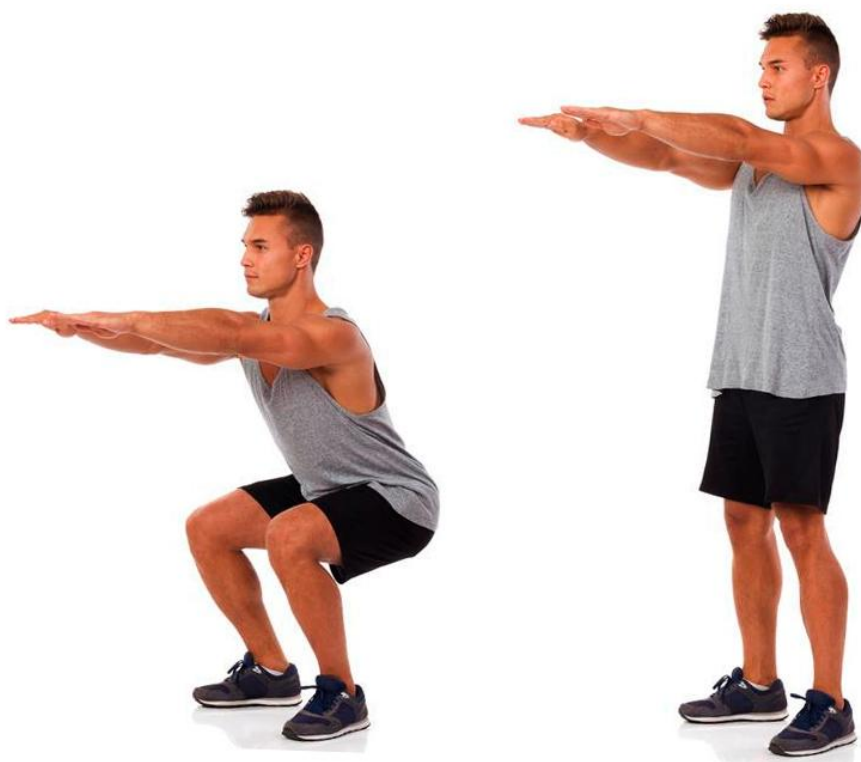
стосується функціональних тренувань у залі, групових занять типу степу чи аеробіки – на мій погляд, це більше відноситься до реабілітації або просто занять для задоволення. Я добре знаю, про що кажу, адже сам займався багатьма іншими напрямками.» - говорить Володимир.



### 3. Основні вправи системи «Кросфіт»

У кросфіт входить велика кількість вправ, на перших етапах рекомендується зосередитися на таких простих вправах, як присідання, віджимання та підтягування.

**Присідання** - базова вправа, сприяє зміцненню суглобового апарату, зв'язок і сухожиль. Під час виконання працюють кульшові, колінні і гомілковостопні суглоби.



**Присідання зі штангою на грудях** – розвивають м'язи ніг, а також зміцнюють плечі, підвищують гнучкість кистей.



**Присідання зі штангою над головою** - хороша вправа для розминки, приступати до нього можна, коли добре відпрацьована техніка повітряних присідань. На початкових етапах замість грифа рекомендується використовувати палицю або трубку з ПВХ.



**Кіпінг** – це вид підтягувань, у яких навантаження переноситься з рук, плечей і спини на стегна. Це досягається за рахунок розгойдування тулуба. У кроссфіте такий метод підтягувань отримав широке поширення.

Вихідна позиція для кіпінгу – вис на перекладині.

Спочатку виконується ногами мах назад, потім ноги з силою викидається вперед, це підштовхує тіло вгору, значно полегшуючи підтягування.

Фіксація у верхньому положенні на декілька секунд, а потім рух тіла вниз.

Є метод кіпінгу, при якому не вимагається фіксація у верхньому положенні, підтягування виконуються без зупинки.

Такий метод називається батерфляй.



**Віджимання** - дозволяють прокачати і зміцнити верхній плечовий пояс, м'язи грудей, преса, трицепси, тому їх часто вставляють в WOD і виконують під час розминки.



**Берпі** - поєднує послідовне виконання присідання, упору лежачи і стрибка. Вправа тренує витривалість і опрацьовує максимальну кількість м'язів.



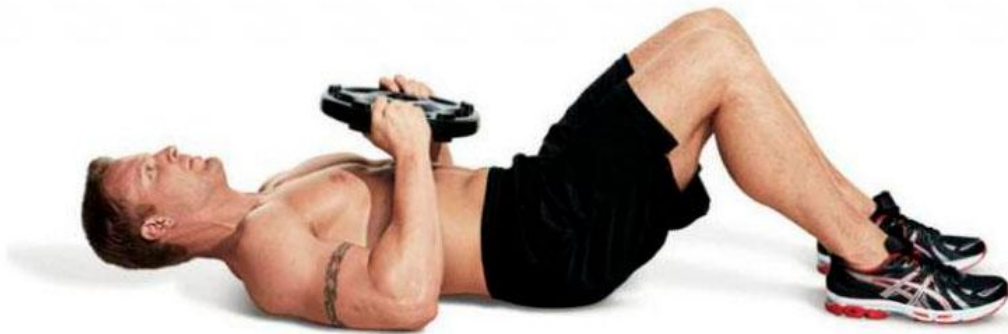
**Станова тяга** - опрацьовує ноги, сідничні м'язи і м'язи спини.



**Швунг жимовий зі штангою** - силова вправа з важкої атлетики, опрацьовує ноги (ікри, сідниці і стегна).



**Сіт-ап** - підняття корпусу з положення лежачи, опрацьовують прес і підвищують загальну витривалість.



**Джампінг-Джек** - вправа, що підходить для розминки і основного комплексу для новачків.



Новачкам необхідно зосередитися на відпрацюванні правильної техніки і підвищенні рівня фізичної підготовки. Нарощувати інтенсивність необхідно поступово [4].

#### ***Питання для самопідготовки***

1. Які базові вправи слід виконувати початківцям?
2. Які вправи виконуються зі штангою?
3. Виконання яких вправ використовується для розминки?
4. Особливості кіпінгу, як виду підтягування?



### 3.1. Програми тренувань

Заняття Кросфіт припускають дві тренувальні схеми:

3 + 1 - три дня роботи і день відпочинку;

5 + 2 - п'ять тренувальних днів і два дні відпочинку.

Також є варіант, розрахований на 4 дні тренувань. В цьому випадку заняття розподіляються в зручні дні протягом тижня.

Переходити на 4 тренувальних дня рекомендується не раніше, ніж через півроку регулярних тренувань.

Кросфіт тренування включають три типи фізичних навантажень:

Метаболічні або кардіо (М) - біг, сесія на велотренажері, веслування на тренажері, стрибки на скакалці, плавання і т.д.

Гімнастичні (Г) - присідання, віджимання від підлоги, сіт-апи, виходи на кільцях, підтягування, стійка і ходьба на руках, вихід на перекладині, віджимання на брусах, лазіння по канату і т.д.

Силові або важка атлетика (Т) - важкоатлетичні поштовх і ривок, станова тяга, махи гирею, швунг, силове взяття на груди, присідання зі штангою і т.д.

Складання тренувальної програми передбачає комбінування цих видів навантажень. Основна частина тренування може включати один, два або всі три види.

Програма тренувань за схемою 3 + 1 (три дні тренування і один день відпочинку)

День Вид тренування

- |    |  |
|----|--|
| 1  | Метаболічні або кардіо   |
| 2  | Гімнастичні + силові або важка атлетика                          |
| 3  | Метаболічні або кардіо + гімнастичні + силові                    |
| 4  | Відпочинок   |
| 5  | Гімнастичні  |
| 6  | Силові або важка атлетика + метаболічні або кардіо               |
| 7  | Гімнастичні + силові або важка атлетика + метаболічні або кардіо |
| 8  | Відпочинок   |
| 9  | Силові або важка атлетика  |
| 10 | Метаболічні або кардіо + гімнастичні                             |
| 11 | Гімнастичні + силові або важка атлетика                          |
| 12 | Відпочинок   |

Програма тренувань за схемою 5 + 2 (п'ять днів тренувань і один два дні відпочинку)

День 1	2	3	4	5	6	7		
Тиждень 1	М	Г Т	М Г Т		М Г Т		Відпочинок	Відпочинок
Тиждень 2	Г	Т М	Г Т М		Г Т М		Відпочинок	
Відпочинок								
Тиждень 3	Т	М Г	Т М Г		Т М Г		Відпочинок	Відпочинок

### Програма №1

#### Вправа №1

Скакалка, або імітація стрибків на скакалці 60секунд/ 30 секунд відпочинок .

#### Вправа №2

Біг на місці з високим підніманням колін 45 секунд працюємо / 15 секунд відпочинок.

#### Вправа №3

Ламберджеки, це ноги в сторону, руки разом, ніби ножиці і потім назад, руки в сторони, ноги разом, 45 секунд працюємо / 30 секунд відпочинок.

#### Вправа №4

Поштовх гантелей над головою

Беремо у руки гантелі, тримаємо над плечима, присідаємо з ними і коли встаємо, штовхаємо гантелі на верх, над головою.

#### Вправа №5

Кроки альпініста, працюємо 45секунд/ 15 відпочиваємо. працюємо у швидкому темпі.

#### Вправа №6

Прес - велосипед

працюємо 45/ 15 відпочинку.

#### Вправа №7

Прес - динамічні скручування лежачи на спині. Працюємо 45 сек/15 секунд відпочиваємо.

60 секунд відпочиваємо.

таких 6 КІЛ

### Програма №2

Розпочнемо тренування з інтенсивного кардіо, для початку з 7 вправ, які будемо виконувати по 45 секунд і 15 секунд відпочинку.

Спочатку розігрів, розминка і розтяжка.

Кардіо варто робити на порожній шлунок, і бажано не їсти після кардіо до 2 годин.

Вправа № 1

Скакалка або як немає скакалки, то імітація скакалки 60 секунд.

Вправа №2

Біг на місці з високим підніманням колін 45 секунд працюємо / 15 секунд відпочиваємо.

Вправа №3

Біг на місці з захльостом пяток до сідниць 45 працюємо 15 відпочиваємо .

Вправа №4

Присідання з вистрибуваннями 45 працюємо 15 відпочиваємо .

Вправа №5

Ламберджеки 45 працюємо, 15 відпочиваємо.

Вправа №6

Прес-велосипед 45 працюємо і 15 відпочиваємо.

Вправа №7

Прес динамічний 45 працюємо, 15 відпочиваємо (таких 5 кіл ) відпочинок між колами 1хв30сек.

### **Висновок**

Рекомендації створені з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей в процесі підготовки поліцейських за допомогою системи кросфіт.

Заняття кросфітом задовольняють різноманітні потреби особи, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та навички, а також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивних емоцій; досягнення безпосередньо поставлених цілей; розвитку вольових, моральних та естетичних характеристик особистості. Кросфіт вносить різноманітність у фізичну підготовку поліцейських та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

**Література:**

1. Історія виникнення кросфіту.  
URL:<https://life.liga.net/porady/news/krossfit-trenirovki-dlyanachinayuschih>
2. Володимир Тисанюк: «Кросфіт – це не лише користь для організму, а естетична краса». 24.01.2019  
URL:<https://kyivbattle.org/2019/01/24/volodimir-tisanyuk-krossfit-tse-ne-lishe-korist-dlya-organizmu-a-j-estetichna-krasa/>
3. Основні принципи кросфіту. Побудова занять.  
URL:<https://t1.ua/porady/44567-krossfit-shcho-tse-take-i-z-chohorozpochaty.html>
5. Вправи системи «кросфіт».  
URL: <https://cross.expert/category/uprazhneniya>
6. Теличук Г. Живи активно.  
URL: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-varto-rochinati/>
6. Геннадій Гапоненко, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. «КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ»  
С.75