МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник наукових праць

Заснований 1996 року

Випуск 29

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

ISSN 1996-1448
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2025. V.1. P. 113-114.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2025. Т.1. С. 113-114.
УДК 796.015.58:001.4

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У КРОСФІТІ

Василь ФАТЕРИГА, Ян РОМАН

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. Активний розвиток окремого професійного виду спорту кросфіту (Crossfit) в Україні потребує теоретичного обґрунтування й уніфікації спеціальної термінології, яку використовують у зарубіжних виданнях, а також у практиці великої кількості атлетів спортивних клубів України та світу. Насамперед це стосується термінології змагальних вправ, спеціальних вправ, які використовуються у змагальній та тренувальній діяльності атлетів різного рівня підготовленості.

Мета роботи — визначити сучасну термінологію змагальних, спеціальних вправ у тренувальному й змагальному процесі спортсменів у кросфіті.

Завдання роботи: проаналізувати, узагальнити й систематизувати наукову інформацію та практичний досвід застосування сучасної термінології змагальних та спеціальних вправ у кросфіті.

Методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, узагальнення практичного досвіду, аналіз документальних матеріалів.

Результати й обговорення. У результаті нашого дослідження узагальнено й систематизовано наукову інформацію та практичний досвід застосування сучасних термінів змагальних і спеціальних вправ.

Бурпі (Burpee) — комплексний рух, що поєднує послідовне виконання присідань, планки, віджимання від підлоги та стрибка.

Ведмедяча хода (Bear Crawl) — переміщення по підлозі однойменними руками і ногами.

Вихід на перекладину (Muscle-up, MU) — кіпінговий вихід з віджиманням на перекладину.

Вихід силою на перекладину (Bar Muscl-Up, BMU) — строгий вихід з віджиманням на перекладину.

Вихід на гімнастичних кільцях (Ring Muscle-up, RMU) — кіпінговий вихід на кільцях.

Віджимання в стійці (Handstand Push-up) — віджимання в стійці на руках униз головою.

Віджимання на брусах (Bar Dip) — гімнастичне віджимання на брусах.

Застрибування на тумбу (Box Jump) — застрибування на підвищення двома ногами.

Махи гирею KBS (Kettlebell Swing) — махи гирею двома руками знизу в положення над головою.

Мертвий жук (Dead Bug) — вправа, у якій людина, що лежить на спині, направляє витягнуті руки й ноги вверх та опускає одночасно різнойменні руку й ногу, по черзі.

Оверхеди (Overhead Squat) — присідання зі штангою на випрямлених руках над головою.

Підтягування батерфляй (Butterfly Pull-ups) — безперервне підтягування до рівня грудей із коловим рухом тіла.

Підтягування до грудей (Chest to Bar Pull-ups) — підтягування з високим підніманням тулуба до перекладини.

Підтягування кіпінгом (Kipping Chest to Bar Pull-ups) — підтягування до рівня грудей із розгойдуваннями.

Присідання гоблет (Goblet Squat) — присідання з утриманням ваги перед собою.

Присідання з вистрибуваннями (Squat Jumps) — присідання з вистрибуванням уверх.

© Фатерига В., Роман Я., 2025

Подвійні стрибки зі скакалкою (Double-Unders, DU) — за один стрибок зробити два оберти скакалкою.

Стійка на руках (Handstand) — гімнастична стійка на руках (зі стіною / без стіни).

Строгий вихід на кільцях (Ring Muscle-Up Strict) — гімнастичний вихід силою з віджиманням на кільцях.

Удари кувалдою (Hammer Slam) — удари кувалдою по резиновій шині.

Фронтальні присідання (Front Squat, FS) — важкоатлетичні присідання зі штангою на грудях.

L-підтягування (L-Pull-up) — підтягування з утриманням випрямлених ніг перед собою.

Висновок. Отже, узагальнено й систематизовано наукову інформацію та практичний досвід застосування сучасної термінології змагальних і спеціальних вправ у кросфіті.

Список використаних джерел

1. Marchenko, C. C. (2024). *Functional fitness and CrossFit*. Wodcat. https://wodcat.com/articles/functional-fitness?hl=uk

2. CrossFit Banda Journal. (2025). *CrossFit journal*. https://crossfitbanda.com/wod

3. Skimble. (2025). *Workout trainer. Бібліотека «Як виконувати вправи»*. https://uk.skimble.com/exercises