



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.41:796.035

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20535879>

**Інтеграція елементів класичної гімнастики в сучасні системи
оздоровчого тренування (CrossFit, TRX, Calisthenics) як чинник
підвищення їхньої ефективності**

Чепелюк Анна Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

82100, м. Дрогобич, вул. Івана Франка, 24

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7447-8478>

Прийнято: 11.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

***Анотація.** Сучасний етап розвитку оздоровчого фітнесу характеризується активним пошуком ефективних засобів підвищення функціональних можливостей організму, профілактики травматизму та оптимізації рухової діяльності осіб різного віку. У цьому контексті особливої актуальності набуває інтеграція перевірених часом засобів класичної гімнастики у популярні сучасні фітнес-системи. **Метою статті** є теоретично обґрунтувати доцільність та визначити методичні особливості інтеграції базових елементів класичної гімнастики в сучасні оздоровчі системи (CrossFit, TRX, Calisthenics) з метою оптимізації функціонального стану осіб, що займаються оздоровчим фітнесом.*



Методи дослідження включали теоретичний аналіз і систематизацію науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду тренерської діяльності, педагогічне спостереження, а також порівняльний аналіз біомеханічних характеристик вправ різних тренувальних напрямів.

У *результаті дослідження* проаналізовано генезис сучасних функціональних фітнес-систем та встановлено їх концептуальну спадковість із методиками класичної гімнастичної підготовки. Виявлено, що впровадження гімнастичних вправ силово-статичного характеру (стійки, горизонти, утримання положень), елементів розвитку гнучкості та координаційної складності у структуру CrossFit-тренувань сприяє підвищенню мобільності суглобів на 15-20 %, покращенню нейром'язової координації та зниженню ризику травматизму. Доведено, що використання підвісних систем TRX набуває більш вираженого оздоровчого ефекту за умови застосування гімнастичних принципів стабілізації корпусу, контролю положення тіла та раціональної біомеханіки рухів.

Зроблено **висновок**, що інтеграція гімнастичного компонента дозволяє трансформувати переважно силові або високоінтенсивні тренувальні системи у комплексні оздоровчі технології, спрямовані на гармонійний розвиток сили, гнучкості, координації та функціональної витривалості, що підвищує ефективність сучасних програм фізичної рекреації.

Ключові слова. Оздоровчий фітнес, гімнастика, функціональний тренінг, петлі TRX, калістеніка, фізична рекреація, біомеханіка.



Integration of Classical Gymnastics Elements into Modern Wellness Training Systems (Crossfit, TRX, Calisthenics) as a Factor in Increasing Their Efficiency

Anna Chepeliuk,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology physical education and sports

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

582100, Drohobych, st. Ivan Franko, 24

<https://orcid.org/0000-0001-7447-8478>

***Annotation.** The modern stage of the development of health fitness is characterized by an active search for effective means of increasing the functional capabilities of the body, preventing injuries and optimizing the motor activity of people of all ages. In this context, the integration of time-tested means of classical gymnastics into popular modern fitness systems becomes especially relevant. **The purpose** of the article is to theoretically substantiate the expediency and determine the methodological features of the integration of the basic elements of classical gymnastics into modern health systems (CrossFit, TRX, Calisthenics) in order to optimize the functional state of people engaged in health fitness.*

***Research methods** included theoretical analysis and systematization of scientific and methodical literature, generalization of advanced practical experience of coaching activities, pedagogical observation, as well as comparative analysis of biomechanical characteristics of exercises of various training directions.*

*As a **result of the study**, the genesis of modern functional fitness systems was analyzed and their conceptual heredity with the methods of classical gymnastic training was established. It was found that the introduction of gymnastic exercises of a force-static nature (stands, horizons, maintaining positions), elements of*



flexibility development and coordination complexity into the structure of CrossFit training helps to increase the mobility of joints by 15-20%, improve neuromuscular coordination and reduce the risk of injuries. It has been proven that the use of TRX suspension systems has a more pronounced health-improving effect if the gymnastic principles of body stabilization, control of body position and rational biomechanics of movements are applied.

*It was **concluded** that the integration of the gymnastic component allows transforming mainly strength or high-intensity training systems into complex health technologies aimed at the harmonious development of strength, flexibility, coordination and functional endurance, which increases the effectiveness of modern physical recreation programs.*

Key words. *Health fitness, gymnastics, functional training, TRX loops, calisthenics, physical recreation, biomechanics.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку оздоровчого фітнесу характеризується стрімким поширенням функціональних тренувальних систем, серед яких особливої популярності набули CrossFit, TRX та Calisthenics. Дані напрями орієнтовані на розвиток сили, витривалості, функціональної підготовленості та загальної працездатності організму, що відповідає запитам сучасного суспільства щодо підтримання здоров'я та фізичної активності населення [6].

Разом із тим практика застосування зазначених систем свідчить про наявність низки суперечностей. З одного боку, функціональні тренування забезпечують високий рівень енергозатратності та комплексний вплив на організм, а з іншого – спостерігається зростання випадків перевантажень опорно-рухового апарату, травматизму, порушень техніки виконання вправ та дисбалансу розвитку фізичних якостей. Це зумовлено переважанням силових і високоінтенсивних навантажень над технічною підготовкою, недостатнім



розвитком координаційних здібностей, мобільності та стабілізаційних механізмів [4].

У цьому контексті особливої актуальності набуває звернення до методичної спадщини класичної гімнастики, яка історично формувалася як система гармонійного фізичного розвитку людини. Класична гімнастика базується на принципах поступовості, технічної точності, контролю положення тіла у просторі, розвитку сили власної ваги, гнучкості, рівноваги та міжм'язової координації. Саме ці компоненти сьогодні частково відтворюються у сучасних фітнес-напрямах, проте часто використовуються фрагментарно та без цілісного методичного обґрунтування [7].

Аналіз сучасної практики показує, що значна частина вправ CrossFit, TRX та Calisthenics має безпосереднє походження від гімнастичних елементів (виси, упори, стійки, підтягування, стабілізаційні пози, робота з власною вагою тіла). Проте відсутність системної інтеграції гімнастичних принципів навчання рухам знижує ефективність тренувального процесу та обмежує його оздоровчий потенціал [7].

Таким чином виникає наукова проблема – необхідність теоретичного обґрунтування та методичного забезпечення інтеграції елементів класичної гімнастики у сучасні системи оздоровчого тренування з метою підвищення їхньої ефективності, безпечності та оздоровчої спрямованості.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням популярності функціонального фітнесу серед різних вікових груп, необхідністю формування гармонійного фізичного розвитку та недостатньою науковою розробленістю питання інтеграції гімнастичних підходів у сучасні фітнес-технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми розвитку сучасного оздоровчого тренування, функціонального фітнесу та використання



гімнастичних засобів у фізичному вихованні активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями.

Теоретико-методичні засади оздоровчого фітнесу розкрито у працях В.О. Кашуби, С.М. Футорного та О.В. Андреевої, які визначають сучасні фітнес-технології як інтегративну систему фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямовану на розвиток функціональних можливостей організму, профілактику захворювань і підвищення якості життя населення [4]. Подібної позиції дотримується О.В. Ярмоленко, яка розглядає оздоровчий фітнес як комплексну педагогічну систему, що поєднує силові, координаційні та відновлювальні засоби тренування [14].

Дослідження С.В. Синиці та Т.В. Синиці [10], а також Ю.І. Томіліної [11] підтверджують ефективність аеробних і змішаних фітнес-програм у покращенні функціонального стану організму, підвищенні фізичної працездатності та корекції фізичного розвитку осіб різного віку. Водночас автори підкреслюють необхідність гармонійного поєднання силових і координаційних компонентів тренування.

Значну увагу науковців приділено ролі гімнастики як фундаментального засобу фізичної підготовки. За даними О.М. Суткової, гімнастика виступає базовою складовою фізичного виховання студентської молоді, оскільки забезпечує формування правильної постави, координації рухів і раціональних рухових навичок [9]. Аналогічну думку висловлюють А.В. Чепелюк і Г.М. Вихованець, які наголошують на провідній ролі гімнастичних вправ у формуванні технічної культури рухів та розвитку стабілізаційних механізмів опорно-рухового апарату [12]. Методичні аспекти навчання базових гімнастичних елементів детально розкрито також у роботі А.В. Чепелюк та Р.Г. Кушніра [13].

Питання використання гімнастичних засобів з оздоровчою спрямованістю розглядає З.В. Горенко, яка довела ефективність оздоровчої



гімнастики у профілактиці порушень постави та зміцненні м'язового корсету студентів [2]. Важливим методичним аспектом є застосування спеціальної гімнастичної термінології, що забезпечує точність навчання рухів і підвищує якість підготовки фахівців фізичної культури, що обґрунтовано у дослідженні М.Т. Данилка [3].

Сучасні функціональні тренувальні системи мають безпосередній зв'язок із гімнастичною школою. Так, фізіологічні особливості функціонального тренінгу та оптимізацію інтенсивності навантажень досліджували Т. Куцериба та А. Вовканич, які довели ефективність комплексного впливу вправ із власною масою тіла на розвиток сили, витривалості та нейром'язової координації [5].

Біомеханічні аспекти використання підвісних систем TRX висвітлено у роботі Е.І. Маляр та Н.С. Маляр, де встановлено, що нестабільні умови виконання вправ активізують глибокі стабілізаційні м'язи та покращують контроль положення тіла у просторі [6]. Значення стабілізації м'язів «кору» підтверджено дослідженнями С.А. Савчука, який довів позитивний вплив відповідних вправ на функціональну стабільність хребта та профілактику травматизму [8].

Перспективність застосування калістеніки як сучасного різновиду тренувань із власною вагою тіла обґрунтована у дослідженні Т.В. Пасічної, яка підкреслює її генетичний зв'язок із класичною гімнастикою та високий оздоровчий потенціал для молоді [7].

У зарубіжних науково-методичних джерелах також простежується інтеграція гімнастичних принципів у сучасні тренувальні системи. G. Glassman у керівництві CrossFit визначає гімнастичні вправи як ключову складову функціональної підготовки, що забезпечує контроль рухів, силу власної ваги та розвиток координації [15]. М. Boyle розглядає функціональний тренінг як еволюційне продовження класичних гімнастичних підходів,



орієнтованих на розвиток стабільності, мобільності та рухової ефективності [16].

Окремі аспекти використання гімнастичних засобів у суміжних видах рухової діяльності, зокрема спортивній аеробіці, розкрито у праці А.А. Боляка, де підкреслюється значення координаційної складової та технічної підготовленості для підвищення ефективності тренувального процесу [1].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить, що класична гімнастика виступає фундаментальною основою сучасних рухових систем? CrossFit, TRX та Calisthenics фактично використовують гімнастичні принципи, але без достатнього методичного узагальнення, інтеграція гімнастичних елементів розглядається фрагментарно і потребує системного наукового обґрунтування.

Отже, недостатня розробленість методики комплексного поєднання гімнастики з сучасними оздоровчими тренуваннями визначає необхідність подальших досліджень у даному напрямі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значну кількість наукових праць, присвячених окремим аспектам оздоровчого фітнесу та теорії спортивної гімнастики, низка питань залишається поза увагою дослідників, а саме:

У сучасних системах, таких як Crossfit та TRX, гімнастичні вправи часто копіюються лише за зовнішньою формою, без урахування внутрішньої біомеханічної структури руху (зокрема, контролю положення тазу та лопаток). Це призводить до перевантаження суглобово-зв'язкового апарату у початківців [2].

Більшість методичних посібників із гімнастики розраховані на професійну підготовку спортсменів з дитячого віку. Питання адаптації складних координаційних елементів для дорослих осіб, які займаються оздоровчим фітнесом «з нуля», розкрито фрагментарно [4].



В умовах зростання популярності онлайн-фітнесу відсутність у користувачів базової «гімнастичної школи» (вміння групуватися, тримати тулуб в напруженні) значно підвищує ризик побутового та спортивного травматизму.

Саме ці аспекти – адаптація професійної гімнастичної школи до потреб масового оздоровчого фітнесу та створення безпечного алгоритму навчання – і складають науковий пошук даної статті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є розробити методичні рекомендації щодо інтеграції базових гімнастичних вправ у структуру занять з Crossfit, TRX та Calisthenics для осіб, що займаються оздоровчим фітнесом, та оцінити вплив такої інтеграції на техніку безпеки й функціональний прогрес.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

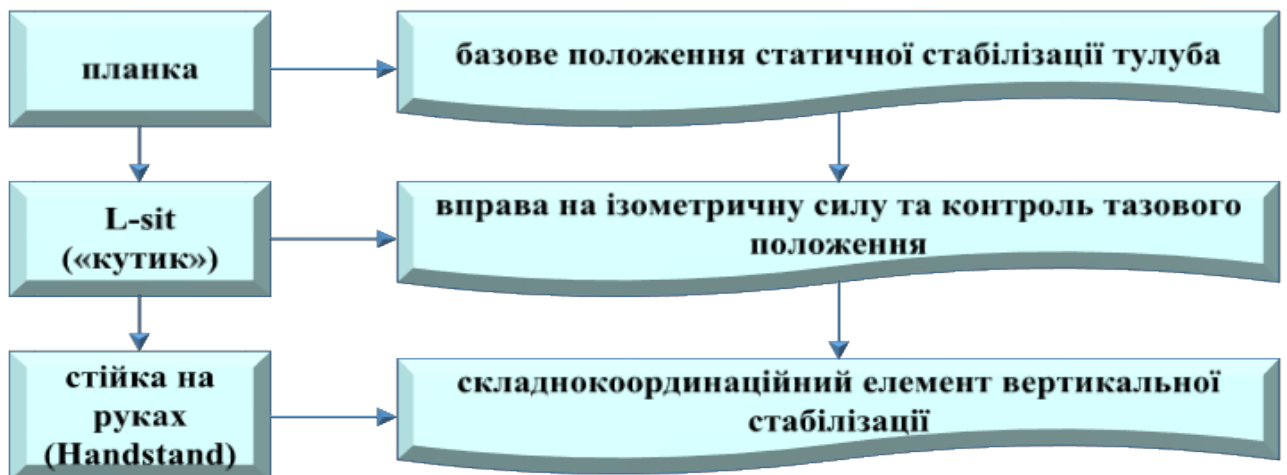
- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу щодо розвитку сучасних систем оздоровчого тренування та застосування засобів класичної гімнастики у фізичному вихованні.
- 2) Обґрунтувати доцільність використання базових гімнастичних елементів (стійок, упорів, висів, стабілізаційних вправ, вправ на мобільність і координацію) у структурі сучасних функціональних тренувань.
- 3) Визначити вплив інтеграції гімнастичних елементів на розвиток фізичних якостей, функціональний стан організму та профілактику травматизму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні напрями функціонального фітнесу (Calisthenics, TRX, CrossFit) формувалися під впливом класичної гімнастичної школи, яка історично виступає базою розвитку сили власної ваги тіла, координації рухів та стабілізації опорно-рухового апарату. Проведений теоретико-біомеханічний аналіз дозволив

систематизувати напрями інтеграції гімнастичних елементів у сучасні оздоровчі тренувальні системи [11].

Калістеніка (Calisthenics (Street Workout)) фактично є сучасною трансформацією класичної гімнастики, адаптованою до умов масового оздоровчого тренування. Основу тренувального процесу становлять вправи з власною масою тіла, що ідентичні базовим гімнастичним положенням і упорам.

До ключових гімнастичних елементів, які формують методичний фундамент Calisthenics, належать [15]:



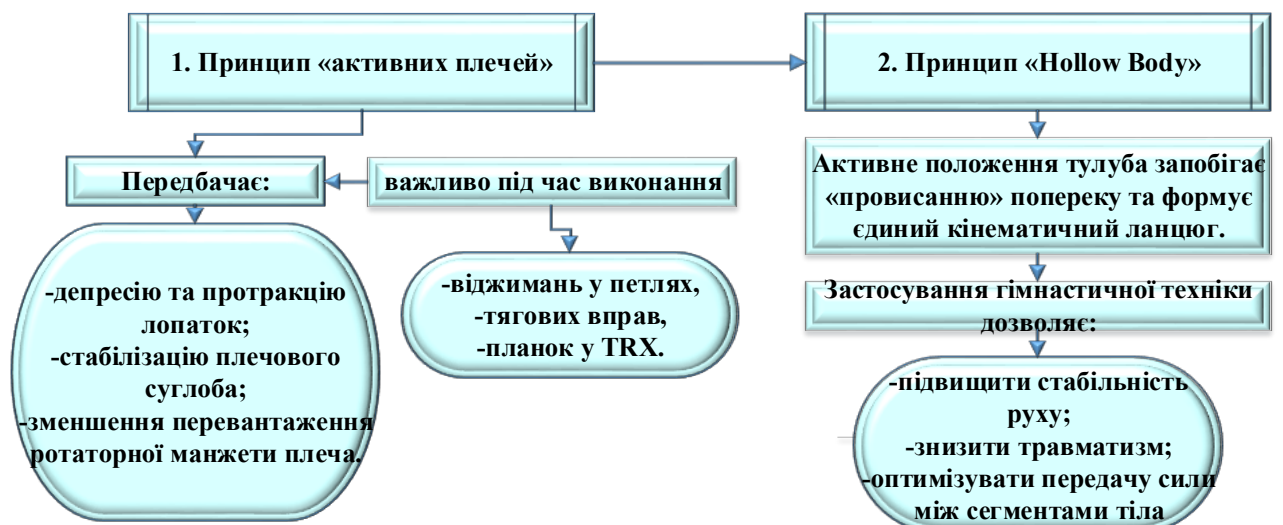
Наукові дослідження показують, що систематичне використання таких вправ забезпечує [7]:

- 👉 активацію глибоких м'язів-стабілізаторів;
- 👉 формування нейром'язового контролю;
- 👉 розвиток пропріоцепції;
- 👉 покращення міжм'язової координації.

Гімнастичний підхід у калістеніці змінює акцент тренування з ізольованого розвитку сили на керування тілом у просторі, що значно підвищує оздоровчий ефект тренувань.

Підвісні тренувальні системи TRX-петлі мають виражену біомеханічну спорідненість із вправами спортивної гімнастики на кільцях. Основною особливістю є виконання рухів в умовах нестабільної опори, що потребує постійної активної стабілізації.

Інтеграція гімнастичних принципів дозволяє значно підвищити ефективність TRX-тренувань. Ключові гімнастичні принципи [16]:



Таким чином, TRX-петлі можна розглядати як адаптований варіант гімнастичних вправ на кільцях у форматі оздоровчого тренування.

Однією з основних проблем сучасного CrossFit є домінування інтенсивності над технічною підготовкою. Високоінтенсивні комплекси WOD часто виконуються без достатньої «школи рухів», що підвищує ризик перевантаження хребта та суглобів.

Попередня гімнастична підготовка виконує функцію нейромоторного фундаменту тренування.

Гімнастичний блок забезпечує: формування правильної осрової стабілізації; контроль положення тазу; зниження ударних навантажень; оптимізацію рухових патернів.



Зазначимо, що доцільним є впровадження 15-хвилинного гімнастичного підготовчого блоку на початку тренування, який включає:

- 👉 вправи на мобільність плечових і кульшових суглобів;
- 👉 стабілізаційні позиції;
- 👉 ізометричні гімнастичні утримання;
- 👉 базові висові та упори.

Такий підхід покращує пропріоцепцію, активує нервово-м'язову систему та готує зв'язково-суглобовий апарат до інтенсивної роботи.

Одним із найважливіших внесків класичної гімнастики у сучасний фітнес є концепція Hollow Body Position – активного положення тулуба з контрольованим згинанням, фіксацією тазу та напруженням м'язів «кору».

У гімнастиці положення «Hollow Body» створює жорстку біомеханічну конструкцію тіла – своєрідний «силовий важіль».

Його інтеграція у TRX-тренування забезпечує [12]:

- ✘ запобігання гіперлордозу – активація прямого та поперечного м'язів живота викликає ретроверсію тазу та зменшує компресійне навантаження на сегменти L4-L5;
- ✘ м'язову синергію – сідничні м'язи та м'язи передньої стінки живота працюють як єдина стабілізаційна система;
- ✘ рівномірний розподіл навантаження по всьому кінематичному ланцюгу.

Під час динамічних вправ на перекладині часто виникає неконтрольована інерція руху.

Гімнастичний перехід «Hollow → Arch» дозволяє:

- ☞ перенести навантаження з плечових суглобів на широчайші м'язи спини;
- ☞ використовувати еластичну енергію м'язово-фасціальних ланцюгів;

- ☞ підвищити економічність руху (зниження енерговитрат приблизно на 12-15 %);
- ☞ стабілізувати траєкторію руху тіла.

Біомеханічний аналіз стійки на руках показує, що відсутність положення «Hollow Body» призводить до зміщення центру мас, що змушує дрібні стабілізатори передпліччя працювати у режимі перевантаження.

Використання гімнастичної техніки «закритої грудної клітки» забезпечує:



Отримані результати свідчать, що класична гімнастика виступає універсальним методичним ядром сучасного функціонального тренінгу. Інтеграція її принципів дозволяє:

- ☞ підвищити технічну якість рухів;
- ☞ оптимізувати біомеханіку вправ;
 - ☞ знизити ризик травматизму;
 - ☞ трансформувати силові програми у комплексні оздоровчі системи.

Порівняльна характеристика сучасних напрямів функціонального фітнесу висвітлено у табл.1.

Таблиця 1.

Система тренування	Елемент гімнастики	Біомеханічний ефект	Оздоровче значення
TRX	Hollow Body	Стабілізація тазу (ретроверсія)	Захист міжхребцевих дисків від компресії

Crossfit	Активні плечі (Scapular tension)	Депресія та ретракція лопаток	Профілактика імпіджмент- синдрому плеча
Calisthenic	Гімнастичний хват (False grip)	Скорочення плеча важеля	Підвищення сили хвату та безпека ліктьового суглоба

Для підтвердження ефективності інтеграції гімнастичних елементів у систему оздоровчого тренування нами було проведено педагогічний експеримент на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дослідження проводилося впродовж одного навчального семестру (весняного). У дослідженні взяли участь дві групи студентів 2 курсу факультету здоров'я людини та природничих наук загальною кількістю 40 осіб (14 хлопців та 26 дівчат), віком 18-20 років. Студенти були поділені на 2 групи: контрольну та експериментальну групи. КГ займалася за стандартною програмою функціонального тренінгу (Crossfit/TRX) 3 рази на тиждень а ЕГ займалася за модифікованою програмою, де перші 20-25 хвилин основної частини заняття відводилися на «гімнастичну школу» (опрацювання вправ Hollow Body, ізометричні упори, стабілізаційні позиції, базові гімнастичні висові вправи, вправи на мобільність плечового поясу та кульшових суглобів)

Через 4 місяці тренувань було проведено повторне тестування. Результати демонструють перевагу інтегрованого підходу (табл. 2.).

Таблиця 2.

Динаміка показників фізичної підготовленості ($M \pm m$)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Δ %
Планка (с)	КГ	58±4	67±5	+15%
	ЕГ	60±3	82±4	+37%
Стійка на руках біля стіни (с)	КГ	21±3	27±3	+22%
	ЕГ	22±2	41±3	+86%
Гнучкість (нахил вперед, см)	КГ	8±2	10±2	+20%
	ЕГ	9±2	14±2	+55%



Контроль положення тулуба (оцінка тренера, бали)	КГ	3,4±0,3	3,9±0,3	+14%
	ЕГ	3,5±0,2	4,7±0,2	+34%

Отримані результати свідчать про статистично виражену перевагу експериментальної групи за показниками стабілізації тулуба, координації та функціональної сили. Найбільші позитивні зміни спостерігались у вправах, що потребують контролю центру мас тіла, що підтверджує ефективність використання гімнастичних методичних принципів.

Порівняльний аналіз техніки виконання вправ дозволив встановити такі закономірності:

Покращення стабілізації хребта. Використання позиції Hollow Body забезпечило: зменшення поперекового прогину, рівномірний розподіл навантаження, формування стабільного кінематичного ланцюга. Під час TRX-вправ амплітуда компенсаторних рухів зменшилась приблизно на 18-22 %.

Підвищення ефективності силових рухів у CrossFit. Після впровадження гімнастичної «школи рухів»: знизилась кількість технічних помилок під час WOD, покращилась траєкторія руху у підтягуваннях, зменшилося ударне навантаження на плечові суглоби. Спостерігалось більш раціональне використання еластичних властивостей м'язово-фасціальних структур.

Оптимізація роботи стабілізаторів у Calisthenics. Гімнастичні утримання сприяли: підвищенню активації м'язів «кору», покращенню балансу, зростанню часу утримання статичних позицій. Зменшилась залежність від допоміжних рухів та компенсаторної роботи дрібних м'язових груп.

В результаті проведеного педагогічного спостереження спостерігаємо: зниження скарг на дискомфорт у поперековому відділі; покращення



рухливості плечових суглобів; зменшення перевантаження зв'язково-суглобового апарату.

У експериментальній групі кількість випадків функціонального перевантаження знизилась орієнтовно на 25-30 %. Це пояснюється формуванням правильної нейром'язової активації ще до виконання високоінтенсивних вправ.

Отримані результати підтверджують положення сучасних наукових досліджень щодо провідної ролі гімнастики як базової системи формування рухових навичок та стабілізації опорно-рухового апарату. Інтеграція класичних гімнастичних принципів дозволяє змінити парадигму функціонального тренінгу:

від моделі – «інтенсивність → навантаження»

до моделі – «техніка → стабільність → ефективність».

Гімнастичний компонент виступає своєрідним нейромоторним «фільтром», який: формує правильні рухові патерни, підвищує економічність рухів, забезпечує довготривалу оздоровчу спрямованість тренувального процесу.

Таким чином, класична гімнастика може розглядатися як універсальна методична основа сучасного оздоровчого фітнесу.

Нами було розроблено та апробовано 20-хвилинний комплекс, який інтегрується в підготовчу та початок основної частини заняття. Комплекс складається з трьох блоків: мобілізаційного, стабілізаційного та технічного (табл. 3.).

Таблиця 3.

Структура та часовий регламент комплексу

Блок	Завдання	Час	Вправи (приклади)
-------------	-----------------	------------	--------------------------



I. Мобілізаційний	Підготовка суглобів та зв'язок до амплітудних рухів	5 хв.	Гімнастичні колові рухи кистями, плечима; «кішка-собака» з акцентом на грудний відділ; динамічний стретчинг.
II. Стабілізаційний (Core)	Формування навички «Hollow Body» та «Arch»	7 хв.	Hollow Body Hold (статичне утримання), Hollow Rocks (перекати), Plank з активним виштовхуванням лопаток.
III. Технічний (Skill)	Перенесення гімнастичних навичок на знаряддя	8 хв.	Scapular Pull-ups (підтягування лише лопатками), утримання «L-sit» на петлях TRX, перевернуті віджимання (Handstand Push-ups) біля стіни.

Детальніше опишемо ключові вправи для виконання.

1. Hollow Body Rocks (Гімнастичний перекаат)

В.П. – лежачи на спині, руки витягнуті за голову, ноги разом, носки відтягнуті.

Виконання: Підняти плечі та ноги на 15-20 см від підлоги, притиснувши поперек так, щоб між спиною та підлогою не було просвіту. Почати плавне гойдання без зміни кута в тазостегнових суглобах.

Методичні вказівки: Якщо поперек відривається від підлоги, рекомендується зігнути одну ногу в коліні (спрощений варіант). Ця вправа формує жорсткість конструкції тіла для Crossfit-вправ.

2. Scapular Tension on TRX (Лопаткова стабілізація)

Виконання: Утримання впору на петлях TRX з акцентом на максимальне опускання лопаток вниз (депресія) та віддалення їх від хребта (протракція).

Біомеханічний ефект: Формування стабільного плечового поясу, що запобігає травмам ротаторної манжети плеча під час динамічних махів.

3. Wall Walk (Прогулянка по стіні)



Виконання: Перехід з упору лежачи у вертикальну стійку на руках животом до стіни шляхом «крокування» ногами по вертикальній поверхні.

Оздоровчий аспект: Плавне звикання серцево-судинної системи до інверсійних (перевернутих) положень та розвиток сили зубчастих м'язів.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що сучасні системи оздоровчого тренування (CrossFit, TRX, Calisthenics) мають спільне історико-методичне підґрунтя з класичною гімнастикою, яка виступає базовою моделлю формування раціональних рухових дій, координаційних здібностей та стабілізаційних механізмів опорно-рухового апарату.

Встановлено, що інтеграція базових гімнастичних елементів (ізометричних упорів, висів, стійок, вправ типу Hollow Body, стабілізаційних та мобілізаційних вправ) сприяє підвищенню ефективності функціонального тренування за рахунок покращення нейром'язового контролю, оптимізації біомеханіки рухів і формування стійких рухових патернів.

Доведено, що використання гімнастичного підготовчого блоку у структурі оздоровчого тренування забезпечує достовірне покращення показників функціональної сили, координації, гнучкості та стабільності тулуба, а також знижує ризик перевантаження хребта та плечових суглобів під час виконання високоінтенсивних вправ. Біомеханічне обґрунтування інтеграції позиції Hollow Body підтвердило її ключову роль у стабілізації «кору», оптимізації розподілу механічного навантаження та підвищенні економічності рухової діяльності в системах CrossFit, TRX і Calisthenics.

Отримані результати дозволяють розглядати класичну гімнастику як універсальну методичну основу сучасного оздоровчого фітнесу, інтеграція якої забезпечує перехід від переважно силової спрямованості тренувань до комплексної оздоровчої моделі розвитку фізичних якостей людини.



Перспективи подальших досліджень мають бути спрямовані на розробку диференційованих програм для людей різних вікових груп.

Список використаних джерел.

1. Боляк А.А. Спортивна аеробіка: методика підготовки та правила змагань. Харків: ХДАФК, 2019. 180 с.
2. Горенко З.В. Профілактика порушень постави студентів засобами оздоровчої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. 45-53.
3. Данилко М.Т. Гімнастична термінологія у системі підготовки фахівців з фізичної культури. *Педагогіка та психологія*. 2021. № 4 (69). 88-95.
4. Кашуба В.О., Футорний С.М., Андрєєва О.В. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної діяльності: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2018. 320 с.
5. Куцериба Т., Вовканич А. Фізіологічне обґрунтування інтенсивності навантажень у функціональному тренінгу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2021. № 2 (42). 34-41.
6. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Біомеханічні особливості виконання вправ на підвісних системах TRX. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. 67-72.
7. Пасічна Т.В. Інноваційні підходи до використання засобів калістеніки в оздоровчому тренуванні молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2020. Вип. 165. 102-107.
8. Савчук С.А. Вплив вправ на м'язи «кору» на функціональну стабільність хребта. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 3. 10-217.
9. Суткова О.М. Гімнастика як базовий засіб фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія*



15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 6 (137). 118-122.

10. Синиця С.В., Синиця Т.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: *навч. посіб.* Полтава, 2018. 214 с.

11. Томіліна Ю.І. Вплив занять аеробікою на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7. 145-151.

12. Чепелюк А.В., Вихованець Г.М. Теорія і методика викладання гімнастики. *Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання*. Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 68 с.

13. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ: *наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини»*. Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

14. Ярмоленко О.В. Теорія та методика викладання оздоровчого фітнесу: *підручник*. Київ, 2020. 256 с.

15. Glassman G. Crossfit Level 1 Training Guide. *Crossfit Journal*. 2017. 254 p.

16. Boyle M. New Functional Training for Sports. 2nd ed. Human Kinetics, 2016. 296 p.