DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).34
УДК: [796.332:796.012.576.6:796.093.1(4)(477)

Перепелиця П.Є.
к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ORG/ 0009-0003-7315-4369
Перевозник В.І.
к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ORG/ 0000-0001-6798-1497

ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ АКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ ТА СЛОВАЧЧИНИ НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ-2024

Анотація. *Основу тактичних взаємодій становлять передачі м'яча партнеру, саме вони визначають стиль гри команди на основі темпу взаємодії між партнерами та впливають на динаміку ігрової активності футболістів в матчі.* ***Мета дослідження:*** *на основі педагогічних спостережень визначити показники ігрової активності збірних команд України та Словаччини у матчі чемпіонату Європи з футболу-2024.* ***Методи дослідження:*** *теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики, реєстрація та порівняльний аналіз показників ігрової активності (точні передачі м'яча в різних зонах ігрового поля) збірних команд України та Словаччини на чемпіонаті Європи-2024 з футболу в іграх групового раунду.* ***Результати дослідження:*** *проведено аналіз показників техніко-тактичних дій (кількість точних передач), які відображають рівень командної взаємодії (в зонах: захисту, атаки та середній зоні ігрового поля) в шести 15-хвилинних часових відрізках в матчі групового раунду збірних команд України та Словаччини на чемпіонаті Європи-2024 з футболу.* ***Висновки:*** *1. Ігрова активність гравців збірної команди України супроводжується максимальним проявом як загальних, так і спеціальних фізичних якостей кожного гравця, швидким темпом зміни тактичних ситуацій, високою емоційністю. 2. Результати ігрової активності виражаються в конкретних техніко-тактичних діях, що обираються футболістом з урахуванням координаційної складності ігрової ситуації. За допомогою цих дій вирішуються завдання групової і командної взаємодії що стоять перед гравцем. Це впливає на динаміку кількісних показників ігрової активності гравців в різних часових відрізках матчу, що має свій вплив на кінцевий результат матчу.*

Ключові слова: *тактичні дії, ігрова активність, футболісти, зони ігрового поля, ігровий епізод.*

Perepelytsia P.E., Perevoznik V.I. Dynamics of game activity of football players of the national teams of Ukraine and Slovakia at the 2024 European Championship.

The basis of tactical interactions is passing the ball to a partner, they determine the team's style of play based on the pace of interaction between partners and influence the dynamics of the players' playing activity in the match. ***The purpose of the study:*** *on the basis of pedagogical observations, to determine the indicators of the game activity of the national teams of Ukraine and Slovakia in the match of the European Football Championship-2024.* ***Research methods:*** *theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, methods of pedagogical observations, methods of mathematical statistics, registration and comparative analysis of game activity indicators (accurate ball passes in different zones of the playing field) of the national teams of Ukraine and Slovakia at the 2024 European Football Championship in group round games.* ***Research results:*** *An analysis of technical and tactical action indicators (number of accurate passes) was conducted, which reflect the level of team interaction (in the zones: defense, attack and the middle zone of the playing field) in six 15-minute time periods in the group round match between the national teams of Ukraine and Slovakia at the 2024 European Football Championship.* ***Conclusions:*** *1. The "game activity" of the players of the national team of Ukraine is accompanied by the maximum manifestation of both general and special physical qualities of each player, a rapid pace of change of tactical situations, and high emotionality. 2. The results of "game activity" are expressed in specific technical and tactical actions that are chosen by the football player taking into account the coordination complexity of the game situation. With the help of these actions, the tasks of group and team interaction facing the player are solved. This affects the dynamics of quantitative indicators of the game activity of the players in different time periods of the match, which has its own impact on the final result of the match.*

Keywords: *tactical actions, game activity, time periods, zones of the playing field, game episode.*

Вступ. Активна ігрова діяльність футболістів під час гри охоплює велику кількість різних за структурою та ступенем складності рухових актів, що повторюються у різних варіантах. Характер дій із м'ячем під час матчу визначається насамперед ігровим амплуа футболіста. На обсяг техніко-тактичних дій, що характеризують активність футболіста, впливають і інші чинники: погодні умови, стан поля, темп гри, співвідношення сил і можливостей гравців команд, що змагаються, ступінь підготовленості кожного спортсмена [1; 2; 3; 4].

Футбол характеризується комплексним проявом рухових дій та навичок різного обсягу та інтенсивності. Найважливіші рухові форми, які застосовують футболісти під час гри, - це дії з м'ячем. Саме вони визначають специфіку цього виду спорту та відрізняють його від інших. Як відомо, до основних рухових форм з м'ячем у футболі

відносяться удари, зупинки, ведення, обведення, вкидання м'яча через бічні лінії, техніка гри воротаря. Основу групової та командної гри складають передачі м'яча партнеру. Вони визначають темп гри, швидкість атакуючих комбінаційних дій. Від характеру передач залежить також і стиль гри команди. Найсуттєвішим елементом гри є удари по воротах, вони зумовлюють ефективність гри та кількість забитих голів [2; 4; 5; 6].

Основу рухової діяльності футболіста складають дії з м'ячем. Техніко-тактичні дії з м'ячем потребують надійного виконання технічних прийомів гри, а великий обсяг та інтенсивність рухової діяльності – високої фізичної витривалості [1; 5; 7].

Висококваліфіковані футболісти у змаганнях виконують в середньому 700 дій із м'ячем. З них близько 500 - точно і 200 - неточно (коефіцієнт надійності - близько 70%), що є наслідком впливу на футболістів найрізноманітніших зовнішніх і внутрішніх впливів. Тому, підвищення надійності рухових дій – одна з нагальних проблем підготовки футболістів [2; 3; 5].

Однак цю проблему не можна вирішити без підвищення техніко-тактичної майстерності футболістів, здатності переносити великі фізичні навантаження та психологічну напругу, про що свідчить аналіз фактичних даних про динаміку ігрової активності футболістів під час матчу [2; 8; 9].

Отже, для ефективної організації тренувальних занять важлива реєстрація еталонних показників ігрової активності у вигляді колективної техніко-тактичної діяльності команд високої кваліфікації в умовах офіційного матчу. Дані показники можуть стати свого роду орієнтирами для дитячо-юнацьких та молодіжних команд та допоможуть правильно скоригувати методику підвищення групових та командних взаємодій в умовах тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що футбол відноситься до видів спорту, в яких більша частина техніко-тактичної діяльності гравців проходить у вигляді бігового навантаження, що характеризується різними швидкостями її виконання. Біг футболіста складається з різних форм переміщень (пробіжок, прискорень, ривків зі зміною напрямку руху) [1; 8; 9; 10].

Футболіст під час матчу стикається з м'ячем в середньому від 34 до 70 разів, причому сумарний час безпосереднього контакту становить близько 135-165 с. Встановлено, що найбільше разів м'ячем володіють гравці середньої лінії, найменше - центральні захисники.

З проведених спостережень встановлено, що із загального обсягу техніко-тактичних дій (ТТД), виконуваних гравцем під час матчу, 19,3% це передачі м'яча партнеру; 12,3% – прийоми м'яча (зупинки); 6,1% - ведення м'яча; 3,4% – обведення; 1,6% – удари по воротах; 1,1% - вкидання з-за бічної лінії; 3,7% – інші дії [4; 6; 10].

Ігрова активність футболістів включає різноманітні дії, спрямовані на досягнення цілей у футбольному матчі. Вона включає фізичні, технічні і тактичні аспекти, а також прояв морально-вольових якостей [5; 7; 10].

Фізична активність: Пересування по полю. Футболісти постійно переміщаються по полю, здійснюючи біг з різною швидкістю та інтенсивністю.

Технічні дії: Включають удари по м'ячу, ведення м'яча, передачі, відбір м'яча [2; 3; 8].

Силові єдиноборства: Футболісти вступають у фізичні контакти із суперниками, відбираючи м'яч та захищаючи свої позиції і ворота [5; 8; 9].

Тактична активність: Розташування на полі. Футболісти повинні займати певні позиції відповідно до тактичної схеми команди та діяти в рамках своїх ігрових функцій [4; 7; 9].

Взаємодія з партнерами: Футболісти повинні вміти взаємодіяти один з одним, передавати м'яч та створювати гольові моменти [1; 3; 6; 8].

Реалізація тактичних задумів тренера: Футболісти повинні розуміти та виконувати вказівки тренера, спрямовані на досягнення перемоги у матчі [2; 5; 9].

Психологічна активність: Прийняття рішень. Футболісти повинні швидко та правильно приймати рішення у різних ігрових ситуаціях [4; 5; 8].

Емоційний контроль: Футболісти повинні вміти зберігати спокій та холоднокровність в умовах підвищеного тиску [3; 4; 9].

Вплив ігрової активності на результат: Висока ігрова активність, підкріплена високим рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовки, є важливим чинником успіху у футболі. Уміння футболістів адаптуватися до різних ігрових ситуацій та приймати правильні рішення, а також виявляти вольові якості є запорукою успішної гри [5; 8; 9].

У свою чергу, низька ефективність ігрової активності футболістів може бути обумовлена, по-перше, невиконанням програми підготовки спортсменів, або вона докорінно невірна і знаходиться у відриві від наміченої мети, по-друге, методична частина програми не відповідає кількісним характеристикам техніко-тактичних дій у матчі. Щоб вирішити ці питання, необхідно чітко визначити ті інформаційні складові, на які можна спиратися для планування довгострокової навчально-тренувальної програми футболістів різного віку та кваліфікації.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2023-2028 рр. «Оптимізація навчально-тренувального процесу у футболі» номер держреєстрації 0123U105317.

Мета дослідження: на основі педагогічних спостережень визначити показники ігрової активності (точні передачі м'яча в різних зонах ігрового поля) збірних команд України та Словаччини у матчі чемпіонату Європи з футболу-2024.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики.

На основі відео-запису матчів збірної команди України в іграх групового раунду на чемпіонаті Європи-2024 з футболу, в першому і другому таймах реєструвались точні передачі м'яча партнеру, таким чином визначалась ігрова активність гравців в трьох зонах ігрового поля: в середній зоні, зонах захисту і нападу (рис. 1).



Рис. 1. Методика реєстрації точних передач м'яча в трьох зонах ігрового поля: в середній зоні, зонах захисту і нападу.

Отримані дані оброблялись за допомогою статистичних показників:
n - об'єм (число одиниць) вибіркової сукупності;
Σ - сума ряду;
$\bar{x}$ - середнє значення за генеральною сукупністю;
s - середнє квадратичне відхилення у вибірці;
σ - генеральне стандартне відхилення;
μ - середня помилка вибірки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Під час реєстрації техніко-тактичних дій (точні передачі м'яча) між командами України та Словаччини на чемпіонаті Європи-2024 в різних зонах ігрового поля нами отримані наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні показники ігрової активності
гравців команд України та Словаччини в середній зоні.

Статистичні показники	Зони ігрового поля (Збірна команда України)		
	захисту	середня	нападу
n	6	6	6
Σ	165	193	49
$\bar{x}$	27,5	32,1	8,1

s	10,85	9,82	3,06
σ	9,91	8,97	2,79
μ	4,43	4,01	1,24
Статистичні показники	Зони ігрового поля (Збірна команда Словаччини)		
	захисту	середня	нападу
n	6	6	6
Σ	113	351	67
$\bar{x}$	18,8	58,5	11,1
s	5,91	25,24	7,98
σ	5,39	23,04	7,28
μ	2,41	10,3	3,26

В зоні захисту гравці збірної команди України найбільш всього контролювали м'яч з 1 по 15 хв. і виконали (44) передачі, а найменше всього (16) передач виконали з 76 по 90 хв. В той же час, гравці збірної команди Словаччини найбільшу кількість передач (25) виконали з 46 по 60 хв., а найменше (8) з 76 по 90 хв. Протягом всіх 6 п'ятнадцяти хвилинних часових відрізках збірна України переважала своїх опонентів у колективному контролі м'яча (рис. 2).

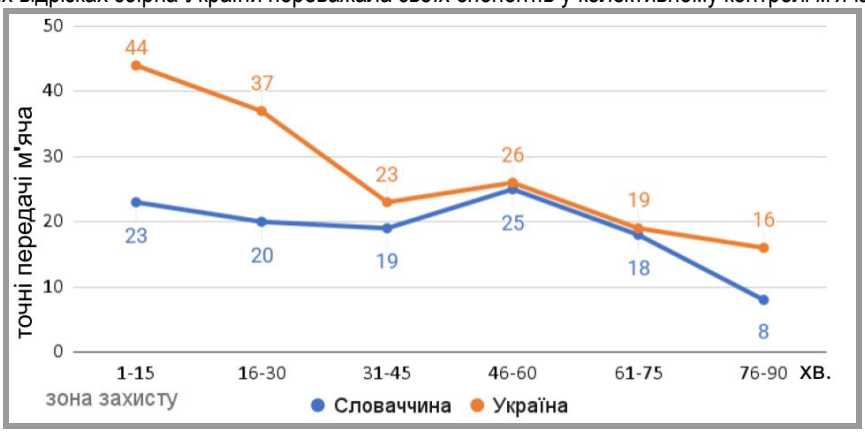


Рис. 2. Показники точних передач м'яча збірних команд Словаччини та України в зоні захисту.

Аналізуючи показники колективного контролю м'яча гравцями збірної команди України в середній зоні (рис. 3) була зареєстрована найбільша кількість точних передач (47) з 31 по 45 хв., а найменшу (22) передачі було виконано з 1 по 15 хв. В той же час опоненти збірної України демонстрували значно вищі показники передач (88) з 76 по 90 хв., а найменше всього передач (27) було виконано з 61 по 75 хв. Динаміка показників збірної Словаччини хоча і була вищою за кількістю виконаних техніко-тактичних дій, але на відміну від збірної України не відзначалась стабільністю на протязі усіх 90 хв. матчу.

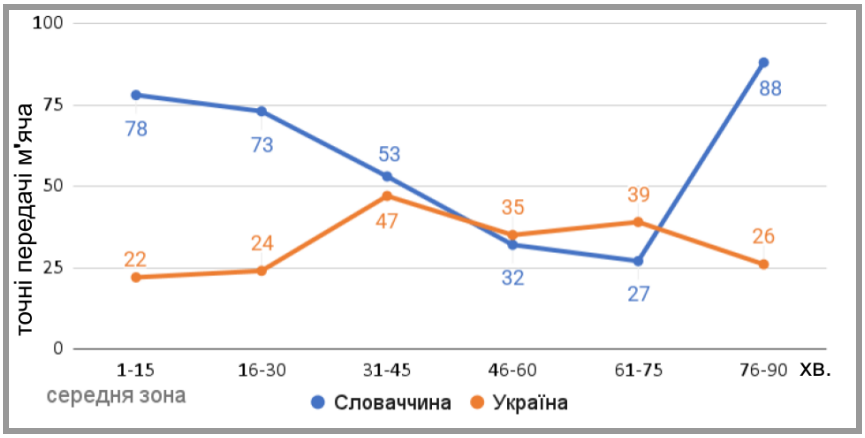


Рис. 3. Показники точних передач м'яча збірних команд Словаччини та України в середній зоні.

В зоні нападу (рис. 4) гравці збірної команди України найбільше точних передач (12) зробили з 46 по 60 хв., а найменшу кількість (3) з 16 по 30 хв. Треба відзначити що динаміка колективного контролю м'яча з 31 по 90 хв. була не висока та не відрізнялась суттєвими коливаннями. Збірна Словаччини в окремих часових відрізках з 1 по 15 та з 76 по 90 хв. значно перевершила за показниками колективного контролю м'яча гравців збірної України - (19) та (22) передачі відповідно. В той же час в часових проміжках з 31 по 45 та з 61 по 75 хв. гравці збірної Словаччини значно поступились в кількості вдалих техніко-тактичних дій гравцям збірної України, виконавши (4) та (2) передачі відповідно.



Рис. 4. Показники точних передач м'яча збірних команд Словаччини та України в зоні нападу.

Збірна команда України продемонструвала суттєву перевагу в показниках колективного контролю м'яча тільки в зоні захисту виконавши (165) передач на відміну від своїх опонентів, які виконали (113) точних передач. В той же час в зонах середній та нападу гравці команди Словаччини суттєво переважали збірну України в кількості якісно виконаних передач (351 проти 193) та (67 проти 49) відповідно (рис. 5).

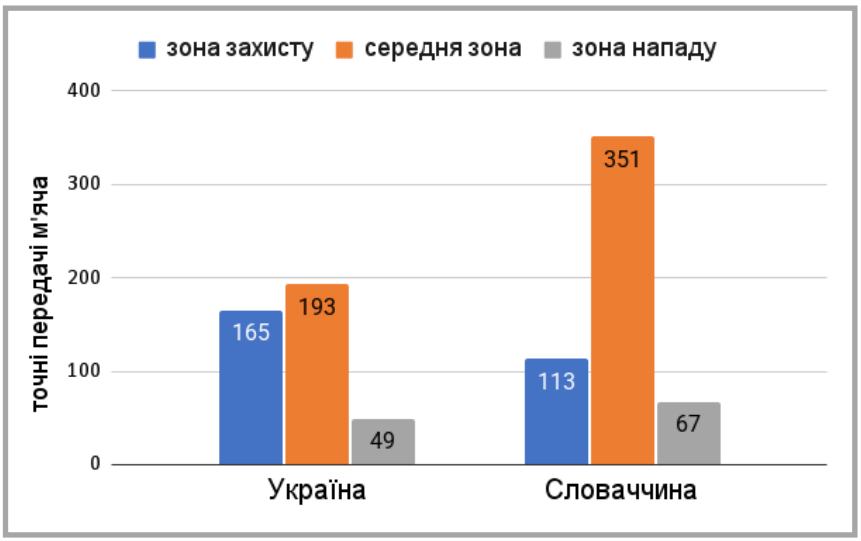


Рис. 5. Загальна кількість точних передач м'яча збірних команд Словаччини та України в різних зонах ігрового поля.

Не зважаючи на значну перевагу в показниках колективного контролю м'яча гравцям збірної Словаччини не вдалося досягти позитивного рахунку в матчі за допомогою великої кількості точних передач. Цей факт ще раз підтверджує нашу гіпотезу стосовно того що в сучасному футболі «кількість» не завжди можна перетворити в «якість». Матч завершився на користь збірної команд України з рахунком (2:1).

Висновки.

1. Ігрова активність гравців збірної команди України супроводжується максимальним проявом як загальних, так і спеціальних фізичних якостей кожного гравця, швидким темпом зміни тактичних ситуацій, високою емоційністю. У процесі змагальної діяльності великі навантаження припадає на опорно-руховий апарат і психіку гравця, оскільки ігрова діяльність відбувається в умовах жорсткого та постійного протиборства з суперником та прогресуючої фізичної, розумової та емоційної втоми.

2. Результати ігрової активності виражаються в конкретних техніко-тактичних діях, що обираються футболістом з урахуванням координаційної складності ігрової ситуації. За допомогою цих дій вирішуються завдання групової і командної взаємодії що стоять перед гравцем.

Ці два фактори суттєвим чином впливають на динаміку кількісних показників ігрової активності гравців в різних часових відрізках матчу, що має свій вплив на кінцевий результат матчу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Планується вести подальший відео-аналіз техніко-тактичних дій футболістів збірної команди України. Отримані дані дозволять дати об'єктивну оцінку діям футболістів під час матчу та вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес.

Література

1. Абдула, А., Перцухов, А., & Шаленко, В. (2023). Аналіз атакуючих техні-ко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. Спортивні ігри, (2 (28)), 4-14. https://doi.org /10.15391/si.2023-2.

2. Дмитрів, Р., Лопацький, С., & Пасічняк, Л. (2022). Порівняльний аналіз виступів чоловічих національних збірних команд України на чемпі-онатах Європи з командних ігрових видів спорту. Спортивні ігри, (3 (25)), 35-45. https://doi.org /10.15391/si.2022-3

3. Квасниця, О., & Тищенко, В. (2023). Оцінка показників змагальної ді-яльності Rugby Europe Championship 2022. Вісник Прикарпатсько-го університету. Серія: Фізична культура, (39), 47-52. https:// doi.org /10.15330/fcult.39.47-52

4. Квасниця, О., Тищенко, В., Латишев, М. В., Квасниця, І., Омельчук, М., & Кірсанов, М. (2024). Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з Регбі-15. Спортивна наука та здоров'я людини, (1 (11)), 108-115. https:// doi.org /10.28925/2664-2069.2024.1

5. Латишев, М.В., Квасниця, О.М., Фененко, С.А., & Свіргунець, Є.М. (2021). Аналіз змагальної діяльності команд чемпіонату Європи 2020 з футболу. Спортивні ігри, (1), 23-33. https:// doi.org //10.15391/si.2021-1.03

6. Латишев, М., Тропін, Ю., Ференчук, Б., & Юшина, О. (2023). Попу-лярність спорту в Україні: сучасні тенденції. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (1), 98-103. https:// doi.org /10.31891/pcs.2023.1.15

7. Перевозник, В., & Паєвський, В. (2024). Показники ударів м'яча по воро-тах фіналіста чемпіонату світу 2022 року збірної команди Франції. Спортивні ігри, (2 (32)), 98-105. https:// doi.org /10.15391/si.2

8. Перцухов, А. (2024). Показники кількості та ефективності виконання прийомів м'яча різними способами футболістами високої кваліфі-кації в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри, (3 (33)), 41-48. https://doi.org /10.15391/si.2024-

9. Перцухов, А., Без'язичний, Б., & Худякова, В. (2020). Особливості вико-нання ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рів-ня. Slobozhanskyi Herald of Science & Sport, 75(1), 64–68. https:// doi.org /10.15391/snsv.2020-1.01

10. Furley, P., Mehta, S., Raabe, D., & Memmert, D. (2025). Objectivity of match analysis in football: Testing the level of agreement between coaches' interpretations of video data. International Journal of Sports Science & Coaching, 20(1), 45–55. https://doi.org /10.1177/17479541241278603

References

1. Abdula, A., Pertsukhov, A., & Shalenko, V. (2023). Analiz atakuyuchykh tekhniko-taktychnykh diy providnykh futbol'nykh klubiv Yevropy [Analysis of attacking technical and tactical actions of leading European football clubs]. Sportyvni ihry [Sports games], no (2 (28)), 4-14.https://doi.org /10.15391/si.2023-2.01 [in Ukrainian].

2. Dmytriv, R., Lopatskyi, S., & Pasichnyak, L. (2022). Porivnyal'nyy analiz vystupiv cholovichykh natsional'nykh zbirnykh komand Ukrayiny na chempionatakh Yevropy z komandnykh ihrovykh vydiv sportu [Comparative analysis of the performances of Ukraine's men's national teams at the European Championships in team sports]. Sportyvni ihry[Sports games], no (3 (25)), 35-45.https://doi.org /10.15391/si.2022-3.03 [in Ukrainian].

3. Kvasnytsia, O., & Tyshchenko, V. (2023). Otsinka pokaznykiv zmahal'noyi diyal'nosti Rugby Europe Championship 2022 [Assessment of competitive performance indicators in the Rugby Europe Championship 2022]. Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura [Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture], no(39), 47-52. https://doi.org /10.15330/fcult.39.47-52[in Ukrainian].

4. Kvasnytsia, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M. V., Kvasnytsia, I., Omelchuk, M., & Kirsanov, M. (2024). Analiz zmahal'noyi diyal'nosti komand z vrakhuvannyam rezultatu hry na chempionati Yevropy z Rehbi-15 [Analysis of team performance considering match outcomes at the European Rugby-15 Championship]. Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny [Sports science and human health], no (1 (11)), 108-115. https:// doi.org /10.28925/2664-2069.2024.18 [in Ukrainian].

5. Latyshev, M.V., Kvasnytsia, O.M., Fenenko, S.A., & Svirhunets', Ye.M. (2021). Analiz zmahal'noyi diyal'nosti komand chempionatu Yevropy 2020 z futbolu [Analysis of team performance at the UEFA Euro 2020 Championship]. Sportyvni ihry [Sports games], no (1), 23-33. https://doi.org /10.15391/si.2021-1.03 [in Ukrainian].

6. Latyshev, M., Tropin, Yu., Ferenchuk, B., & Yushyna, O. (2023). Populyarnist' sportu v Ukrayini: suchasni tendentsiyi [Popularity of sports in Ukraine: current trends]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, no(1), 98-103. https://doi.org /10.31891/pcs.2023.1.15 [in Ukrainian].

7. Perevoznyk, V., & Paievskyi, V. (2024). Pokaznyky udariv m"yacha po vorotakh finalista chempionatu svitu 2022 roku zbirnoyi komandy Frantsiyi [Indicators of ball strikes on goal by the 2022 FIFA World Cup finalist team of France]. Sportyvni ihry [Sports games], no (2 (32)), 98-105. https://doi.org /10.15391/si.2024-2.08[in Ukrainian].

8. Pertsukhov, A. (2024). Pokaznyky kil'kosti ta efektyvnosti vykonannya pryiyomiv m"yacha riznymy sposobamy futbolistamy vysokoyi kvalifikatsiyi v umovakh zmahal'noyi diyal'nosti [Indicators of the quantity and efficiency of ball receptions by highly qualified football players in competitive conditions]. Sportyvni ihry [Sports games], no (3 (33)), 41-48. https://doi.org /10.15391/si.2024-3.05 [in Ukrainian].

9. Pertsukhov, A., Bezyazychniy, B., & Khudyakova, V. (2020). Osoblyvosti vykonannya udariv u vorota futbolistamy v ihrah komand vysokogo rivnya [Peculiarities of goal-scoring shots performed by football players in high-level team matches]. Slobozhanskyi Herald of Science & Sport, no 75(1), 64–68. https://doi.org /10.15391/snsv.2020-1.011 [in Ukrainian].

10. Furley, P., Mehta, S., Raabe, D., & Memmert, D. (2025). Objectivity of match analysis in football: Testing the level of agreement between coaches' interpretations of video data. International Journal of Sports Science & Coaching, no20(1), 45–55. https:// doi.org /10.1177/17479541241278603

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).35
УДК 796.015.5

Приступа Є.Н.
доктор педагогічних наук, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0001-7862-4567
Гілета Максим Ігорович, аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0009-0001-0069-0334

КРОСФІТ ЯК ІННОВАЦІЙНА СИСТЕМА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ: ІСТОРІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА СУЧАСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Приступа Є.Н., Гілета М.І. *У статті розглянуто історію виникнення, концептуальні засади та сучасне значення кросфіту як системи функціонального тренування. Заснований у 1990-х роках Ґ. Ґлассманом, кросфіт був розроблений як альтернатива традиційним методикам фізичної підготовки, орієнтованим на розвиток окремих фізичних якостей. Його методологія поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики, кардіо та функціональних вправ, спрямованих на одночасне вдосконалення сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Висвітлено процес глобального поширення кросфіту та становлення його змагального формату. Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив занять кросфітом на функціональний стан організму, фізичну працездатність та когнітивний розвиток. Завдяки масштабованості програми кросфіту можуть бути адаптовані до різних вікових і соціальних груп, включно з дітьми, представниками професійних служб та особами з низьким рівнем підготовленості. Отже, кросфіт постає інноваційним напрямом сучасної фізичної культури, що поєднує універсальність, інтенсивність та адаптивність.*

Ключові слова: *кросфіт, функціональне тренування, фізична підготовленість, універсальність, адаптивність.*

Yevhen Prystupa, Maksym Gileta. Crossfit as an innovative system of functional training: history, methodology and modern application. *This article examines the origins, conceptual principles, and modern significance of CrossFit as an innovative system of functional training. Developed in the 1990s by the American coach and former gymnast Greg Glassman, CrossFit emerged as an alternative to traditional fitness approaches used in military and police training programs, which were mainly focused on isolated physical qualities. Glassman emphasized the creation of a comprehensive training methodology that integrates weightlifting, gymnastics, cardiovascular exercises, and functional movements to simultaneously enhance strength, endurance, speed, flexibility, coordination, and other fundamental motor abilities. The study highlights the historical development of CrossFit, including its institutionalization through the establishment of CrossFit Inc. in 2000 and the rapid global spread of affiliated gyms. Particular attention is paid to the emergence of competitive formats such as the CrossFit Games, which emphasize unpredictability of tasks and require high levels of universal physical preparedness. Statistical data demonstrate that the CrossFit community is equally represented by men and women, reflecting the program's adaptability and wide appeal. Scientific research confirms multiple positive effects of CrossFit training, including improvements in cardiovascular and respiratory endurance, muscular strength, metabolic efficiency, and neuromuscular coordination. Moreover, participation in CrossFit has been associated with enhanced cognitive functions due to complex, multi-planar movements that demand coordination and spatial orientation. Importantly, CrossFit is scalable, allowing exercises to be modified according to age, fitness level, and health status. Programs have been successfully adapted for children (CrossFit Kids), professional groups such as firefighters and military personnel, as well as individuals seeking rehabilitation or health-oriented training. Therefore, CrossFit should be considered not merely as a fitness trend but as a holistic approach to physical culture and sport. Its combination of universality, high intensity, and adaptability positions it as one of the most effective and innovative forms of modern physical training with significant health, educational, and professional applications.*

Keywords: *CrossFit, functional training, physical fitness, endurance, strength, adaptability, universality.*

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. У сучасному суспільстві проблеми низької рухової активності, малорухомого способу життя та недостатнього розвитку фізичних якостей набувають особливої актуальності. Наукові дослідження демонструють, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану організму, підвищенню фізичної працездатності, розвитку сили,