

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.16>**Колоколов Віталій Олексійович**

викладач кафедри фізичної підготовки

Національний університет цивільного захисту України

**ORCID ID:** 0000-0002-3501-3499**Позднякова Марія Михайлівна**

викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки

Черкаський інститут пожежної безпеки

Національного університету цивільного захисту України

**ORCID ID:** 0009-0000-2671-5803**Жогло Володимир Миколайович**

старший викладач кафедри фізичної підготовки

Національний університет цивільного захисту України

**ORCID ID:** 0000-0001-8043-6936**Хмелюк Олександр Володимирович**

викладач кафедри фізичної підготовки

Національний університет цивільного захисту України

**ORCID ID:** 0000-0001-8933-4135

## **МОЖЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

*Пріоритет у вдосконаленні змісту та організації фізкультурної освіти надається напрямам, що передбачають використання таких форм і методів навчання та виховання, які ефективніше формують у молоді ціннісне ставлення до засобів фізичної культури. Мета – критично осмислити можливості оптимізації фізичної підготовки студентів засобами кросфіту. Методи. Досягнення поставленої мети передбачало застосування методології теоретичного аналізу та узагальнення, а також педагогічне моделювання умов імплементації елементів кросфіту в структуру фізичної підготовки студентів. Результати. Узагальнено відомості, щодо впливу кросфіту на фізичну підготовку студентів, аналізуючи його переваги та недоліки. Перевагами кросфіту є: комплексний розвиток фізичних кондицій (витривалості, сили, гнучкості, координації); висока мотивація та залученість здобувачів освіти завдяки різноманітним тренуванням. Інтенсивні вправи з кросфіту сприяють швидкій оптимізації показників фізичної підготовленості, формуванню морально-вольових якостей здобувачів. Водночас кросфіт має певні недоліки, зокрема: підвищений ризик травмування або перенапруження; технічна складність окремих вправ; потреба в спеціальному обладнанні. Так, кросфіт є ефективним, але потенційно ризикованим фітнес-напрямом, який можна використовувати для підвищення ефективності фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Проте це потребує контролю й адаптації окремих тренувальних сесій до індивідуальних можливостей тих, хто займається. Висновки. Завдяки ефективному впливу на розвиток витривалості, сили та аеробних здібностей, кросфіт може стати ефективним інструментом для підвищення фізичної активності й мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами. Зважаючи на комплексний вплив кросфіту на ефективність фізичної підготовки здобувачів освіти, його впровадження доцільне за умов: урахування індивідуального рівня підготовленості здобувачів; навчання та контролю техніки виконання вправ; ретельного регулювання інтенсивності навантажень.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, студенти, функціональне тренування, фізична культура.

**Вступ.** Сучасна система вищої освіти переживає складний процес реформування. Це проявляється в серйозних змінах у галузі змісту педагогічного процесу, оптимізації організаційно-управлінських структур, постійному пошуку найбільш ефективних форм та методів організації навчальної і методичної роботи, що відповідають сучасним вимогам до професійного рівня спеціаліста в галузі вищої освіти. Головним завданням сучасної освіти у вищій школі є формування всебічної та гармонійно розвиненої особистості. Саме пошук оптимальних напрямів задоволення вимог здобувачів освіти до процесу фізичного виховання, що сприятиме задоволенню потреб осіб молодого віку у фізичній активності, спонукає до пошуку можливостей упровадити інноваційні фітнес-технології в структуру навчання з фізичної культури в ЗВО.

Виявлено, що завдяки поєднанню кардіо та силових вправ система кросфіт-тренувань сприяє всебічному розвитку фізичної підготовленості [4; 6]. Поняття «кросфіт» більшість дослідників пов'язує з програмою фізичних тренувань, яка характеризується почерговим виконанням вправ для різних м'язових групи, що виконуються з максимальною інтенсивністю [1; 9]. Система тренувань містить вправи, які виконують з високою інтенсивністю, за встановлену кількість часу, на максимальну кількість повторень. Інтервали відпочинку обмежені або зовсім відсутні [8]. Так, тренування в кросфіті енерговитратні та високоінтенсивні. Установлено, що кросфіт є цікавим проведенням часу для студентів; зміцнює здоров'я; сприяє гармонійному всебічному розвитку тіла; удосконаленню функціональних можливостей систем організму [2; 3; 5; 7; 9; 10]. Так, вправи за кросфіт-методом можуть бути рекомендованими для прогресивної корекції фізичної підготовленості осіб молодого віку, зокрема студентів.

**Мета та завдання.** Мета роботи полягала в критичному осмисленні можливостей оптимізації фізичної підготовки студентів засобами кросфіту.

**Методи дослідження.** Досягнення поставленої мети передбачало застосування методології теоретичного аналізу та узагальнення, а також педагогічне моделювання умов імплементації елементів кросфіту в структуру фізичної підготовки студентів.

**Результати дослідження.** Сучасне фізичне виховання в освітній організації орієнтоване на вдосконалення різних процесів підготовки, з урахуванням нових методів роботи та організації навчального процесу. Майбутні фахівці повинні мати хорошу фізичну форму, корисні спортивні навички та долучатися до здорового способу життя, включно зі щоденними фізичними навантаженнями для підтримки рухової активності [3].

Одним з ефективних напрямів фітнес-тренування, безпосередньо пов'язаного з підвищенням фізичної підготовленості, є кросфіт – сучасний вид фізичної підготовки, розрахований на виконання системи фізичних вправ, спрямованих на різні групи м'язів, що містить елементи різних видів спорту. Система кросфіт-вправ містить комплекс вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, як-от: витривалість, сила, координація [8]. Зокрема, система вправ вибудована так, що одні вправи різко змінюються іншими [9]. Час заняття суворо обмежений, тому що за певний час необхідно виконати максимум вправ, що різко змінюються, і рухів з максимальним навантаженням [10]. Так, актуальність кросфіту для фізичної підготовки здобувачів освіти зумовлена його різносторонністю, захопливістю та популярністю серед молоді. Кросфіт містить системні ознаки фізичної підготовки та змагальні елементи.

Особливість упровадження кросфіту в межах освітнього процесу з фізичного виховання в ЗВО полягає в його методичному підході до здійснення комплексного впливу на фізичну підготовленість здобувачів освіти. Зокрема, навчальний курс з елементами кросфіту в межах програми з фізичної культури може комплексно або приватно виконувати завдання фізичної підготовки здобувачів різних курсів навчання. Здобувачів освіти, які вже мають спортивні навички з кросфіту і бажають надалі розвивати свої здібності, доцільно виділяти в спортивні групи для занять з фізичного виховання.

Ключові переваги впровадження елементів кросфіту у фізичне виховання здобувачів вищої освіти полягають у його доступності, універсальності, мотиваційності, ефективності.

Доступність кросфіту пов'язана з тим, що для більшості вправ не знадобиться певний інвентар, достатньо лише стандартного обладнання стадіону або спортивної зали ЗВО. Універсальність кросфіту полягає в його багатозадачності, що дає змогу акцентувати увагу як на виконанні приватних завдань з фізичної підготовки, так і на забезпеченні загального впливу на організм здобувачів: нормалізація складу тіла, збільшення м'язової маси, участь у змаганнях тощо. Мотиваційний кросфіт-компонент полягає в довготривалій трендовій популярності серед молоді та можливості постійно врізноманітнювати заняття через значну кількість вправ. Ефективність кросфіту пов'язана з його науковою обґрунтованістю в різних видах спорту, рекреаційній діяльності щодо покращення фізичних кондицій тих, хто займається.

Універсальність кросфіту полягає в тому, що ним можуть займатися люди будь-якої вікової категорії. Причому немає спеціальних вправ для новачків або для досвідчених спортсменів, кожен робить той самий комплекс. Саме ці дві характеристики є обмежувальними факторами щодо впровадження кросфіту для фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, адже це не дає змоги враховувати: індивідуальні особливості; ступінь навченості та підготовленості; необхідність побудови варіативних програм. Так, варто говорити не про механічну імплементацію кросфіту як виду спорту в систему фізичної підготовки здобувачів освіти, а про використання його елементів з урахуванням особливостей студентського середовища.

На основі проведеного аналізу можна запропонувати механізм адаптації та початкового навчання елементів кросфіту, що дає змогу вдосконалювати фізичну підготовку студентів та розвивати рухові вміння й навички. Початковий етап упровадження елементів кросфіту передбачає таку послідовність: вправи на силових і кардіотренажерах; аеробне тренування; гімнастичні вправи з масою власного тіла й на снарядах; базові силові вправи; складно-координаційні вправи; «спліт» програми; інтервальний та круговий метод; метод сполученого впливу; комплекси WOD.

На тлі встановленої ефективності використання елементів кросфіту у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти, варто визначити певні перепони на шляху його широкого провадження в процес фізичного виховання в ЗВО. На тлі користі від заняття кросфіту встановлено, що екстремальні навантаження, які отримують ті, хто займаються, корелюють з підвищеним ризиком травматизму, рабдоміолізом, проблемами серцево-судинної системи [2]. Звичайно, це наслідок нераціональної побудови процесу занять та програм тренування [3; 4].

Виокремимо переваги та недоліки впровадження елементів кросфіту у фізичне виховання здобувачів освіти (табл. 1). Так, упровадження кросфіт-вправ в освітній процес може бути небезпечним для здобувачів освіти. Кросфіт порівняно недавно став популярним, і, на жаль,

Таблиця 1

**Переваги та недоліки впровадження елементів кросфіту у фізичне виховання здобувачів освіти**

| Критерій                          | Переваги                                                                                                               | Недоліки                                                                                                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Розвиток фізичної підготовленості | Розвиток витривалості, сили та координації, що сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості.                   | Інтенсивні тренування можуть бути занадто важкими для новачків та осіб без належної підготовленості.                                 |
| Мотивація та залучення            | Популярність, різноманітні тренування та чіткі цілі допомагають підтримувати інтерес і мотивують до регулярних занять. | Може виникати стрес від високих вимог до виконання вправ, що впливає на рівень залученості.                                          |
| Гнучкість тренувань               | Можливість адаптувати тренування під різний рівень фізичної підготовленості та особисті цілі студентів.                | Потреба в спеціальному обладнанні та просторі, що може бути недоступним у деяких ЗВО.                                                |
| Соціальна взаємодія               | Групові тренування сприяють формуванню колективного духу, розвитку комунікативних навичок і підтримки всередині групи. | Конкурентне середовище може стати причиною напруження або негативних емоцій у здобувачів із низьким рівнем фізичної підготовленості. |
| Економічність                     | Інтенсивні тренування допомагають швидко досягти значних змін у фізичній підготовленості здобувачів.                   | Високий темп прогресу може призвести до перетренованості та травм.                                                                   |

Джерело: власна розробка автора

ще немає досвідчених фахівців, які добре знаються на тому, як імплементувати такі заняття в процес фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Заняття фізичної культури серед групи здобувачів проводить один викладач, якщо ці заняття будуть з елементами вправ кросфіту. Це може призвести до травматизму, оскільки один фахівець не зможе встежити за всією групою студентів та надати необхідну допомогу. Кожна вправа має свої вимоги до техніки. Деякі вправи технічно прості, інші – складно-координаційні. До того ж більшість рухів потрібно виконувати швидко, що негативно впливає на техніку виконання. Це суттєво збільшує травмо-небезпеку кожної вправи [5]. Кросфіт-тренування більшою мірою орієнтовані на добре підготовлених осіб, які мають певний спортивний досвід.

Підсумовуючи, можна сказати, що впровадження кросфіту в ЗВО є перспективним напрямом організації фізичної підготовки здобувачів освіти. Проте це потребує поступовості та наукової обґрунтованості його використання в студентському середовищі. Інакше може спостерігатися згубний вплив таких занять на здоров'я здобувачів освіти через високі фізичні навантаження. Так, потрібно створювати методичну базу й спеціально готувати викладачів до впровадження елементів кросфіту в процес фізичної підготовки здобувачів освіти.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що система високоінтенсивної кросфіт-підготовки позитивно впливає на фізичну готовність здобувачів вищої освіти, підвищуючи їхню мотивацію до занять спортом і сприяючи опануванню сучасних підходів до фізичного тренування, а також розвитку вмінь самостійно займатися фізичною підготовкою. Так, кросфіт-заняття задовольняють численні потреби особистості, розвивають фізичні якості, рухові навички й сприяють задоволенню соціальних потреб – прагненню до розвитку, знань, спілкування, змагання, позитивних емоцій. Вони також допомагають досягати поставленої мети, розвивати волю, моральність й естетичні риси особистості. Кросфіт приносить у фізичну підготовку здобувачів вищої освіти ефективність та різноманітність. Подальші дослідження будуть пов'язані з розробкою методики занять кросфітом для студентів основної групи здоров'я.

### Література:

1. Bejgul I. O., Shishkina O. M., Semizorova A. Y. Crossfit as a more effective means of increasing the physical fitness of student youth. *International scientific conference*. (Częstochowa, Republic of Poland, October 5–6, 2022). Publishing House «Baltija Publishing», 2022. P. 48–51. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-11>
2. Han Y., Ali S.K.B. S., Ji L. Effects of CrossFit intervention on students' physical fitness in physical education: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21, № 5. P. 2585–2590. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05346>
3. Kolomiitseva O., Prykhodko I., Prikhodko A., Anatskyi R., Turchynov A., Fishev S., Hunbina S., Garkavyi O. Efficiency of Physical Education of University Students Based on the Motivation Choice of the CrossFit Program. *Physical Activity Review*. 2020. Vol. 8, № 1. P. 26–38. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.04>
4. Mime M., Hamzaoui H., Benchehida A., Cherara L. Effect of 8 weeks CrossFit exercises on high school students during a physical fitness program: Effect of 8 weeks CrossFit exercises. *Quality in Sport*. 2022. Vol. 8(1). P. 7–20. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2022.08.01.001>
5. Mohammadyari S., Saberi Y. Comparison of the effect of eight weeks of CrossFit and High-Intensity interval training with common physical fitness training on some factors related to the health and performance of military students. *Journal of Police Medicine*. 2022. Vol. 11(1). P. 1–9. <https://doi.org/10.30505/11.1.38>
6. Oderov A., Arabskyi A., Pankevych Y., Indyka S., Bielikova N., Lashta V., Antonets, V. The Influence of Crossfit on the Dynamics of Physical Fitness Indicators of Youth. *Sport and Tourism Central European Journal*. 2024. Vol. 7(1). P. 47–59. <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2024.01.03>
7. Pryimakov O., Prysiazhniuk S., Korobeynikov G., Oleniev D., Polyvaniuk V., Mazurok N., Omelchuk O. Improvement of students' physical fitness in physical education classes using CrossFit means. *Physical Education of Students*. 2023. Vol. 27, № 2. P. 71–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0203>

8. Rymar O., Sorokolit N., Solovey A., Khanikiants O., Malanchuk H., Petryna R. The effectiveness of implementation of CrossFit tools in the process of physical education of high school pupils. *Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference*. 2022. Vol. 1. P. 497–509. <https://doi.org/10.17770/sie2022vol1.6809>
9. Romanchuk S., Oderov A., Volodymyr K., Lesko O., Tychyna I., Pankevych Y., Pylypchak I. Influence of CrossFit on dynamics indicators of physical fitness of young people. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*. 2023. Vol. 23, № 1. P. 1–12.
10. Shkola O. M., Fomenko O. V., Otravenko O. V., Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Lyakhova N. A., Shynkarova O. D. Study of the state of physical fitness of students of medical institutions of higher education by means of CrossFit in the process of physical education. *Acta Balneologica*. 2021. Vol. 164, № 2. P. 1–10. <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105>

### References:

1. Bejgul, I. O., Shishkina, O. M., & Semizorova, A. Y. (2022). Crossfit as a more effective means of increasing the physical fitness of student youth. International Scientific Conference, Częstochowa, Republic of Poland, October 5–6, 2022. Publishing House «Baltija Publishing,» 48–51. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-11> [in English].
2. Han, Y., Ali, S. K. B. S., & Ji, L. (2021). Effects of CrossFit intervention on students' physical fitness in physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2585–2590. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05346> [in English].
3. Kolomiitseva, O., Prykhodko, I., Prikhodko, A., Anatskyi, R., Turchynov, A., Fishev, S., Hunbina, S., & Garkavyi, O. (2020). Efficiency of physical education of university students based on the motivation choice of the CrossFit program. *Physical Activity Review*, 8(1), 26–38. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.04> [in English].
4. Mime, M., Hamzaoui, H., Benchehida, A., & Cherara, L. (2022). Effect of 8 weeks CrossFit exercises on high school students during a physical fitness program: Effect of 8 weeks CrossFit exercises. *Quality in Sport*, 8(1), 7–20. <https://doi.org/10.12775/QS.2022.08.01.001> [in English].
5. Mohammadyari, S., & Saberi, Y. (2022). Comparison of the effect of eight weeks of CrossFit and high-intensity interval training with common physical fitness training on some factors related to the health and performance of military students. *Journal of Police Medicine*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.30505/11.1.38> [in English].
6. Oderov, A., Arabskyi, A., Pankevych, Y., Indyka, S., Bielikova, N., Lashta, V., & Antonets, V. (2024). The influence of CrossFit on the dynamics of physical fitness indicators of youth. *Sport and Tourism Central European Journal*, 7(1), 47–59. <https://doi.org/10.16926/sit.2024.01.03> [in English].
7. Pryimakov, O., Prysiashniuk, S., Korobeynikov, G., Oleniev, D., Polyvaniuk, V., Mazurok, N., & Omelchuk, O. (2023). Improvement of students' physical fitness in physical education classes using CrossFit means. *Physical Education of Students*, 27(2), 71–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0203> [in English].
8. Rymar, O., Sorokolit, N., Solovey, A., Khanikiants, O., Malanchuk, H., & Petryna, R. (2022). The effectiveness of implementation of CrossFit tools in the process of physical education of high school pupils. In *Proceedings of the International Scientific Conference, Society. Integration. Education* (Vol. 1, pp. 497–509). <https://doi.org/10.17770/sie2022vol1.6809> [in English].
9. Romanchuk, S., Oderov, A., Volodymyr, K., Lesko, O., Tychyna, I., Pankevych, Y., & Pylypchak, I. (2023). Influence of CrossFit on dynamics indicators of physical fitness of young people. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 23(1), 1–12 [in English].
10. Shkola, O. M., Fomenko, O. V., Otravenko, O. V., Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Lyakhova, N. A., & Shynkarova, O. D. (2021). Study of the state of physical fitness of students of medical institutions of higher education by means of CrossFit in the process of physical education. *Acta Balneologica*, 164(2), 1–10. <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105> [in English].

Kolokolov Vitaliy, Pozdnyakova Mariya, Zhohlo Volodymyr, Khmeliuk Oleksandr

## POSSIBILITIES OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS USING CROSSFIT

*Priority in improving the content and organization of physical education is given to directions that involve the use of such forms and methods of education and training that more effectively form young people's valuable attitude to the means of physical education. Objective: to critically consider the possibilities of optimizing the physical training of students by means of cross-fit. Methods. Achieving the set goal required the application of the methodology of theoretical analysis and generalization, as well as pedagogical modeling of the conditions of implementation of cross-fit elements in the structure of physical training of students of higher education. Results. Information on the impact of cross-fit on the physical training of students is summarized, analyzing its advantages and disadvantages. The advantages of cross-fit are: complex development of physical conditions (endurance, strength, flexibility, coordination); high motivation and involvement of students due to various trainings. Intensive cross-fit exercises contribute to the rapid optimization of physical fitness indicators, the formation of moral and willpower qualities of the achievers. At the same time, cross-fit has certain disadvantages, in particular: increased risk of injury or overexertion; technical complexity of individual exercises; the need for special equipment. Thus, cross-fit is an effective, but potentially risky, fitness direction that can be used to improve the effectiveness of physical training in students of higher education. However, this requires control and adaptation of individual training sessions to the individual capabilities of those who practice. Conclusions. Due to its effective impact on the development of endurance, strength and aerobic capacity, cross-fit can become an effective tool for increasing physical activity and motivating students to exercise. Taking into account the complex impact of cross-fit on the effectiveness of physical training of students, its implementation is appropriate under the following conditions: taking into account the individual level of training of students; training and control of swimming techniques; careful regulation of load intensity.*

**Key words:** physical fitness, students, functional training, physical cultur.