

7. Tereshchenko V.I., Chaplygin V.P. (2018) Modern health technologies - fitness, recreation, tourism: [teaching manual] - Bucha: PVZ "UGI", 158p.
8. Sharapov O.R. (2022) Special training in sports orientation at the initial stage of the training process. Irpin: State Tax University, 192-195.
9. Kurbasov O.O., Yudenko O.V., Kryshunska N.M. (2020) Innovative means of physical therapy and physical culture and sports rehabilitation of military personnel with dysfunctions in the knee joint due to combat trauma. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden, 166-173. URL: <https://scicconf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv>.
10. Decree of the President of Ukraine "Issues of the development of the national system of physical culture and sports rehabilitation of war veterans and their family members, families of fallen (deceased) war veterans" (doc. 342/2020, valid, current edition - adopted on 08/23/2020) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26  
УДК: 796.011.3-053.67:378.147

**Митчик О.П.**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри фізичної культури  
Комунальний заклад вищої освіти Волинської обласної ради  
Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк*

### ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проаналізовані особливості фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів освіти засобами Кросфіт. Визначено, що, як сучасний вид спорту, Кросфіт повинен стати тим важливим необхідним стимулом до систематичного відвідування та проведення занять студентами закладів вищої освіти фізичною культурою та спортом, і сприятиме розвитку в них силових якостей, але на сьогодні ще зовсім мало наукових досліджень в цьому напрямку. Тому вивчення застосування засобів кросфіту у тренуванні студентської молоді є дуже актуальним.

Система тренувань Кросфіт є ефективною методикою підготовки не лише військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості, але й також для школярів, студентів і майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** Кросфіт, студенти, фізична підготовка, фізична культура, здоров'я, фізичне виховання.

**Mytchik Oleksandr. The Peculiarities of CrossFit Practice in Student Youth Physical Education.** The article presents and analyses the peculiarities of physical education of undergraduates by means of CrossFit practice. The study shows that CrossFit as a modern sport should motivate undergraduates to regularly attend and teach Physical Education classes to develop their athletic abilities. The topicality of the ideas mentioned is quite obvious for the problem still needs further research.

CrossFit is a fitness sport focused on keeping individual's muscles active on a regular basis to be able to lead a healthy life. Due to simple physical exercises all groups of muscles, including deep ones, are activated, which might be quite challenging to do in the process of common forms of exercise or cardio training.

CrossFit is a fitness program consisting of a variety and mix of exercises. While planning the CrossFit training one should rationally consider the level of physical exertion in terms of gender, age, individual physical abilities. In addition, the amount and intensity of physical exercises must be accounted for.

CrossFit is a competitive fitness sport providing effective training for military personnel as well as security and defence sector staff whose professional activities require high level of physical fitness. Its general methodology is extensively practised with pupils, students and specialists-to-be in the sphere of Physical Education and Sport.

However, the above-mentioned ideas do not fully solve the problem. There are still issues that need further comprehensive investigation. CrossFit system and its influence on physical abilities of different population groups is of particular importance.

**Key words:** CrossFit, students, physical abilities, physical training, health, physical education.

**Постановка проблеми та її значення.** Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність молодого покоління. Пандемія коронавірусу та широкомасштабна війна в Україні ще більш негативно вплинули на фізичну активність населення та психофізичний стан. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16-19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [3; 4; 14]. У віці 18-22 років завершується фізичний розвиток організму. Фахівці вважають цей вік надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та працездатності [8; 16]. Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців та фахівців з фізичного виховання подальших науково-практичних досліджень. В закладах вищої освіти одним з найперспективніших напрямів удосконалення системи фізичної підготовки студентів є оптимізація навчальних програм зі спортивних спеціалізацій, як

шляхом збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, так і шляхом оптимізації самих методик, зокрема, шляхом розширення методів і засобів навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Наукові дослідження [13] засвідчують, що окрім причин соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до регулярних занять різними видами фізичних навантажень. Запобіжним та коригуючим засобом може стати упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Це – один із важливих та провідних аспектів організації навчального процесу у закладі вищої освіти.

Фізичні вправи активізують фізіологічні процеси, а й активно сприяють забезпеченню відновлення втрачених функцій [5; 10]. Переважна більшість вчених головним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів здоров'я розглядає у систематичній фізичній активності протягом усього індивідуального життя [18]. Водночас, численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що позитивні зміни в організмі відбуваються тільки під впливом помірних, оптимальних за величиною та інтенсивністю фізичних навантажень. Надмірні навантаження призводять до дуже значних зрушень у структурах тканин працюючих органів, нерідко є причиною порушення обміну речовин, надмірної гіпоксії тканин, порушення функціонування багатьох органів і систем. Дуже інтенсивні фізичні навантаження можуть призвести до розвитку стану перетренованості, який характеризується фізичним і нервовим виснаженням, пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися. У такому стані відбувається зниження загальної опірності організму до різних інфекцій. [7; 15].

Кросфіт, як сучасний вид спорту, повинен стати тим важливим необхідним стимулом до систематичного відвідування та проведення занять студентами закладів вищої освіти фізичною культурою та спортом, і сприятиме розвитку в них силових якостей, але на сьогодні ще зовсім мало наукових досліджень в цьому напрямку. Тому вивчення засобів кросфіту у тренуванні студентської молоді є дуже актуальним.

В сучасному житті заняття фізичною культурою та спортом різних верств населення в умовах фітнес-клубів посіли важливе місце та стали основою життєдіяльності людини. В останні роки кросфіт став популярним й в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в Кросфіті, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя.

Дослідники вважають, що система тренувань Кросфіт є [17] ефективною методикою підготовки військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості.

Є. Захаріна [6] досліджувала використання кросфіту, як засобу оздоровчого фітнесу в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Визначено, що тренувальні комплекси з кросфіту повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів та входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Подана експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт, яка була поділена на п'ять блоків. Зазначено, що професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи здійснюється засобами оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту.

Більшість з традиційних фізкультурно-оздоровчих систем спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Функціональний тренінг у Кросфіті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються в звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, є можливість тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, рівну поставу, правильну ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу. Регулярні тренування зможуть перетворити повсякденні рухи в правильну і динамічну роботу організму.

Базилевич Н.О. підкреслює [1; 2; 3], що систематичні заняття Кросфітом підвищують інтерес студентів до фізичної культури, сприяють їх фізичному удосконаленню та формують звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вона відзначає, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від низки чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів.

Також й інші вчені відзначають, що саме кросфіт може стати потужним стимулом до регулярних занять фізичними вправами студентської молоді. За даними наукових досліджень заняття за системою кросфіт підвищують рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, задоволенню соціальних потреб особистості – прагнення до саморозвитку, спілкування тощо [6].

Степанова І.В. [11; 12] відмічає, що система кросфіт спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму: серцево-судинної системи (розвиток аеробних та анаеробних можливостей організму), загальної і спеціальної силових витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. При розробці методики вона підбирала такі вправи з арсеналу системи кросфіт, які можливо використовувати в підготовчій, основній та заключній частинах заняття в якості: загальної та спеціально розвиваючих вправ; допоміжних; на розвиток фізичних якостей; удосконалення технічної підготовленості.

Базилевич Н.О. [2] розглядає проблему упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. На її думку, саме Кросфїт, як новий вид спорту, може стати таким потужним стимулом до регулярних занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Доведено ефективність запропонованої методики, яка засвідчує статистично достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості студентів.

Тренування з кросфїту полягає у почерговому виконанні фізичних вправ тривалістю до 50 хвилин. Ця система істотно відрізняється від звичайних для нас видів рухової активності. Більшість з них спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Тренування в Кросфїті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіяні в повсякденному житті і необхідні для здійснення завдань життєдіяльності. Завдяки досить простим вправам можна впливати на всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, правильну поставу та ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу [6,7].

У системі Кросфїт є велика кількість варіацій і поєднань одних і тих же вправ. При плануванні програми тренувального заняття особливу увагу приділяють методично грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості людини. Обсяг та інтенсивність фізичних навантажень під час тренувань також підбирається індивідуально.

Під час проведення кросфїт-тренування [3] підбиралися вправи, які виконувалися з певною послідовністю та кількістю повторень. У своїй програмі автори широко використовували інтервальний та повторний методи. Під час застосування інтервального методу до блоку кросфїту пропонувалися вправи, які виконувалися в певній послідовності за певну кількість часу, і з певним інтервалом відпочинку. У повторний метод, так само як й інтервальний, входила різна кількість вправ з певним дозуванням.

**Висновки.** Система тренувань Кросфїт є ефективною методикою підготовки не лише військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості, але й також для школярів, студентів і майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Однак, вищенаведені положення не вирішують повністю дану проблему і це дає змогу продовжити пошуки у цьому напрямі. В подальшому необхідні комплексні дослідження впливу системи Кросфїт на фізичний стан різних груп населення. Є необхідність у розробці ефективних методик та раціонального нормування фізичних навантажень для студентської молоді.

#### Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфїтом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом : Молодий вчений. № 2(42), 2017. С. 113-117.
2. Базилевич Н. О. Оптимізація фізичного виховання студентів засобами Кросфїту : Scientific Collection «InterConf», (55) : Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research». – Orléans : Epi, 2021. P. 353-372.
3. Базилевич Н.О. Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами Кросфїту. Scientific Collection «InterConf+», 28(137), 2022. P. 460-478. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047>
4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
5. Єременко Наталія, Кононенко Олександра. Сучасні методи побудови програм занять силовим фітнесом для молоді : Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції і перспективи розвитку науки і образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. С. 355-358.
6. Захаріна Є., Захаріна А., & Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : 2022 (146). С. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)
7. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : НАУ, 2014. – С. 220.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с.
9. Лоза Т.О., Єременко Н.О. Кросфїт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86-89.
10. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян : Державне управління: теорія та практика, 2014. № 2. С. 39-44. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp\\_2014\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2014_2_8)
11. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро : Інновація, 2016. – 194 с.
12. Степанова, І., Т. Дутко, О. Жорова Засоби кросфїту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти : Актуальные научные исследования в современном мире, 2018. – Вып. 4 (36), ч. 6. – С. 88-93.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. – 368 с. Т. 2. 448 с.
14. Федечко О., Сиренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів : Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : 2016 (1). С. 190-194.
15. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 380 с.
16. Філіппов М.М., Цирульников В.А. Фізіологія людини: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Персонал", 2013. – 386с.
17. Haponenko, H. (2015). Diferenziaciyi pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibynnih viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi : Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". K. : MO Ukrainy. № 2(32). S. 56-63.
18. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training: Physical education of students. 2018. 22(4). P.182. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018>.

#### Reference

1. Bazylevych N.O., Tonkonogh O.S. Vplyv zanjatj Krosfitom na formuvannja motyvaciji studentiv do rehuljarnykh zanjatj fizychnoju kulturoju i sportom : Molodyj vchenyj. № 2(42), 2017. S. 113-117.
2. Bazylevych N. O. Optyimizacija fizychnogho vykhovannja studentiv zasobamy Krosfitu : Scientific Collection «InterConf», (55) : Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research». – Orléans : Epi, 2021. R. 353-372.
3. Bazylevych N.O. Metodyka pidvyshhennja rukhovoji aktyvnosti studentiv ZVO zasobamy Krosfitu. Scientific Collection «InterConf+», 28(137), 2022. P. 460-478. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047>
4. Volkov V.L. Osnovy teoriji ta metodyky fizychnoju pidghotovky studentsjkoji molodi : navch. posib. K. : Osvita Ukrainy, 2008. 256 s.
5. Jeremenko Natalija, Kononenko Oleksandra. Suchasni metody pobudovy proqram zanjatj sylovym fitnessom dlja molodi : Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferentsii «Tendentsii i perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya v usloviyakh globalizatsii»: Sb. nauch. trudov. Pereyaslav, 2020. S. 355-358.
6. Zakharina, Je., Zakharina, A., & Martyn, P. Zmistovi aspekty profesijno-prykladnoji fizychnoju pidghotovky majbutnikh pravookhoronciv zasobamy ozdorovchogho fitnessu : Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15. Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoju kultury (fizychna kultura i sport). Kyjiv : 2022 (146). S. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)
7. Zinchenko VB., Usachov JuO., Bileccka VV., Semenenko V. P. Fizychno vykhovannja. Fitnes : navchalnyj posibnyk dlja stud. vyshh. navch. zakladiv. Kyjiv : NAU, 2014. – S. 220.
8. Krucevych T.Ju., Vorobjov M.I., Bezverkhnja Gh.V. Kontrolj u fizychnomu vykhovanni ditej, pidlitiv ta molodi. Kyjiv : Olimpijsjka l-ra, 2011. – 224 s.
9. Loza T.O., Jeremenko N.O. Krosfit v osnovi fizychnogho vykhovannja studentiv VNZ. Suchasni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu riznykh ghrup naselennja : materialy XVII Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoju konferenciji molodykh uchenykh. Sumy : Sum. DPU im. A. S. Makarenka, 2017. T. 1. S. 86-89.
10. Obozna O. M. Rozvytok fizychnoju kultury i sportu jak vazhlyvyj naprjam derzhavnoji polityky Ukrainy shhodo zabezpechennja zdorov'ja ghromadjan : Derzhavne upravlinnja: teorija ta praktyka, 2014. № 2. S. 39-44. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp\\_2014\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2014_2_8)
11. Stepanova I.V. Orghanizacijno-metodychni zasady rekreacijno-ozdorovchoji rukhovoji aktyvnosti riznykh ghrup naselennja : navch. posibnyk dlja stud. vyshh. navch. zakladiv. Dnipro : Innovacija, 2016. – 194 s.
12. Stepanova, I., T. Dutko, O. Zhorova Zasoby krosfitu v systemi sekcijnykh zanjatj fizychnym vykhovannjam studentiv zakladiv vyshhoji osvity : Aktualjne nauchnye yssledovannja v sovremennom myre, 2018. – Vyp. 4 (36), ch. 6. – S. 88-93.
13. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja : pidruč. dlja stud. vyshh. navch. zakl. fiz. vykhovannja i sportu: u 2 t. / T.Ju. Krucevych, N.Je. Panghelova, O.D. Kryvchikova ta in.; za red. T.Ju. Krucevych. K. : Olimp. l-ra, 2017. Т. 1. – 368 с. Т. 2. 448 с.
14. Fedechko O., Sirenko R. Zastosuvannja zasobiv systemy CrossFit u fizychnomu vykhovanni studentiv : Fizychna kultura, sport ta zdorov'ja naciji : zb. nauk. pracj. Vinnycja, 2016 (1). S. 190-194.
15. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ja naciji : zbirnyk naukovykh pracj. Vyp. 8 (27). Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. – 380 s.
16. Filippov M.M., Cyruljnykov V.A. Fiziologhija ljudyne: navchalnyj posibnyk. Kyjiv: Vydavnychyj dim «Personal», 2013. – 386с.
17. Haponenko, H. (2015). Diferenziaciyi pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibynnih viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi : Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". K. : MO Ukrainy. № 2(32). S. 56-63.
18. Imas Y.V, Dutchak M.V, Andrieieva O.V, Kashuba V.O, Kensytska I.L, Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training : Physical education of students, 2018. 22(4). P.182. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018>.