

УДК 355.23:796

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1\(220\)-44-47](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-44-47)



ШИНКАРУК ВІКТОР ОЛЕКСАНДРОВИЧ,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної
служби України, м. Хмельницький, Україна

Viktor Shynkaruk,

Senior Teacher at the Department Physical Education and Sports,
National Academy of the State Border Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine

E-mail: e.v.shynkaruk@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>



КОВАЛЬЧУК РОМАН ОЛЕКСАНДРОВИЧ,

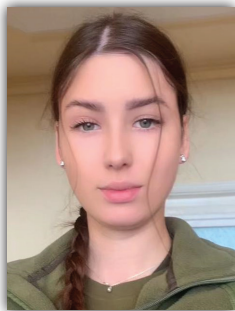
кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України, м. Хмельницький, Україна

Roman Kovalchuk,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Deputy Head, Department of Physical Education and Sports, National Academy
of the State Border Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine

E-mail: kovalchuk_ro@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7040-7151>



РУЛІКОВСЬКА КРИСТИНА ВІТАЛІЇВНА,

курсантка,
Національна академія Державної прикордонної служби України,
м. Хмельницький, Україна

Krystina Rulikovska,

Cadet,
National Academy of the State Border Service of Ukraine,
Khmelnytskyi, Ukraine

E-mail: kristinka1615@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0005-3597-3667>

АДАПТАЦІЯ МЕТОДІВ КРОСФІТА ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

А Професійна діяльність прикордонників завжди супроводжується високими ризиками, що охоплюють як психологічні аспекти (зокрема, професійну деформацію та вплив емоційно-психологічних перевантажень), так і фізичні виклики. Визначено, що ефективність освоєння бойових прийомів для роботи в екстремальних умовах значною мірою залежить від рівня психічної підготовленості та фізичної витривалості.

Встановлено, що впровадження елементів кросфіта до програми фізичної підготовки курсантів може суттєво підвищити витривалість, силу, координацію та психологічну стійкість. Запропоновано адаптацію методики, яка полягає у підборі методів спортивного тренування, розробленні варіантів вправ, моделюванні мезоциклів у річному періоді підготовки, механізми початкового навчання та доводить свою ефективність.

Було проведено педагогічний експеримент як метод емпіричного дослідження, у рамках якого було реалізовано трансформацію фізичної підготовки курсантів із використанням кросфіту. Визначено, що цей метод є дієвим засобом для вдосконалення загальної фізичної підготовки у військовій сфері, оскільки сприяє підвищенню готовності до фізичних навантажень, які виникають у процесі професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка; навчання; функціональна підготовка; курсант; військовослужбовець

ADAPTING CROSSFIT METHODS FOR THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS

S The professional activities of border guards are always accompanied by high risks, encompassing both psychological aspects (in particular, professional deformation and the impact of emotional and psychological overloads), and physical challenges. Evidence from practice demonstrates that the effectiveness of mastering combat techniques for working in extreme conditions largely depends on the level of mental preparedness and physical endurance. Intensive service conditions, strict daily routines, and military discipline create challenges for the physical development of cadets, requiring the adaptation of traditional pedagogical approaches to the specifics of military service. CrossFit,

as a specialized system aimed at comprehensive physical development, demonstrates effectiveness in this context. The modern realities of performing official duties by border guards, even with the use of the latest military equipment and transport, require them to have a high level of endurance, necessary for walking, overcoming difficult terrain and obstacles. CrossFit, in particular, focuses on the development of strength endurance, which ensures the ability to perform physical tasks for extended periods. This method is an effective means of improving general physical training in the military sphere, as it contributes to increasing functional strength endurance and readiness for physical exertion arising during professional activity.

The purpose of this article is to study the feasibility and options for adapting CrossFit methods in the physical training of cadets of higher education institutions in the security and defense sector, in particular border guard cadets.

Methods: A pedagogical experiment was conducted as a method of empirical research, within the framework of which the transformation of the physical training of cadets using CrossFit was implemented.

Results: The introduction of crossfit elements into the physical training program of cadets can significantly increase endurance, strength, coordination and psychological stability. The proposed adaptation of the methodology involves selecting sports training methods, developing exercise variations, modeling mesocycles within the annual training period, and establishing a mechanism for initial training, all of which demonstrate its effectiveness.

Keywords: physical training; training; functional training; cadet; military serviceman

Актуальність проблеми у загальному вигляді. Майбутня військово-професійна діяльність курсантів закладів вищої освіти у секторі безпеки та оборони вимагає високого рівня мотивації для військової служби, високих особистісних якостей, необхідних фізичних, психофізіологічних і психічних показників. Ці якості ефективно формуються та розвиваються через систематичні фізичні тренування, а також конкретні знання та навички, необхідні для забезпечення професійної надійності.

Нова концепція діяльності прикордонної служби України вимагає від військових особливості творчої активності, високого рівня культури, освіти, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. У таких умовах підвищення рівня професійної готовності прикордонників стає ключовим напрямом діяльності вищих навчальних закладів системи МВС України [2, с. 7].

Фізична підготовленість майбутнього офіцера виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здібності до виконання оперативнотрудових завдань і обов'язків протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в нашій державі [1, с. 17].

Фізична підготовка прикордонної служби визначається низкою загальних завдань, спрямованих на адаптацію військовослужбовців до умов служби у правоохоронних органах. Серед них важливе місце займає постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності, що визначається як необхідний компонент функціонування прикордонника. Окрім того, фізична підготовка спрямована на поліпшення фізичного розвитку, оздоровлення, підвищення працездатності та трудової діяльності працівників [6, с. 8].

У закладах вищої освіти фізична підготовка курсантів має свої загальні та спеціальні завдання відповідно до напрямку підготовки. Курсанти формують і вдосконалюють теоретичні знання, практичні й організаційно-методичні навички управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортом і фізичною реабілітацією. Також важливими завданнями є забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх удосконалення, підготовка та участь у масових спортивних заходах, а також створення основ здорового способу життя та профілактика розладів в організмі через

негативні фактори професійної діяльності [3, с. 100].

Сучасна фітнес-технологія кросфіт включає класичні традиції загальної фізичної підготовки, силових видів спорту, установки на здоровий спосіб життя, а також високу сучасну соціальну привабливість і формує соціально схвалювану фітнес-культуру.

Інтенсивні умови служби, суворий розпорядок дня та військова дисципліна створюють виклики для фізичного розвитку курсантів, що вимагає адаптації традиційних педагогічних підходів до специфіки військової служби. Кросфіт, як спеціалізована система, спрямована на всебічний фізичний розвиток, демонструє ефективність у цьому контексті. Кросфіт-тренування включають постійні різноманітні функціональні рухи, що виконуються з високою інтенсивністю. Повсякденні різноманітні програми тренувань зазвичай називають «тренуванням дня» і включають вправи з основних елементів гімнастики (наприклад, підтягування, віджимання та бурпі), важкої атлетики (наприклад, пауерліфтинг та олімпійська важка атлетика) і серцево-судинна діяльність (наприклад, біг, веслування та стрибки) [10]. Тренування зазвичай плануються для виконання необхідного завдання якнайшвидше, тобто на час, або для виконання максимальної кількості повторень або раундів за заданий інтервал часу, тобто як можна більше раундів [там само].

Метою кросфіту є розвиток витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації, точності та працездатності серцево-судинної й дихальної систем, а також підвищення здатності до адаптації при зміні навантажень. Для військовослужбовців, які часто діють в екстремальних умовах, ці якості є критично важливими, оскільки визначають їхню ефективність під час тривалих фізичних і психологічних випробувань [5].

Наразі спостерігається недостатня кількість інтегрованих методик фізичного виховання курсантів на основі кросфіту, немає адаптованої методики навчання кросфіту в рамках занять, недостатньо теоретико-методичного обґрунтування методики кросфіту. При цьому потрібно зазначити, що заняття кросфітом на навчальних заняттях однаково вирішують завдання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, розвивають функціональну та фізичну підготовленість.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Сучасні аспекти фізичної підготовки курсантів у закладах вищої

освіти сектору безпеки та оборони є предметом досліджень багатьох науковців. Зокрема, питання використання методів кросфіту висвітлено у працях В. Слюсаренка, О. Федечка, Р. Сіренка, В. Ягодзінського та ін.

В. Слюсаренко дослідив перспективи впровадження елементів кросфіт-тренувань на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах [7]. О. Федечко, Р. Сіренко вивчали застосування засобів функціонального тренування у фізичному вихованні студентів, підкреслюючи, що ця система є сучасною та перспективною формою організації фізичного виховання [8].

Мета статті полягає у дослідженні доцільності та варіантів адаптації методів кросфіта у фізичній підготовці курсантів закладів вищої освіти сектору безпеки та оборони, зокрема курсантів-прикордонників.

Викладення основного матеріалу дослідження. Спеціальна підготовка та повсякденна діяльність курсантів вищих навчальних закладів сектору безпеки та оборони мають свої характерні особливості. Важливо оцінити роль кросфіту у військовій підготовці. Кросфіт – це метод, спрямований на розвиток функціональної силової підготовки та покращення координації рухів, які використовуються у повсякденному житті та спорті. Функціональні тренування в цій системі спрямовані на розвиток не окремих м'язів, а тіла в цілому, що відповідає потребам курсантів [4].

Залучення вправ із власною вагою, використання опору партнера, зовнішнього середовища, обтяжень, гумових еспандерів, гімнастичних снарядів і тренажерів робить систему універсальною та зручною для впровадження. Тренувальні методики відрізняються короткими інтенсивними тренуваннями 15–30 хв, у комплексі з підготовчою частиною та заключною частиною 40–60 хв. Основний вид навантаження – кардіотренування та кардіо із силовим тренуванням. Основа тренування – виконання зазначеного обсягу роботи за найменший відрізок часу, або виконання фізичного навантаження протягом 30–60 с (до 2 хв), або кругове тренування.

Програма кросфіт поєднує різноманітні дії: біг, веслування на тренажерах, стрибки, вправи з гантелями, гирями, штангою, перенесення вантажів, роботу на кільцях тощо. Тренування можуть бути трьох типів: без обмежень часу, із фіксованим часом і поступовим збільшенням обсягу роботи або з фіксованим обсягом і прискоренням виконання. Завдяки варіативності тренувань не існує єдиної універсальної програми, що дозволяє уникнути одноманітності та формалізації занять. Такий підхід підвищує інтерес курсантів до фізичної підготовки, покращуючи їхні результати.

Під час занять із кросфіту курсанти можуть ефективно контролювати власну вагу. Інтенсивні заняття сприяють спалюванню підшкірного жиру, підвищенню м'язового тону, покращенню силових показників, нормалізації артеріального тиску, прискоренню метаболізму та зміцненню серцевого м'яза. Також покращується кровообіг і здатність виконувати більше повторень у вправах. Для курсантів важливо акцентувати увагу на розвитку спеціальних фізичних якостей через включення відповідних вправ у тренувальні програми. Тренування з використанням методів кросфіту відіграють

важливу роль у формуванні фізичної підготовленості курсантів. Ці тренування зокрема спрямовані на розвиток навичок, необхідних для успішного виконання різноманітних завдань у військовій сфері. Результат від занять у цій системі досягається за короткий термін. Основною перевагою для курсанта буде можливість займатися і варіювати навантаження при нестабільному розпорядку дня, що часто змінюється, внаслідок різних службових заходів.

Педагогічний експеримент як метод емпіричного дослідження був проведений у 2023 році протягом одного навчального року. Дослідження виконувалося на базі військового закладу освіти в рамках навчальної дисципліни «Фізична підготовка».

У рамках експерименту реалізовано трансформацію фізичної підготовки курсантів із використанням кросфіту. Вибір методу тренувань був зумовлений кількома перевагами. По-перше, він не потребує спеціалізованих тренажерних залів, дозволяючи займатися у зручному місці. По-друге, метод сприяє розвитку силової витривалості через неперервне або майже неперервне виконання вправ, забезпечуючи аеробне навантаження. Завдяки широкому вибору вправ можна створювати комплекси для розвитку таких фізичних якостей, як-от: витривалість, спритність, сила, швидкість, координація та гнучкість. Обмежений час виконання дає змогу відстежувати результати та ставити конкретні цілі. Цей підхід також сприяє формуванню психологічної стійкості, впевненості в собі, витримки, самоконтролю, здорового способу життя і покращенню фізичного розвитку [7].

Учасники експериментальної групи (ЕГ) займалися двічі на тиждень по 90 хвилин, а також відвідували факультативне заняття тривалістю 60 хвилин. Обсяг кросфіту становив 50% від загальної кількості годин, інші 50% включали традиційні елементи фізичної підготовки: атлетичну гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри та різновиди бігу.

Контрольна група (КГ) займалася за стандартною програмою фізичної підготовки з таким же обсягом часу, включаючи загальну фізичну підготовку, атлетичну гімнастику та єдиноборства.

ЕГ складалася з 90 юнаків і 20 дівчат, КГ – із 93 юнаки та 18 дівчат. У рамках експерименту була адаптована структура фізичної підготовки до специфіки військової служби, розроблено механізми навчання основам функціонального тренінгу та атлетичної гімнастики. Основні компоненти підготовки включали: базові вправи з власною вагою: віджимання, випади, підтягування. Робота зі штангою, бодибарами та гирями (комплексні силові вправи для розвитку координації та витривалості); вправи на тренажерах (розвиток сили та кардіовитривалості); інтервальні та кругові тренування.

Вправи для кросфіту підбираються для забезпечення гармонійного розвитку всіх м'язових груп. Рівномірний розподіл навантаження між верхніми і нижніми кінцівками, а також на все тіло одночасно, сприяє ефективному тренуванню, адаптуючи м'язи до різноманітних умов. Система функціональних тренувань забезпечує всебічний і збалансований розвиток морфофункціональної системи організму [9].

Порівняння фізичних показників між ЕГ і КГ продемонструвало значну перевагу експериментальної групи: ЧСС

у стані спокою: у дівчат ЕГ знизилася з 88 до 77 ударів/хв ($P < 0,05$), тоді як у КГ – з 87 до 82 ударів/хв.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ): у юнаків ЕГ – 4050 мл проти 3800 мл у КГ; у дівчат ЕГ – 2900 мл проти 2600 мл у КГ.

Контрольна вправа «бурпі»: юнаки ЕГ виконали 25 повторень проти 20 у КГ; дівчата ЕГ – 15 повторень проти 10 у КГ ($P < 0,05$).

Статична вправа «планка»: у юнаків ЕГ – 120 с проти 100 с у КГ; у дівчат ЕГ – 90 с проти 75 с у КГ.

Біг на 3 км: юнаки ЕГ показали час 12:45, тоді як у КГ – 13:10 ($P < 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Упровадження кросфіту у фізичну підготовку курсантів сприяло суттєвому покращенню їхньої витривалості, сили, координації та функціонального стану організму. Високоінтенсивні тренування з індивідуальним підходом забезпечили ефективно виконання нормативів і вирішення різних завдань фізичної підготовки в обмежений час.

Кросфіт є універсальною методикою, що дозволяє комплексно розвивати фізичні якості курсантів: витривалість серцево-судинної та дихальної систем, м'язову силу та

стійкість до високих навантажень. Він також позитивно впливає на граничну концентрацію, точність, потужність, швидкість, гнучкість і баланс, забезпечуючи всебічну підготовку.

Особливу роль відіграє різноманітність вправ у кросфіті, що підвищує мотивацію курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності та дає змогу адаптувати тренування до різних аспектів фізичної підготовки. Методика кросфіту не лише покращує показники фізичного розвитку, а й ефективно вирішує проблему дефіциту навчального та службового часу курсантів.

Отже, адаптація методик кросфіту для навчальних і секційних занять є доцільною й актуальною для забезпечення високої фізичної та функціональної готовності курсантів. Кросфіт привертає увагу у зв'язку з його потенційним впливом на фізичну підготовку та здоров'я.

Подальше впровадження кросфіту до системи фізичної підготовки курсантів потребує розроблення персоналізованих програм для різних рівнів фізичної підготовленості, а також інтеграції додаткових методів психологічної підготовки для підвищення стресостійкості.

Список використаних джерел

1. Анісімов Д. О. Проблематика підвищення рівня фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2019. С. 15–18.
2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.
4. Мельников А. В., Шинкарук В. О., Демков Я. В. Перспективи використання функціонального тренування в процесі фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 2(174). С. 103–106.
5. Петрачков О., Ярмач О., Білошицький В. Використання засобів кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 74–79.
6. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 44 с.
7. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : метод. посіб. Вінниця, 2017. 49 с.
8. Федечко О., Сиренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 190–194.
9. Харланова М. О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 4(163). С. 179–184.
10. Meier N., Schlie J., Schmidt A. CrossFit®. Unknowable or Predictable. A systematic review on predictors of CrossFit® performance. *Sports*. 2023. № 11 (6). P. 112.

References

1. Anisimov, D. O. (2019). Problematyka pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO MVS Ukrainy [The problem of increasing the level of physical training of cadets of the Higher Educational Institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi* [Current problems of physical culture and sports in modern society]: zb. nauk. prats I vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 15-18). Zhytomyr [in Ukrainian].
2. Didkovskiy, V. A. (2019). *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy* [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].
3. Krutsevych, T. Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. [Theory and methods of physical education] (Vol. 1). Kyiv [in Ukrainian].
4. Melnikov, A. V., Shynkaruk, V. O., & Demkov, Ya. V. (2024). Perspektyvy vykorystannia funktsionalnogo trenuvannia v protsesi fizychnoi pidhotovky kursantiv [Prospects for using functional training in the process of physical training of cadets]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)], 2 (174), 103-106 [in Ukrainian].
5. Petrachkov, O., Yarmak, O., & Biloshytskyi, V. (2021). Vykorystannia zasobiv krosfitu u fizychnii ta profesiino-prykladnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtstv strokovoi sluzhby [The use of crossfit equipment in the physical and vocational training of conscripts] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 3, 74-79 [in Ukrainian].
6. Prontenko, K. V. (2018). *Teoretychni i metodychni zasady navchannia hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Theoretical and methodological principles of teaching kettlebell sports to cadets of military institutions of higher education in the process of physical education]. (Extended abstract of D diss.). Kyiv [in Ukrainian].
7. Sliusarenko, V. V. (2017). *Vykorystannia elementiv trenuvan z prohramy krosfitu na urokakh fizkultury v zahalnoosvitnii shkoli* [Using training elements from the CrossFit program in physical education lessons in a comprehensive school]: metodychnyi posibnyk. Vinnytsia [in Ukrainian].
8. Fedechko, O., & Sirenko, R. (2016). Zastosuvannia zasobiv systemy CrossFit u fizychnomu vykhovanni studentiv [Application of CrossFit tools in students' physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* [Physical education, sports and health of the nation], 20, 190-194 [in Ukrainian].
9. Kharlanova, M. O., Dzhym, V. Yu., & Kanunova, L. V. (2023). Vplyv zaniat funktsionalnogo trenuvannia na proiav spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok fitnes modelei protiahom pidhotovchoho periodu [The impact of functional training classes on the manifestation of special physical fitness of qualified female athletes and fitness models during the preparatory period]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov], 4, 163, 179-184 [in Ukrainian].
10. Meier, N., Schlie, J., & Schmidt, A. (2023). CrossFit®. Unknowable or Predictable. A systematic review on predictors of CrossFit® performance. *Sports*, 11 (6), 112.

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 03.01.2025