

## Удосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти засобами кросфіту

*Шлямар Ігор Леонідович<sup>1</sup>, Бондарович Олег Петрович<sup>2</sup>,  
Богданов Михайло Васильович<sup>3</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
15.01.2025	Освіта/Педагогіка	796.015:378.147

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14645585>

**Анотація.** Військовослужбовці різні складових сил безпеки і оборони України виконують громадянський обов'язок з захисту нашої держави в екстремальних умовах з великою небезпекою для їхнього життя. Сучасний досвід бойових дій постійно уточнює вимоги до професійної підготовки військовослужбовців, їх готовності до бойових дій, що подальшому дозволить максимально зберегти життя і здоров'я нашим воїнам. Однією із необхідних складових професійної підготовки є фізична підготовка. Найбільш ефективне набуття професійних навичок відбувається під час навчання у закладах вищої освіти. Одним із етапів підготовки майбутніх військовослужбовців визначено базову загальновійськову підготовку, яка з цього року є обов'язковою під час навчання у закладах вищої освіти. Тому з метою підготовки здобувачів вищої освіти до захисту держави необхідно удосконалювати їх фізичну готовність шляхом пошуку нових і дієвих видів тренувань під час їхнього навчання. Науковці вважають, що сьогодні одним з ефективних та популярних видів тренувань, який поєднує різні види навантажень та набув популярності во всьому світі, особливо серед молоді, це кросфіт.

У статті проаналізовані особливості проведення фізичного виховання здобувачів вищою освітою вправами кросфіту та підготовки їх до проведення базової загальновійськової підготовки. Доведено актуальність кросфіту як нової системи тренувань, в якій розвиваються основні фізичні якості: сила, спритність, витривалість, швидкість, координація. З метою покращення професійної підготовленості студентів до захисту держави, вивчено необхідність включення кросфіту до програми фізичної виховання. Аналізуючи зазначене, вбачається необхідність удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти до військово-професійної діяльності з використанням вправ кросфіту.

**Ключові слова:** військовослужбовець, базова загальновійськова підготовка, професійна готовність, фізична готовність, силова витривалість.

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професор кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, <https://orcid.org/0000-0003-1224-7935>

<sup>2</sup> старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, <https://orcid.org/0000-0002-3410-8082>

<sup>3</sup> старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, <https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>

## Improving the physical education of students of higher education by means using CrossFit

**Annotation.** Servicemen of various components of the security and defense forces of Ukraine perform their civic duty to protect our state in extreme conditions with great danger to their lives. The modern experience of hostilities constantly clarifies the requirements for the professional training of military personnel, their readiness for hostilities, which will further allow us to preserve the lives and health of our soldiers as much as possible. One of the necessary components of professional training is physical training. The most effective acquisition of professional skills occurs during studies at institutions of higher education. One of the stages of the training of future military personnel is defined as the basic general military training, which from this year is mandatory during studies at institutions of higher education. Therefore, in order to prepare students of higher education for the defense of the state, it is necessary to improve their physical fitness by finding new and effective types of training during their studies. Scientists believe that today one of the effective and popular types of training, which combines different types of loads and has gained popularity all over the world, especially among young people, is crossfit.

The article analyzes the peculiarities of conducting physical education of higher education students with crossfit exercises and preparing them for basic military training. The relevance of crossfit as a new training system in which the main physical qualities are developed: strength, agility, endurance, speed, coordination has been proven. In order to improve the professional preparedness of students for the defense of the state, the need to include the crossfit in the physical education program has been studied. Analyzing the above, the need to improve the physical preparedness of higher education graduates for military-professional activities with the use of crossfit exercises is seen.

**Key words:** military serviceman, basic military training, professional readiness, physical readiness, power endurance.

### Вступ

*Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.* Аналіз виконання функціональних обов'язків військовослужбовців, які беруть участь в захисті держави від агресії російської федерації свідчить, що вони виконуються в екстремальних і нелегких умовах, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. Військові потребують ротації на лінії фронту та відновлення боєздатності. Також за три роки повномасштабного вторгнення в нас велика кількість втрат, і їх треба кимось замінити. З досвідом військової служби кандидатів сьогодні не достатньо, а чоловіки старше 40 років не витримують значних фізичних навантажень протягом тривалого часу та підвищених вимог до підготовки військовослужбовців [1 с.55, 2 с.2, 3 с.4]. Сучасний досвід бойових дій постійно уточнює вимоги до професійної підготовки військовослужбовців, їх готовності до бойових дій, що подальшому дозволить максимально зберегти життя і здоров'я нашим воїнам. Зі зміною законодавства України, відмінена строкова служба, і замість неї одним із етапів підготовки майбутніх військовослужбовців визначено базову загальновійськову підготовку, яка з 01 вересня 2025 року є обов'язковою під час навчання у закладах вищої освіти. Фізична підготовленість майбутніх військовослужбовців буде набуватись під час занять з фізичного виховання. Сьогодні вимагає систематичного вдосконалення освітнього процесу та впровадження нових технологій для якісної підготовки майбутніх військовослужбовців під час базової загальновійськової підготовки та фізичного виховання. Науковці вважають, що найрезультативнішим засобом професійної

готовності воїнів є систематична їх підготовка поєднана з виховним процесом [1 с.55, 3 с.4, 4 с.48,]. На ряду з професійними знаннями, вміннями та навичками військовослужбовців для їх ефективної діяльності, особливо під час бойових дій, ключову роль відіграє їх фізична підготовленість. Одерів А.М., Романчук С.В., Гунченко В.М., Лашта В.Б. [5 с.122] та ін. вважають, що системна підготовка у навчанні представлена трьома принципами:

- перший – вивчення професії, яку бажаєш отримати;
- другий – визначення своєї готовності до обраної професії;
- третій – тренування і виконання спеціальних нормативів, що дають можливість визначити рівень військово-прикладної готовності до майбутньої професії.

Разом з тим, наявні наукові дослідження не у повній мірі розкривають актуальність завдання, а саме – удосконалення силової витривалості здобувачів вищої освіти, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості та забезпеченні готовності до завдань військово-професійної діяльності.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Дослідження наукових праць вітчизняних дослідників з питань фізичного виховання у закладах вищої освіти, у тому числі і ВВНЗ показує на її недостатню професійну спрямованість та постійну актуальність. Науковці С.Романчук, О.Воронцов, І.Пилипчак, А.Одерів [4 с.49, 6 с.235] вважають що чіткий системний підхід до базової загальновійськової підготовки здобувачів вищої освіти має бути успішно втіленим в умовах сьогодення війни до професійної готовності майбутніх військовослужбовців, оволодіння потрібними навичками. Це також визначається можливістю організму відповідати вимогам, висунутим до нього професією. М.Волков пропонує в умовах сьогодення розробити та впровадити ефективну методологію фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти, що дасть можливість в короткий термін розробити ефективні програми їх підготовки з урахуванням особливостей кожного [7 с.1]. Одним із ефективних засобів розвитку загальних фізичних якостей та підтримки рівня функціонального стану майбутніх військовослужбовців, є система багатофункціональних вправ кросфіт. На думку науковців (Н.Базилевич, Д.Штанагей, І.Юрченко, С.Романчук, А.Одерів) кросфіт для значної більшості молоді і не тільки – це філософія вірного способу життя, яке сприяє та мотивує їх до самовдосконалення, також і фізичного [8 с.19]. Разом з тим, не зважаючи на ефективність кросфіту, його застосування у підготовці здобувачів вищої освіти є не системним. Сьогодні діюче фізичне вдосконалення здобувачів вищої освіти під їх професійного навчання у закладах вищої освіти з врахуванням базової загальновійськової підготовки потребує пошуку досконаліших засобів і методів в їх фізичному вихованні [2 с.5, 3 с.4, 9 с.74, 10 с.6].

*Мета дослідження* – вивчити та дослідити ефективність фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти під час навчання вправами та засобами кросфіту.

*Завдання дослідження* – проаналізувати та вдосконалити програму фізичної виховання у закладах вищої освіти під час навчання здобувачів вищої освіти засобами кросфіт.

*Організація та методи дослідження.* Для вирішення завдань дослідження використовувалися педагогічні методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, їхнього пошуку у різних базах даних, наявного досвіду, тестування двох груп здобувачів вищої освіти по 26 осіб чоловічої статі у кожній, методи математичної статистики.

## Результати

*Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.* Фізична підготовка особливо в період воєнного стану є одна із самих важливих складових в системі загальної підготовки військовослужбовців всіх

складових сил сектору безпеки і оборони [3 с.5]. Вона направлена на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей край потрібних для виконання функціональних обов'язків під час професійної діяльності та потребує впровадження новітніх дієвих напрямів щодо удосконалення. Одним із важливих компонентів фізичної виховання здобувачів вищої освіти є розвиток комплексу необхідних фізичних якостей, що може сприяти вирішенню зазначеної проблеми. Функціональне багатоборство (кросфіт) це високо інтенсивний напрям фізичної виховання. Методики тренувань якого можуть бути використані для підвищення фізичної, психологічної та бойової готовності. Фізичне виховання з комплексним використанням методики функціонального багатоборства (кросфіту) може стати базовою та основною під час навчальних занять з фізичного виховання для підвищення професійно-прикладного значення майбутніх військовослужбовців. Такі тренування виховують силу, витривалість, швидкість, сміливість, наполегливість, витримку, спритність, стійкість до психічних та фізичних перевантажень. Тобто всіх основних якостей, які потрібні в майбутній діяльності військовослужбовцям.

Ідеальної програми тренувань за системою функціонального багатоборства (кросфіту) не існує. Основна мета та цінність будь якої програми є в тому, що інша буде краща та більш функціональна. Метою функціонального багатоборства (CrossFit) є підготовка майбутніх військовослужбовців до будь якої бойової ситуації пов'язаної з психофізичним навантаженням. Ось цьому функціональне багатоборство (кросфіту) є базовою програмою силової та координаційної підготовки майбутніх військовослужбовців. Інші види тренувань є не базовими, а конкретними та специфічними для визначеного виду спорту та рухової активності.

Будь-яка програма тренувань має прогалини, адаптація до параметрів яких буде відсутня. Глибина адаптації буде в точності відповідати глибині стимулів. Саме тому в програмах кросфіту використовується метаболічне кондиціонування на короткі, середні та довгі дистанції, а також завдання з легкими, середніми та важкими ваговими навантаженнями. Тренування за даною системою робить нестандартні та постійно варійовані поєднання вправ, які створюють навантаження на фізіологічні функції та готують їх до того, щоб реально протистояти різним комбінаціям стрес-факторів. Це саме те, що необхідно для майбутніх військовослужбовців для виконання бойових завдань. Завдання формування різнобічної і, разом з тим, повної фізичної підготовленості визначає сам підхід до проведення силової та кондиційної підготовки. Реальна потреба в підвищенні показників виконання абсолютно не залежить від модних трендів. Успіхи програми з функціонального багатоборства за системою кросфіту в покращенні показників виконання бойової діяльності у майбутніх військовослужбовців в максимальному розвитку їх фізичних властивостей.

З метою удосконалення методичних підходів щодо підвищення у здобувачів вищої освіти силової витривалості та оцінки їх ефективності були вибрані дві навчальні групи Академії по 32 особи у кожній. Одна група здобувачів вищої освіти була визначена як експериментальна (ЕГ), а друга – слугувала в якості контрольної (КГ). Тривалість експерименту становила один рік без суттєвих змін у складі груп здобувачів вищої освіти, що дозволяло отримати достовірні данні щодо репрезентативності результатів.

У здобувачів вищої освіти експериментальної групи заняття зі фізичного виховання проводились за удосконаленою методикою, яка передбачала поступове збільшення фізичних навантажень і обов'язкове виконання вправ функціонального багатоборства (кросфіту) для підвищення рівня силової витривалості.

Заняття з фізичного виховання у контрольній групі проводились в межах затвердженої навчальної програми. Фізичне виховання в обох групах включала проведення аудиторних практичних занять, а також самостійної позааудиторної роботи. При цьому здобувачів вищої освіти експериментальної групи під час проведення

самостійної роботи під керівництвом викладача додатково для кожного тренувального дня пропонуються масштабовані тренування з модифікованими показниками об'єму, ваги та рухів. Зразки тренування наведені у таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

<b>Тренування №1</b>			
Загальновідомий комплекс SINDY	Масштабована (модифікована) версія №1	Масштабована (модифікована) версія №2	Масштабована (модифікована) версія №3
Робота на найбільшу кількість раундів (AMRAP) за 20 хвилин: 5 підтягувань; 10 відтискань від підлоги; 15 повітряних присідань	10-хвилинний AMRAP: 5 підтягувань до кілець; 10 відтискань із колін; 15 повітряних присідань на якийсь предмет	10-хвилинний AMRAP: 5 стрибаючих підтягувань; 10 відтискань від стіни; 15 повітряних присідань	10 раундів на час: 3 підтягування з еспандером; 6 відтискань із носків; 9 повітряних присідань

Особливості масштабування:

обсяг зменшено за рахунок скорочення часу вдвічі або обмеження максимальної кількості раундів;

діапазон повторів теж може бути скорочений, так щоб навчаємий зміг виконати весь обсяг тренування, а не відчув занадто швидко м'язову відмову;

кількість повітряних присідань слід зберегти, якщо тільки немає травми, хоча присідання на який-небудь предмет корисні тим навчаємим, які хочуть домогтися повної амплітуди руху.

Таблиця 2

<b>Тренування №2</b>			
Комплекс	Масштабована (модифікована) версія №1	Масштабована (модифікована) версія №2	Масштабована (модифікована) версія №3
50-40-30-20-10 повторів на час: кидки м'яча вагою 9 кг у ціль; стрибки на коробку висотою 60 см	25-20-15-10-5 повторів на час: кидки м'яча вагою 9 кг у ціль; стрибки на коробку висотою 60 см	50-40-30-20-10 повторів на час: кидки м'яча вагою 6,4 кг у ціль; 25-20-15-10-5: стрибки на коробку висотою 60 см	5 раундів на час: 15 кидків м'яча вагою 4,5 кг у ціль; 15 стрибків на диск вагою 20 кг

Особливості масштабування:

- загальний обсяг роботи цього тренування відносно високий для кожного руху (150 повторів). Контроль кількості повторів - це найпростіший спосіб скоротити обсяг;
- крім того, можна скоротити обсяг тільки за одним рухом. Наприклад, якщо тренуємий уперше намагається виконати стрибки на коробку певної висоти, то їхню кількість можна зменшити, тоді як обсяг кидків м'яча в ціль слід зберегти на рівні, зазначеному в приписі;

- для збереження кількості стрибків можна значно зменшити висоту коробки. Для збереження амплітуди рухів стрибки (наприклад, після травми) за наявності такої можливості можна замінити на закрокування;
- крім того, спробуйте змінити висоту кидка м'яча в ціль, особливо цей рух є складним для новачка та/або якщо використовується новий за вагою м'яч.

Здобувачі вищої освіти та викладачі повинні спочатку концентруватися на досягненні професіоналізму виконання рухів і тільки потім збільшувати швидкість і вагу. Тренування слід серйозно масштабувати на період не менше місяця, особливо це стосується їхньої інтенсивності та обсягу. Період масштабування тренувань, особливо їхніх навантажень, може тривати багато місяців і навіть років у міру розвитку в здобувачів вищої освіти необхідних фізичних здібностей. За належного масштабування навчальний зможє значного підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, працюючи на доступному для себе рівні фізичних і психологічних можливостей.

Для підбору відповідних для себе доз вправ більшості здобувачам вищої освіти необхідно модифікувати тренування.

Ефективність викладача та можливість його правильно пояснити та показати основні фундаментальні рухи та вправи з функціонального багатоборства (кросфіту) залежить здоров'я, мотивації та можливості здобувача вищої освіти займатись покращенням своєї фізичної підготовленості.

Оцінка динаміки силової витривалості проводилась за чотирьох бальною шкалою за результатами виконання вправ підтягування на перекладині, ривок гирі 24 кг та на функціональну витривалість (на гребному тренажері протягом трьох хвилин з середнім рівнем навантаження), за оціночними критеріями на початку навчання, та за підсумками кожного семестру. Визначення результатів проводилось одночасно в обох групах. Узагальнені середньостатистичні результати річного дослідження щодо оцінки динаміки розвитку силової витривалості здобувачів вищої освіти експериментальної і контрольної груп наведені у таблицях 3-5.

Таблиця 3

## Підтягування на перекладині

Оцінка результатів	Початок навчання		1 семестр		2 семестр	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Відмінно	5,9 ±0,7	6,4 ±0,8	8,1±0,6	7,1±0,4	16,4±0,5	10,3±0,6
Добре	17,2±1,3	17,9±1,4	31,1±1,1	25,1±0,9	42,8±1,2	39,9±1,7
Задовільно	54,7±2,1	54,1±2,1	48,4±1,4	52,2±0,8	36,4±1,1	42,2±1,3
Незадовільно	22,2±0,4	21,6±0,4	12,4±0,7	15,6±0,6	4,4±0,3	7,6±0,4

Встановлено, що рівень підтягування на перекладині здобувачів вищої освіти на початку навчання в Академії умовно був задовільним. Так, тільки близько 6% на початку навчання мали відмінний результати з підтягування на перекладині, а 17 % випадків були оцінені як «добрий». Проте, переважна кількість студентів (55%) показали лише задовільні показники з підтягування на перекладині, а в кожного четвертого був оцінений як незадовільний.

Таблиця 4

**Ривок гири 24 кг**

Оцінка результатів	Початок навчання		1 семестр		2 семестр	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Відмінно	8,7 ±0,7	8,9 ±0,8	12,2±0,6	10,2±0,5	18,3±0,5	12,4±0,6
Добре	19,3±1,4	18,4±1,3	32,2±1,1	23,4±1,1	39,1±1,6	33,1±1,3
Задовільно	51,7±2,0	52,3±2,1	41,3±1,4	49,8±0,8	34,2±1,3	43,1±1,7
Незадовільно	20,3±0,6	20,4±0,6	14,3±0,5	16,6±0,5	8,4±0,4	11,4±0,4

Рівень виконання вправи ривок гири 24 кг у студентів на початку навчання приблизно такий же як і з підтягування на перекладені, також був задовільним. Біля 9 % студентів на початку навчання показали відмінний результати, а близько 19 % були оцінені на «добре». Також, більше половини студентів (52%) мали задовільні результати, а в кожний п'ятий отримав оцінку незадовільно.

Таблиця 5

**Гребний тренажер**

Оцінка результатів	Початок навчання		1 семестр		2 семестр	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Відмінно	5,9 ±0,3	6,4 ±0,3	9,1±0,6	7,1±0,4	14,4±0,6	9,4±0,5
Добре	12,6±0,8	13,1±0,9	18,4±1,1	12,1±0,9	27,5±1,2	20,3±1,7
Задовільно	50,3±2,1	49,9±1,9	51,2±1,7	57,2±0,8	50,9±2,1	57,6±1,3
Незадовільно	31,2±1,9	30,6±1,8	21,3±1,2	23,6±1,3	7,2±0,4	12,7±0,6

А рівень функціональної витривалості на гребному тренажері протягом трьох хвилин з середнім рівнем навантаження у студентів на початку навчання був гірший, ніж за виконання вправ з підтягування на перекладені і ривка гири 24 кг, Близько 6 % студентів на початку навчання показали відмінний результати, отримали оцінку «добре» тільки 13 %. Половина студентів (50%) показали задовільні результати, разом з тим кожний третій мав оцінку незадовільно.

Після формування експериментальної і контрольної груп здобувачів вищої освіти заняття щодо розвитку силової витривалості проводились диференційовано, а саме за удосконаленою і стандартною програмами фізичного виховання.

Контрольна оцінка силової витривалості здобувачів вищої освіти проводилась наприкінці першого семестру навчання. Проведені дослідження показали, що в експериментальній групі кількість здобувачів вищої освіти, результати оцінки яких відповідали рівню «відмінно» і «добре», з підтягування збільшилась відповідно на 1,4 рази і 1,8 рази, з ривка гири 24 кг також збільшилась на 1,4 рази і 1,7 рази, з функціональної витривалості на гребному тренажері на 1,5 рази відповідно «відмінно» і «добре». За цей же період зменшилась з підтягування на 12%, з ривка гири 24 кг на 20%, а з функціональної витривалості на гребному тренажері залишилась та кількість здобувачів вищої освіти, результати тестування яких були оцінені як «задовільні». Особливо позитивно можна оцінити той факт, що кількість незадовільних оцінок серед експериментальної групи з підтягування майже у два рази і склала 12,4±0,7%, з ривка гири 24 кг у 1,4 рази і склала 14,3±0,6%, з функціональної витривалості на гребному тренажері у 1,5 рази і склала 21,3±1,2%.

Паралельне тестування щодо визначення рівня загальної фізичної витривалості серед курсантів контрольної групи дозволило встановити аналогічну динаміку змін, але

вони носили менш виражений характер. Так, кількість здобувачів вищої освіти, які склали тест на «відмінно» збільшилась з підтягування у 1,2 рази, з ривка гири 24 кг та з функціональної витривалості на гребному тренажері лише на 1,1 рази, а результати з оцінкою «добре» з підтягування – 1,4 рази, з ривка гири 24 кг – 1,3 рази та з функціональної витривалості на гребному тренажері залишилися в тій же кількості. Зменшення «задовільних» оцінок з підтягування лише у 4 %, з ривка гири 24 кг у 5 % та з функціональної витривалості на гребному тренажері у 12 % цієї групи, а особливо їх кількості, які показали «незадовільний» результат з підтягування – лише на  $15,6 \pm 0,6\%$ , з ривка гири 24 кг – лише на  $16,6 \pm 0,7\%$ , з функціональної витривалості на гребному тренажері – лише на  $23,6 \pm 1,3\%$ .

Подальші дослідження, проведені в тих же за складом групах здобувачів вищої освіти наприкінці другого семестру навчання з дисципліни «Фізичне виховання», дозволили встановити покращення рівня силової витривалості особливо в експериментальній групі.

За річний період проведення занять за експериментальною програмою щодо покращення загальної фізичної витривалості кількість студентів, які показали результати з оцінкою «відмінно» з підтягування збільшилось порівняно з базовим рівнем в 2,8 рази, а порівняно з першим семестром – 2,1 рази, з ривка гири 24 кг також збільшилось відповідно з базовим рівнем в 2,1 рази, та з першим семестром – 1,5 рази, з функціональної витривалості на гребному тренажері з базовим рівнем о в 2,4 рази, та з першим семестром – 1,6 рази. В контрольній групі аналогічні зміни становили з підтягування відповідно 1,6 і 1,5 рази, з ривка гири 24 кг – 1,4 і 1,2 рази, з функціональної витривалості на гребному тренажері відповідно 1,5 і 1,3 рази.

За цей же період оцінку «добре» з підтягування отримало  $42,8 \pm 1,2\%$  здобувачів вищої освіти експериментальної групи і  $39,9 \pm 1,7\%$  здобувачів вищої освіти контрольної групи, що у 2,5 і 2,2 більше порівняно з базовим рівнем . З ривка гири 24 кг отримало оцінку «добре»  $39,1 \pm 1,6\%$  студентів експериментальної групи і  $33,1 \pm 1,3\%$  студентів контрольної групи, що у 2 і 1,8 більше порівняно з базовим рівнем . З функціональної витривалості на гребному тренажері отримало  $27,5 \pm 1,2\%$  студентів експериментальної групи і  $20,3 \pm 1,7\%$  студентів контрольної групи, що у 2,2 і 1,5 більше порівняно з базовим рівнем .

Позитивно слід оцінити значне зменшення кількості здобувачів вищої освіти результати яких оцінені на рівні «задовільно» і «незадовільно».

Встановлено, що в експериментальній групі оцінку «задовільно» з підтягування отримали  $36,4 \pm 1\%$  здобувачів вищої освіти, що у 1,5 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,3 рази менше результатів першого семестру, з ривка гири 24 кг отримали  $34,2 \pm 1,3\%$  студентів, що у 1,6 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,2 рази менше результатів першого семестру, а з функціональної витривалості на гребному тренажері отримали  $50,9 \pm 2,1$  студентів, що залишилось таким же результатом з базовим рівнем та першим семестром. В контрольній групі «задовільний» результат з підтягування показали  $42,2 \pm 1,3\%$  здобувачів вищої освіти, що у 1,3 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,2 рази менше порівняно з першим семестром з ривка гири 24 кг показали  $43,1 \pm 1,7\%$  студентів, що у 1,2 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,1 рази менше порівняно з першим семестром, з функціональної витривалості на гребному тренажері показали  $57,6 \pm 1,3\%$  здобувачів вищої освіти, що у 1,2 рази більше порівняно з базовим рівнем і в 1,1 рази більше порівняно з першим семестром.

Найбільш позитивним, на нашу думку, слід вважати суттєве зменшення кількості студентів, які під час тестування на силову витривалість отримали незадовільний результат. Встановлено, що в експериментальній групі такий результат з підтягування показали лише  $4,4 \pm 0,3\%$  осіб, що достовірно (  $p < 0,05$ ) у 5 разів менше порівняно з базовим рівнем і у 2,8 рази менше порівняно з першим семестром навчання, з ривка гири

24 кг отримали  $8,4 \pm 0,4\%$  студентів, що у 2,4 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,7 рази менше результатів першого семестру, а з функціональної витривалості на гребному тренажері отримали  $7,2 \pm 0,4\%$  студентів, що у 4,3 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 3 рази менше результатів першого семестру.

В контрольній групі кількість незадовільних оцінок зменшилась з підтягування відповідно у 2,8 і 2,1 рази, з ривка гирі 24 кг відповідно у 1,8 і 1,3 рази, з функціональної витривалості на гребному тренажері відповідно у 2,4 і 1,9 рази.

Ефективність викладача та можливість його правильно пояснити та показати основні фундаментальні рухи та вправи з функціонального багатоборства (кросфіту) залежить здоров'я, мотивації та можливості здобувачів вищої освіти займатись покращенням своєї фізичної підготовленості.

### Висновки

Результати наших досліджень надали можливість встановити, що специфіка готовності здобувачів вищої освіти до виконання функціональних обов'язків майбутніх військовослужбовців висуває особливі критерії до розвитку фізичних якостей під час їх підготовки, також певних координаційних здібностей, що становить основу професійних рухів і впливають на успішність їх професійної підготовки. Застосування функціонального багатоборства доцільно впроваджувати в програму підготовки здобувачів вищої освіти з метою удосконалення адаптації їх до військової служби та підвищення ефективності виконання функціональних обов'язків у майбутньому.

### Список використаних джерел

1. С.Романчук, А.Одерев, О.Небожук, В.Климович та ін. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2023; 1(61): 54-63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [Ukrainian].
2. Швець О.М. Пропозиції щодо організації фізичної підготовки у Збройних Силах України. Доповідь на нараді 17.08.2023. К: ГШ ЗСУ. – 12 с. [in Ukraine].
3. Шлямар І.Л., Воронцов О.С., Івахно О.В. та ін. Організація занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками СБ України: нав. посібник / НА СБУ, 2023. 104 с. [in Ukraine].
4. Воронцов О., Романчук С., Ролук О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017; (90): 47-52. <https://10.26693/jmbs02.07.047> [Ukrainian].
5. Романчук С.В., Гунченко В.М., Лашта В.Б. та ін. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2024; 1(173): 121-127. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27) [in Ukraine].
6. Пилипчак І. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. Вісник Прикарпатського університету. 2017. 25(26): 234-241 [Ukrainian].
7. Волков М.С. Методологія використання засобів кросфіт у фізичній підготовці військовослужбовців: педагогічні підходи й ефективні методи. Академічні візії. 2024; 28: 1-12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10623687> [Ukrainian].
8. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В., Юрченко І.В., Мовчан В.П., Задворний М.В. Ефективність застосування засобів кросфіту у фізичній підготовці боксерів здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024; 6 (179): 18-22 [Ukrainian].
9. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. 2018: 73–78 [Ukrainian].

10. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : [дисертація]. 2020: 194 [Ukrainian].