

УДК 37

***КРОССФИТ КАК АКТУАЛЬНОЕ СРЕДСТВО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ***

**Наумова С. Н.**

старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

**Терехов Н. В.**

Студента 3 курса, направление 39.03.03 Организация работы с молодежью (Государственная молодежная политика), бакалавриат,

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

**Аннотация**

В статье рассматривается кроссфит как актуальное направление, способное значительно повысить эффективность традиционной системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Анализируются особенности кроссфита, его комплексное воздействие на физические и психические качества студентов, а также его потенциал для решения задач, связанных с общим укреплением здоровья, повышением общей физической подготовленности и подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО. Подчеркивается актуальность данного подхода в контексте модернизации образования, а также в рамках реализации государственной политики по развитию физической культуры и спорта.

Предлагается рассматривать функциональное многоборье как одно из перспективных средств для оптимизации учебного процесса по физической культуре, делая его более интересным и отвечающим современным требованиям.

**Ключевые слова:** кроссфит, функциональное многоборье, физическое воспитание, высшие учебные заведения, студенты, педагогические технологии, инновации, комплекс ГТО, физическая подготовка, развитие физических качеств, мотивация, здоровый образ жизни, стратегия развития спорта.

***CROSSFIT AS A RELEVANT MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS***

***Naumova S. N.***

*Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Terekhov N.V.***

*3rd-year student, major 39.03.03 Youth Work Organization (State Youth Policy), Bachelor's degree,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

**Annotation**

The article examines CrossFit as a relevant trend capable of significantly enhancing the effectiveness of the traditional physical education system in higher education institutions. It analyzes the features of CrossFit, its comprehensive

impact on students' physical and mental qualities, and its potential for addressing issues related to overall health improvement, increased general physical fitness, and preparation for passing the GTO (Ready for Labor and Defense) complex standards. The relevance of this approach is emphasized within the context of educational modernization and the implementation of state policy for the development of physical culture and sports. Functional fitness multi-event (functional multi-discipline) is proposed as one of the promising means for optimizing the physical education curriculum, making it more engaging and aligned with modern requirements.

**Keywords:** CrossFit, functional fitness, physical education, higher education institutions, students, pedagogical technologies, innovations, GTO complex, physical training, physical qualities development, motivation, healthy lifestyle, sports development strategy.

Современная система высшего образования переживает период активных нововведений, направленных на оптимизацию образовательного процесса и повышение его соответствия современным требованиям. В рамках этих преобразований особую значимость приобретает трансформация системы физического воспитания в вузах. Традиционные подходы зачастую не в полной мере удовлетворяют потребности студентов в разностороннем развитии двигательных способностей и формировании устойчивых навыков здорового образа жизни. Основополагающей проблемой, по мнению ученых, является реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения при помощи интенсивного привлечения к регулярным и постоянным занятиям физической культурой и спортом [8].

Одной из важнейших задач, приоритетным направлением физического воспитания современных студентов в учебных заведениях высшего профессионального образования, на сегодняшний день является становление активной жизненной позиции и устойчивого отношения к физическому

саморазвитию, как ведущего критерия современной жизни. Следует заметить, что важным аспектом в процессе физического воспитания студенческой молодежи отводится формированию качеств личности, умений и навыков применять на практике все разнообразие физических упражнений и двигательных действий для поддержания и укрепления здоровья, совершенствования психики и самоопределения [8].

В настоящее время, большая часть вузов страны ищет пути решения проблем, связанных с нехваткой или отсутствием спортивных залов и площадок, а также с несоответствием спортивного инвентаря и оборудования. В связи с этим наблюдается такая картина, как однотипные занятия физической культурой для всех студентов, без учета индивидуальных особенностей и возможностей, и предрасположенности к проявлению высокого уровня мастерства в том или ином виде спорта [12]. Следовательно, данная система приводит к тому, что у студенческой молодежи наблюдается спад мотивации и интереса к занятиям, соответственно, активно происходит спад уровня физического развития, студенты сталкиваются с трудностями при выполнении контрольных нормативов.

Трудная ситуация по достижению оптимального процесса физического воспитания современной студенческой молодежи и на сегодняшний день, стоит достаточно остро. Отмечается первостепенной задачей для решения данной проблемы, повышение мотивации и интереса у студентов к занятиям [5].

В России разработана и реализуется «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» с перспективой до 2036г. [11].

Изучая показатели в данной стратегии, отмечается, что количество людей, регулярно и систематически занимающихся физической культурой и

спортом к сроку окончания стратегии (2030 год) должна дойти до отметки в 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна вырасти до 20%.

Перспективным и актуальным в современной России, считается концепция, направленная на пропаганду физической культуры, основ здорового образа жизни и развитие спортивного движения среди молодежи. Неотъемлемой частью данной системы является активное распространение и применение комплекса ВФСК ГТО.

Современная система высшего образования находится в постоянном поиске путей повышения качества подготовки специалистов. Одним из направлений, требующих пристального внимания и реформирования, является процесс физического воспитания в высших учебных заведениях [12].

Традиционная парадигма физического воспитания, зачастую опирающаяся на устаревшие методики, не всегда способна обеспечить студентов тем уровнем физической подготовленности и комплексного развития, который необходим в условиях современных вызовов. Как отмечает профессор В.А. Кабачков, «физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности, фактором, определяющим ее физическое, духовное и социальное благополучие» [4]. В связи с этим, возрастают актуальность внедрения инновационных педагогических технологий, способных сделать занятия физической культурой не только полезными, но и интересными для студентов.

Основополагающая проблема, по мнению ученых, в настоящее время – это реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения при помощи интенсивного привлечения к регулярным и постоянным занятиям физической культурой и спортом [6, 7].

Данный факт проявляется в значительных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, оптимальном поиске наиболее эффективных

средств, форм и методов организации учебно-методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области физической культуры и спорта.

Одной из важнейших задач, приоритетным направлением физического воспитания современных студентов в учебных заведениях высшего профессионального образования, на сегодняшний день является становление активной жизненной позиции и устойчивого отношения к физическому саморазвитию, как ведущего критерии современной жизни. Важным аспектом в процессе физического воспитания студенческой молодежи отводится формированию качеств личности, умений и навыков применять на практике все разнообразие физических упражнений и двигательных действий для поддержания и укрепления здоровья, совершенствования психики и самоопределения [8].

В условиях текущих реалий, многие вузы страны сталкиваются с рядом существенных проблем, ограничивающих эффективность физического воспитания. Большая часть вузов страны ищет пути решения проблем, связанных с нехваткой или отсутствием спортивных залов и площадок, а также с несоответствием спортивного инвентаря и оборудования. В связи с этим наблюдается такая картина, как однотипные занятия физической культурой для всех студентов, без учета индивидуальных особенностей и возможностей, и предрасположенности к проявлению высокого уровня мастерства в том или ином виде спорта [9]. Следовательно, данная система приводит к тому, что у студенческой молодежи наблюдается спад мотивации и интереса к занятиям, соответственно, активно происходит спад уровня физического развития, студенты сталкиваются с трудностями при выполнении контрольных нормативов.

Трудная ситуация по достижению оптимального процесса физического воспитания современной студенческой молодежи и на сегодняшний день, стоит достаточно остро. Отмечается первостепенной задачей для решения Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

данной проблемы, повышение мотивации и интереса у студентов к занятиям [8]. Перспективным и актуальным в современной России, считается концепция, направленная на пропаганду физической культуры, основ здорового образа жизни и развитие спортивного движения среди молодежи. Неотъемлемой частью данной системы является активное распространение и применение комплекса ВФСК ГТО.

Раскрывая все аспекты физической подготовленности студентов, необходимо отводить особое место процессу контроля, так как процесс отслеживания изменений в показателях, дает четкую картину в каком направлении работать. Методом контроля в настоящее время можно считать комплекс ВФСК ГТО. Данный комплекс включает в себя разнообразные тестовые задания, направленные на оценку физических качеств. Данный комплекс является прекрасным и эффективным средством подготовки, а также средством развития творческой стороны личности [6].

Раскрывая особенности комплекса ВФСК ГТО на современном этапе развития, следует отметить, что его следует рассматривать, как сформированную систему, направленную на развитие и повышение физического уровня граждан. Комплекс ГТО представляет собой целенаправленное движение развития и пропаганду спорта в массы.

Анализ показывает, что процесс подготовки к сдаче комплекса ГТО представляет собой целенаправленную систему регулярных тренировочных занятий, которая находит свое отражение в учебных заведениях на занятиях физической культурой, спортивных секциях, в спортивных школах и клубах, многие самостоятельно готовятся и поддерживают физическую форму.

Приоритетными целями реализации комплекса ГТО считаются поддержание и укрепление уровня здоровья, развитие и формирование многогранной личности, сочетающей в себе развитие чувства патриотичности и гражданственности [7].

В условиях поиска наиболее эффективных средств физического воспитания, способных решить выше обозначенные проблемы, особое внимание привлекает такое направление, как функциональное многоборье, или кроссфит.

Кроссфит представляет собой «систему кондиционных тренировок, состоящая из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью» (по определению Грэга Глассмана) [1].

Кроссфит следует рассматривать как вид спорта и тренировочную методику обладающую рядом характерных особенностей, которые делают его привлекательным для использования в вузовской системе физического воспитания с целью укрепления организма[3].

Кроссфит включает в себя элементы тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики и других спортивных дисциплин. Чередование движений различной интенсивности, продолжительности и характера оказывает комплексное воздействие на все группы мышц, развивая силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию и другие физические качества.

Это позволяет достигать эффекта, который трудно переоценить для развития «специальных профессионально-важных качеств», необходимых выпускникам различных специальностей: внезапность и вариативность, высокая эмоциональность и психологическая устойчивость, соревновательный характер.

Постоянная смена тренировочных протоколов и условий их выполнения требует от занимающихся быстрой адаптации, принятия решений в условиях неопределенности, проявления находчивости и самостоятельности. Это способствует развитию когнитивных функций, таких как внимание, быстрота реакции и способность к анализу ситуации.

Кроссфит часто проводится в соревновательном формате, что стимулирует высокую эмоциональную вовлеченность.

Одновременно с этим, высокий уровень физической нагрузки и необходимость преодоления трудностей развивают стрессоустойчивость, способность сохранять самоконтроль и концентрацию даже в условиях физического и психологического напряжения. Это соответствует концепции, согласно которой «физическое воспитание должно способствовать формированию не только здорового тела, но и здорового духа» [3].

Стремление превзойти соперника, улучшить собственный результат способствует мобилизации внутренних ресурсов, преодолению барьеров и формированию целеустремленности. Этот аспект особенно важен для воспитания в студентах духа соперничества и стремления к самосовершенствованию.

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре в вузах может способствовать комплексному развитию как физических, так и психических качеств студентов. Студенты заинтересованы не только в развитии основных физических качеств, но и в полноценном совершенствовании двигательных способностей, что не всегда является возможным в рамках традиционной программы занятий по физической культуре [12]. Благодаря своей вариативности, кроссфит позволяет адаптировать нагрузку к уровню подготовленности каждого студента, делая занятия доступными и эффективными как для новичков, так и для более подготовленных.

Поиск рациональных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению студентов с применением кроссфита является, на наш взгляд, одним из ключевых путей оптимизации учебного процесса. Этот подход отвечает современным тенденциям в области фитнеса и сбережения здоровья, а также способен сделать дисциплину «Физическая культура» более привлекательной и мотивирующей для студентов[13].

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение кроссфита в систему физического воспитания вузов сопряжено с определенными вызовами. К ним относятся:

- подготовка квалифицированных кадров. Для грамотного и безопасного проведения занятий по кроссфиту необходимы тренеры, обладающие соответствующими знаниями и навыками;
- обеспечение необходимым инвентарем. Тренировки по кроссфиту требуют наличия специализированного оборудования, такого как штанги, гири, медболы, канаты, турники и т.д.;
- создание безопасных условий. Важно обеспечить соблюдение всех мер предосторожности и техники безопасности для минимизации риска травматизма;
- интеграция в учебную программу. Необходимо разработать методические рекомендации по интеграции кроссфита в существующие учебные программы, учитывая специфику вузовской подготовки.

В контексте вышеизложенных проблем, нами было разработано содержание программы занятий по кроссфиту для студентов с учетом их возраста, уровня физической подготовки и специфики вуза. Кроссфит можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Данная программа тренировки подходит для любого вида спорта и для студентов различного уровня подготовки, что делает ее универсальным инструментом для вузов.

В программе комбинируются такие виды двигательной активности, как:

- бег - спринтерские забеги
- гребля-индор - на специальных тренажерах
- прыжки - со скакалкой или на препятствия

- лазание по канату
- работа со свободными весами - гантели, гири, штанга, сэндбэги
- упражнения на гимнастических снарядах – кольца, перекладина
- собственный вес тела - отжимания, приседания, берпи и т.д.

Целью таких тренировок является комплексное развитие физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, сила. Кроме того, программа направлена на улучшение работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышение быстрой адаптации к смене нагрузок и укрепление общего состояния здоровья. Занятия, как правило, включают общую разминку, развивающий блок и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Для повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, типа подсчёта баллов и достижения различных уровней.

#### Основные правила тренинга:

- максимум интенсивности на каждой тренировке;
- частота тренировок (чем чаще вы тренируетесь, тем лучше (при условии адекватного восстановления));
- минимум отдыха между упражнениями (в идеале – его полное отсутствие в рамках комплексов);
- изменение направления нагрузок на каждом занятии для комплексного развития.

Для обеспечения прогрессивной адаптации и предотвращения застоев, темп выполнения упражнений и отдых между ними изменяются по мере освоения программы. Ниже представлены примерные диапазоны:

**Таблица 1. Темп выполнения упражнений в кроссфите**

Период занятий	Упражнение	Отдых
<b>1-4 занятия</b>	10 сек	20 сек
<b>4-8 занятия</b>	15 сек	20 сек
<b>8-12 занятия</b>	20 сек	15 сек

<b>12-16 занятия</b>	20 сек	10 сек
----------------------	--------	--------

Важно увеличивать количество кругов выполнения упражнений во время тренировки, а также время интенсивной работы, в зависимости от уровня подготовленности группы.

Примерный план тренировки по кроссфиту:

**Таблица 2. Примерный план тренировки по кроссфиту**

<b>Тренировка 1 (максимум кругов за 20 минут)</b>	<b>Тренировка 2 (максимум кругов за 30 минут)</b>	<b>Тренировка 3 (максимум кругов за 30 минут)</b>
Берпи - 15 повторов	Киппинг -15 повторов	Бег 200 метров
Взрывные отжимания - 15 повторов	Взрывные приседания - 15 повторов	Подъемы ног - 15 повторов
Подъемы ног - 15 повторов	Берпи с весом - 15 повторов	Взрывные отжимания - 15 повторов

Предложенная программа занятий по кроссфиту является актуальным средством совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Ее комплексный характер, вариативность и ориентация на развитие ключевых физических качеств, а также возможность адаптации под различные условия вузов и уровни подготовки студентов, делают этот подход перспективным для повышения уровня физической культуры и здоровья студенческой молодежи.

Кроссфит является высокоинтенсивным видом тренировок, несет в себе потенциальные риски травматизма. Для обеспечения безопасности студентов необходимо:

1. Наличие квалифицированных преподавателей или специалистов;

2. Постепенное увеличение нагрузки, занятия кроссфитом следует начинать с более простых вариаций упражнений и меньшей интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку и темп выполнения;

3. Строгий контроль техники выполнения, задача преподаватель осуществлять пристальное внимание за правильностью выполнения каждого движения;

4. Адекватная разминка и заминка, каждая тренировка обязательна, должна начинаться с комплексной разминки, и заканчиваться заминкой с элементами растяжки;

5. Медицинский контроль, в данном случае рекомендуется проведение предварительного медицинского осмотра студентов для выявления противопоказаний;

6. Модификация упражнений заключается в предоставлении студентам возможности выполнять упражнения в облегченном варианте (например, берпи с упором на колени, отжимания от возвышенности) в зависимости от их физических возможностей.

Для внедрения кроссфита в вузе не всегда требуется дорогостоящая специализированная площадка. Минимальный набор оборудования может включать набор гантелей и гирь различного веса, штанги и блины, скакалки, мячи – медболы и т.д. Используя это оборудование, можно организовать эффективные тренировки даже в стандартном спортивном зале.

Следовательно, современное образование в Российской Федерации проходит через значительные изменения, направленные на оптимизацию учебно-образовательного процесса. Реформирование дисциплины «Физическая культура» в вузах является неотъемлемой частью этих процессов. Внедрение инновационных педагогических технологий, таких как функциональное многоборье (кроссфит), может стать эффективным инструментом для повышения качества физического воспитания студентов.

Кроссфит, благодаря своему комплексному воздействию, вариативности и высокой мотивационной составляющей, способен не только обеспечить всестороннее физическое развитие студентов, но и способствовать формированию у них устойчивых навыков здорового образа жизни, повысить их готовность к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО и подготовить к успешной профессиональной деятельности, требующей высокого уровня физической и психологической подготовленности.

### **Библиографический список:**

1. Glassman, G. CrossFit: What is it? / G. Glassman // CrossFit Journal. – 2002. – Vol. 1, № 1. – P. 1-4.
2. Абдуллаев, Р.А. Формирование физической культуры студенческой молодежи средствами современных фитнес-технологий / Р.А. Абдуллаев, А.Н. Гуляев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 65-67.
3. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018.
4. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] : науч. - метод. пособие В. А. Кабачков, С. А. Полиепский, А. Э. Буров. - М.: Советский спорт, 201 О. - 296 с.
5. Кузнецова, З.И. Основы физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / З.И. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 488 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие/ Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры, 2014. – № 7.

7. Куцаев, В.В. Рекомендации студентам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Куцаев//Физическая культура в школе. - 2016. - №4, с. 18-23.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для инт. физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Пономарев, В.С. Проблемы модернизации физического воспитания студентов в современных условиях / В.С. Пономарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 154-158.
10. Семенов, В.В. Функциональное многоборье как инновационное направление физической подготовки студентов / В.В. Семенов, Н.А. Белоногова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 78-80.
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р).  
Электронный ресурс:  
<https://www.tspkmo.ru/storage/app/uploads/public/677/f92/32d/677f9232dbf5d315262788.pdf> (дата обращения 12.11.25г.)
- 12.Султангазиев, Е. Основа тренировочной системы кроссфита: программы и методики / Е. Султангазиев, Н. И. Бектурганова, Т. Т. Иманалиев // Эл агартуу. – 2025. – № 1. – С. 3-11. – EDN AJLNLS.
13. Шалманова, Н.В. Совершенствование физической подготовленности студентов средствами кроссфита / Н.В. Шалманова, И.В. Манжос // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 55-58.