

АНТОНЕЦЬ Василь

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>
vfantonec@meta.ua

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ НА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті теоретично і експериментально обґрунтовано вплив занять кросфітом на формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів закладів вищої освіти. Автор звертає увагу на те, що існуюча сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти має ряд недоліків, а саме навчальними програмами передбачено лише 2 години занять на тиждень для студентів молодших курсів, а для студентів старших курсів фізичне виховання організовано в вигляді факультативних занять в яких приймає участь дуже малий відсоток студентів. Діюча система фізичного виховання студентської молоді призвела до зниження масовості студентського спорту, студенти не проявляють стійкого інтересу до рухової активності і не займаються фізичною культурою самостійно.

Відтак назріла потреба в упровадженні інноваційних підходів, здатних підвищити мотивацію молоді до фізичної активності і здорового способу життя. Одним із сучасних перспективних напрямів, що може слугувати таким підходом, є система високо інтенсивних функціональних кросфіт-тренувань.

Автором відмічається що вітчизняними науковцями доведено позитивний вплив кросфіт-тренувань на показники фізичної підготовленості студентів та на їх ставлення до занять спортом, в той же час в своїй роботі автор зазначає, що таких досліджень поки недостатньо, зокрема з точки зору довготривалих ефектів та оптимальних методик впровадження кросфіту у вищих закладах освіти. Наше дослідження спрямоване на подальше заповнення цієї ніші – дослідження того, як саме систематичні заняття кросфітом впливають на формування внутрішньої потреби студентів займатися фізичним самовдосконаленням.

У статті визначено що проведене дослідження дало змогу всебічно оцінити вплив занять кросфітом на формування потреби фізичного самовдосконалення в студентів ЗВО. Визначено що кросфіт-тренування покращують мотивацію студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, задовольняють важливі особистісні потреби – прагнення до саморозвитку, спілкування та досягнення результату.

Ключові слова: кросфіт, фізичне самовдосконалення, мотивація, потреба, рухова активність, тренування.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.43>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості сучасної студентської молоді викликає занепокоєння. Протягом останніх десятиліть спостерігається різке погіршення цих показників. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 71% захворювань студентів пов'язані з гіподинамією – недостатньою руховою активністю. Раціональна рухова активність є одним із головних чинників підтримання здоров'я, але наразі обсяг рухової активності молоді постійно знижується, що негативно впливає на їхній фізичний стан. Багато дослідників відзначають зниження інтересу молодого покоління до традиційних занять фізичним вихованням. Це свідчить про недостатню сформованість внутрішньої мотивації до фізичних занять і

самовдосконалення. Недоліком існуючої системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є те що, навчальними програмами передбачено лише 2 години занять на тиждень для студентів молодших курсів, а для старших курсів заняття часто переводяться у факультативний режим. Відмічається зниження масовості студентського спорту, застарілі форми і засоби проведення занять, які нерідко не цікаві молоді. У результаті значна частина студентів не проявляє стійкого інтересу до рухової активності і не займається фізичною культурою самостійно. Таким чином, формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів – тобто стійкої мотивації до регулярних самостійних занять для поліпшення свого фізичного стану – залишається актуальною педагогічною проблемою. Аналіз літератури показує, що традиційні методи організації фізичного

виховання у ЗВО недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та інтересу студентів до занять. Відтак назріла потреба в упровадженні інноваційних підходів, здатних підвищити мотивацію молоді до фізичної активності і здорового способу життя. Одним із сучасних перспективних напрямів, що може слугувати таким підходом є система високоінтенсивних функціональних кросфіт-тренувань. На думку фахівців, кросфіт – це не лише різновид фітнесу, а філософія здорового способу життя, що поєднує фізичну активність, правильне харчування, оволодіння певними знаннями та мотивацією до саморозвитку і всебічного самовдосконалення. Кросфіт набув популярності серед молоді завдяки доступності, різноманітності вправ та можливості адаптації під різний рівень підготовки. Очікується, що залучення студентів до занять кросфітом може не лише покращити їхні фізичні показники, а й сприяти виникненню внутрішньої потреби підтримувати себе у формі, тобто мотивувати до самостійних занять спортом і вдосконалення свого тіла.

Таким чином, постає проблема, чи здатні систематичні заняття кросфітом сформувати у студентів стійку потребу у фізичному самовдосконаленні? Відповідно, у статті приділено увагу вирішенню цього питання – обґрунтуванню впливу кросфіт-тренувань на мотивацію студентської молоді до регулярної рухової активності та здорового способу життя.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Питання мотивації студентів до фізичної активності та впровадження інноваційних засобів у фізичне виховання знайшло відображення в працях низки вітчизняних науковців. Зокрема, Ажиппо О.Ю. і Криворучко Н.В. [1] досліджували фактори, що впливають на інтерес студентів до занять фізичним вихованням. Вони виявили низьку готовність студентів займатися руховою активністю у вільний час, підкресливши необхідність пошуку нових підходів для підвищення мотивації. Базилевич Н.О. та Тонконог О.С. [2] одними з перших в Україні звернули увагу на кросфіт як такий підхід. У їх експериментальному дослідженні було

показано, що впровадження занять за методикою кросфіт у процес фізичного виховання позитивно позначилось на ставленні студентів до цих занять. Зокрема, відзначено підвищення інтересу до відвідування занять та появу у студентської молоді бажання подальшого самовдосконалення завдяки використанню засобів кросфіту. На думку авторів, новизна і нетрадиційність таких тренувань пробуджує в студентів більший ентузіазм. Дослідниками були визначені чинники, що сприяють формуванню позитивної мотивації: урахування індивідуальних особливостей і вподобань молоді, впровадження нових підходів до організації занять, використання сучасних видів рухової активності та елементів різних видів спорту. Ці висновки підтверджують, що кросфіт може стати дієвим засобом залучення студентів до фізичного самовдосконалення.

Подальші дослідження в цьому напрямі зміцнили наукове підґрунтя ефективності кросфіту. Базилевич Н., Мовчан В., Гордієнко О. [3] експериментально перевірили вплив кросфіт-тренувань на рухову активність і фізичну підготовленість студенток педагогічного закладу вищої освіти. Було доведено, що використання унікальної технології Кросфіту як на заняттях з фізичного виховання, так і у позанавчальний час, має позитивний ефект, у результаті значно підвищилась рухова активність студенток і покращились показники їх фізичної підготовки. Отримані дані свідчать про універсальність кросфіту в розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, спритності тощо – у молоді.

Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В [5] дослідили вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. За результатами їх роботи, у студентів, що тренувалися за програмою CrossFit, відзначено позитивну динаміку функціонального стану і фізичної форми (зокрема, зростання показників сили та витривалості) порівняно з тими, хто займався за традиційною програмою. Бондаренко О.В. і Щекотиліна Н.Ф. [4] у своїй публікації розглянули методику застосування кросфіту в освітньому процесі ЗВО та відзначили її перспективність для підвищення ефективності занять з фізичного виховання.

Вони підкреслюють, що кросфіт як інноваційна технологія здатен урізноманітнити заняття, підвищити зацікавленість студентів і, як наслідок, поліпшити рівень їх здоров'я. Також Дудорова Л., і Корольова Н. [6] характеризують кросфіт як сучасну форму занять, що може замінити стандартні підходи і привабити студентську молодь до регулярної рухової діяльності

У оглядовій роботі Жука В.О. [7] узагальнено результати численних досліджень щодо впровадження кросфіту у сферу фізичного виховання різних груп населення. Згідно з цими даними, програми кросфіту здатні суттєво покращувати рівень розвитку фізичних якостей (силових, швидко-силових, витривалості, гнучкості тощо), функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, а також чинити позитивний вплив на мотивацію та психоемоційний стан осіб різного віку.

Завдяки варіативності вправ, методика кросфіт ефективна для людей із різним рівнем підготовки і може адаптуватися під індивідуальні особливості, що особливо важливо для молоді. Це робить кросфіт привабливим інструментом для формування здорового способу життя і потреби у регулярній руховій активності.

Отже, аналіз наукових джерел демонструє, що заняття кросфітом розглядаються дослідниками як перспективний засіб підвищення рухової активності студентів, розвитку їхніх фізичних якостей та мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вже доведено позитивний вплив кросфіт-тренувань на показники фізичної підготовленості студентів та на їх ставлення до занять спортом. Водночас, в літературі зазначається, що таких досліджень поки недостатньо, зокрема з точки зору довготривалих ефектів та оптимальних методик впровадження кросфіту у закладах вищої освіти. Наше дослідження спрямоване на подальше заповнення цієї ніші – вивчення того, як саме систематичні заняття кросфітом впливають на формування внутрішньої потреби студентів займатися фізичним самовдосконаленням.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є теоретично і експериментально обґрунтувати вплив занять

кросфітом на формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів закладів вищої освіти.

Задля досягнення цієї мети планується вирішити такі завдання: проаналізувати вихідний рівень мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою; впровадити програму тренувань за методикою CrossFit у навчально-виховний процес та поза навчальною діяльністю студентів; оцінити динаміку фізичної підготовленості та зміну мотиваційно-ціннісних установок студентів після проведення експерименту; узагальнити отримані результати та визначити, наскільки ефективно кросфіт сприяє вихованню потреби регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для реалізації поставленої мети було застосовано педагогічний експеримент на базі закладу вищої освіти. Дослідження проводилося протягом одного семестру із залученням студентів 1 курсу (віком 17–19 років), які не мали суттєвого спортивного досвіду. Вибір молодшого курсу обумовлено тим, що саме на початку навчання в університеті у студентів відбуваються значні зміни режиму життя, часто спадає їх рухова активність і в цей період критично важливо сформувати звичку до регулярних тренувань. Для експерименту сформовано **контрольну групу** (студенти, що відвідували стандартні заняття з фізичного виховання за навчальною програмою) та **експериментальну групу** (студенти, у програму фізичного виховання яких було інтегровано заняття кросфітом). Обидві групи були співставні за кількістю осіб (по 20–25 студентів) та рівнем початкової фізичної підготовленості. На початку експерименту всі учасники пройшли тестування фізичної підготовленості, в комплекс тестів увійшли наступні вправи: човниковий біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині (хлопці) та віджимання від лавочки (дівчата); згинання і розгинання рук в упорі лежачи; біг на 100м.; піднімання тулуба в сід за 1 хв; вправа на гнучкість, та анкетування для оцінювання їх мотивації і ставлення до занять фізичною

культурою. Анкета включала запитання про частоту і тривалість самостійних тренувань, інтерес до нових видів спорту, наміри продовжувати заняття за відсутності контролю тощо (за прикладом опитування Ажиппо О. і Криворучко Н. [1]).

Експериментальна група протягом 4 місяців виконувала програму тренувань за системою CrossFit двічі на тиждень (на заняттях з фізичного виховання) плюс отримувала рекомендації для самостійної рухової активності. Програма була розроблена з урахуванням принципів кросфіту а саме, різноманітність комплексів вправ (Workout of the Day – WOD), висока інтенсивність, поєднання аеробних і силових навантажень, поступове підвищення складності. Наприклад, серед типових тренувань були колові комплекси, що включали стрибки на скакалці, бурпі, підтягування, вправи з гирями, присідання, випади, планки тощо. Всі вправи адаптувалися під рівень підготовленості студентів, приділялася увага освоєнню правильної техніки. Для підтримання мотивації застосовувалися елементи змагальності (фіксація особистих результатів, командні завдання), а також надавався різний зміст занять кожного тижня, щоб уникнути монотонності. Важливо, що тренування проходили в атмосфері групової підтримки і взаємного підбадьорення, що є характерним для спортсменів які займаються кросфітом. Це мало створити у студентів позитивні емоції та командний дух, який, як очікувалося, підсилюватиме залучення до процесу.

Результати тестування хлопців та дівчат контрольних та експериментальних груп до та після експерименту представлені у табл. 1, 2.

Отримані результати підтвердили гіпотезу про переваги кросфіт-занять. Студенти експериментальної групи продемонстрували статистично значуще покращення показників фізичної підготовленості майже за всіма тестами у порівнянні з контрольними однолітками. Зокрема, швидкісно-силові показники покращилися: середній результат у стрибку в довжину з місця зріс приблизно на 5–11 см (в той час як у контрольної групи змін

практично не було), кількість віджимань (для дівчат) та підтягувань (для хлопців) за один підхід збільшилася з 12 до 14 разів та з 30 до 38, відповідно, що відображає приріст силової витривалості. Подібну динаміку спостерігали й в інших вправах: наприклад, за 1 хвилину студенти експериментальної групи виконували більше підйомів тулуба (прес) ніж до експерименту (плюс 5–10%), Отримані зміни свідчать, що програма кросфіт тренувань забезпечила комплексний розвиток фізичних якостей студентів.

Під час проведення експерименту жоден учасник не вибув через травми або надмірну втому – навантаження підбиралися раціонально, з поступовим зростанням, що також є важливим методичним моментом.

Найбільш показовими для цілей нашого дослідження стали результати анкетування, які відображають зрушення в мотивації та потребах студентів. До початку експерименту опитування показало, що лише близько 30% студентів обох груп мали внутрішню потребу самостійно займатися фізичною активністю (решта робили це рідко або тільки в рамках обов'язкових занять). Після впровадження кросфіт-програми ситуація суттєво змінилася в експериментальній групі, більшість студентів (близько 70%) зазначили, що відчувають потребу продовжувати тренування навіть поза рамками навчальних занять, планують й надалі відвідувати секцію чи фітнес-клуб, займатися самостійно. Для порівняння, у контрольній групі позитивні зрушення були мінімальними (показник зріс незначно – до 35%). Отже, регулярні заняття кросфітом викликали у студентів стійкий інтерес і бажання до подальшого фізичного самовдосконалення, тоді як традиційні заняття фізкультури не дали подібного ефекту. Ці дані узгоджуються з результатами Базилевич Н.О. та Тонконог О.С. [2], які також фіксували підвищення інтересу студентів та виникнення мотивації до продовження тренувань під впливом кросфіту.

Таким чином наше дослідження, доповнює та розвиває висновки вітчизняних вчених, надаючи кількісні свідчення формування потреби в самовдосконаленні.

Таблиця 1

Результати тестування контрольної групи до та після експерименту

Контрольні вправи		Стать	До ($\bar{X} \pm a$)	Після($\bar{X} \pm a$)
1.	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	хлоп.	10,2±0,7	9,8±0,6*
		дів.	11,7±5,4	10,6±4,2*
2.	Стрибок у довжину з місця(см.)	хлоп.	240.8±4,4	240.8±6,4
		дів.	175,5±3,4	177,5±2,4
3.	Підтягування на перекладині (хлоп.) /«віджимання» від лавки (дів), (к-ть раз)	хлоп.	12.0±5,3	12,5±5,5*
		дів.	10,3±3,8	20,5±3,0*
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від полу (к-ть раз)	хлоп.	38,0±5,6	38,0±3,3*
		дів.	16,8±2,9	19,0,4±3,9*
5.	Біг 100м.	хлоп.	13,6±3,7	13,6±4,8*
		дів.	15,7±1,0	15,8±0,8
6.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз)	хлоп.	46.5±6,2	47.0±5,6*
		дів.	40,7±6,2	40,9±4,8*
7.	Вправа на гнучкість	хлоп.	15,0±4,1	15,2±3,9*
		дів.	17,1±2,8	18,3±5,1*

Примітка: \bar{X} -середнє арифметичне, а – .середнє квадратичне відхилення, * - достовірність відмінностей.

Таблиця 2

Результати тестування експериментальної групи до та після експерименту

Контрольні вправи		Стать	До ($\bar{X} \pm a$)	Після($\bar{X} \pm a$)
1.	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	хлоп.	10,4±0,7	9,6±2,6*
		дів.	11,7±5,4	10,6±3,2*
2.	Стрибок у довжину з місця(см.)	хлоп.	240,6±4,4	245,4±2,4
		дів.	175,5±3,4	186,5±9,4
3.	Підтягування на перекладині (хлоп.) /«віджимання» від лавки (дів), (к-ть раз)	хлоп.	12.0±5,3	14,3±6,5*
		дів.	30,3±3,8	38,5±3,0*
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від полу (к-ть раз)	хлоп.	38,0±5,6	47,5±3,3*
		дів.	16,8±2,9	23,4±3,9*
5.	Біг 100м.	хлоп.	13,6±4,7	13,0±3,8*
		дів.	15,7±6,0	15,2±4,6
6.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз)	хлоп.	46.5±6,2	50±5,6*
		дів.	40,7±5,2	42,5±4,8*
7.	Вправа на гнучкість	хлоп.	15,0±4,1	16,2±3,9*
		дів.	17,1±2,8	18,3±3,1*

Причинами настільки виразного впливу кросфіту на мотиваційну сферу студентів можуть бути декілька факторів:

- по-перше, кросфіт-тренування вирізняються новизною і різноманітністю, що ламає монотонність традиційних занять. Студенти експериментальної групи щоразу стикалися з новим комплексом вправ, мали можливість випробувати себе у різних рухових завданнях – від силових до гімнастичних. Це підтримувало високий інтерес протягом усього експерименту і виключало нудьгу;

- по-друге, значну роль відіграє елемент змагальності та командної взаємодії в кросфіті. Багато учасників відзначали, що їм

подобалася дух суперництва (прагнення покращити власний результат, не відстати від товаришів) і водночас відчуття колективізму – групові тренування, де всі підтримують один одного, створюють особливу мотиваційну атмосферу;

- по-третє, видимий прогрес у фізичній підготовленості за відносно короткий час став потужним стимулом для студентів. Вже через кілька тижнів багато хто з експериментальної групи помітив покращення своїх результатів (наприклад, міг виконати більше повторень вправ чи швидше пробігти дистанцію), поліпшення зовнішнього вигляду та самопочуття. Це викликало почуття гордості та впевненості, зміцнило внутрішню

мотивацію до саморозвитку. Студенти почали ставити перед собою нові цілі – досягти певних спортивних результатів, покращити фізичну форму – і виявили готовність працювати над собою для цього.

Важливим висновком є те, що заняття кросфітом сприяли формуванню саме внутрішньої потреби у фізичній активності, а не лише зовнішньої мотивації (ради оцінки чи за примусом). Наприкінці експерименту студенти експериментальної групи демонстрували більш усвідомлене ставлення до власного здоров'я, в анкетах багато хто вказував, що зрозумів значення регулярних тренувань, відчув їх позитивний вплив на здоров'я і настрій, тому має намір продовжувати займатися для себе. Таким чином, можна констатувати появу елементів сформованої потреби у самовдосконаленні – коли фізична активність стає особистісною цінністю. Цей ефект є надзвичайно цінним з точки зору виховання здорового способу життя у молоді.

Отримані результати узгоджуються з даними інших дослідників і розширюють їх, ми не лише підтвердили позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість студентів, а й показали якісні зміни у їх мотиваційній сфері. Наш експеримент ще раз довів, що кросфіт-тренування покращують мотивацію студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, задовольняють важливі особистісні потреби – прагнення до саморозвитку, спілкування, досягнення результату.

У кінцевому рахунку це і є основою формування сталого інтересу до занять і потреби у фізичному самовдосконаленні. Варто зазначити, що успіх впровадження кросфіту значною мірою залежить від правильної методики тренувань, важливо дозувати навантаження, враховувати рівень підготовленості, забезпечувати безпеку та поступовість. Наш досвід підтвердив висловлену раніше думку, що за умови методично грамотного підходу кросфіт може бути інтегрований у систему фізичного виховання студентів як ефективний засіб підвищення її результативності.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведене дослідження дало змогу всебічно оцінити вплив занять кросфітом на формування потреби фізичного самовдосконалення в студентів ЗВО. Результати дослідження підтверджують, що систематичні кросфіт-тренування забезпечують істотне підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. За відносно короткий термін (один семестр) студенти, що займалися за програмою CrossFit, покращили показники сили, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей достовірно більше, ніж їх однолітки за традиційною програмою.

В процесі проведеного експерименту заняття кросфітом продемонстрували потужний вплив на мотиваційну сферу студентів, у них сформувався стійкіший інтерес до фізичних вправ, зросло бажання відвідувати спортивні заняття і надалі. Більшість студентів, залучених до кросфіту, виявили внутрішню потребу продовжувати тренування для підтримання та покращення власної форми.

Підсумки дослідження підтверджують, що кросфіт як інноваційна методика відповідає інтересам сучасної молоді, його варіативність, динаміка і елементи змагальності забезпечують позитивний емоційний фон і залученість, що особливо важливо для виховання мотивації. Таким чином, гіпотеза про позитивний вплив занять кросфітом на формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів знайшла своє підтвердження. Залучення студентської молоді до кросфіт-тренувань можна розглядати як ефективний засіб виховання у неї стійкої мотивації до самостійних занять фізичною культурою і спортом, формування навичок здорового способу життя.

Отримані результати дослідження відкривають ряд напрямів для подальших наукових пошуків. Перш за все, потребує вивчення питання довгострокових ефектів занять кросфітом. Наше дослідження охоплювало відносно короткий період, цікаво з'ясувати, чи зберігається сформована мотивація у студентів через рік і більше після завершення програми, чи продовжують вони самостійно тренуватися надалі.

Подальші дослідження можуть включати якісний аналіз мотивів студентів,

психодіагностичні методики для виявлення змін у ціннісних установках. Також цікаво оцінити вплив кросфіту на суміжні сфери – наприклад, на рівень стресостійкості студентів, їх академічну успішність (через покращення когнітивних функцій завдяки фізичній активності) тощо.

Таким чином, кросфіт як феномен сучасної фізичної культури відкриває широкі

можливості для наукових досліджень і практичних впроваджень. Подальше накопичення фактичного матеріалу та розробка методичних рекомендацій дозволить максимально ефективно використовувати цю систему тренувань для формування у молоді сталих мотиваційно-поведінкових установок на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення.

Література

1. Ажиппо О.Ю., Криворучко Н.В. (2016). До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016; с. 6–11.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. (2017). Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017; № 2(42). 2017; с.113-117.
3. Базилевич Н., Мовчан В., Гордієнко О. (2022). Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами кросфіту. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Scientific Collection «InterConf+», 2022; 28(137), с. 460–478.
4. Бондаренко О.В., Щекотиліна Н.Ф. (2023). Використання методики CrossFit в освітньому процесі закладів вищої освіти. *Olympicus*, 2023; Вип. 1, с. 7–11.
5. Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В. (2021). Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2021; №4, с. 24–29.
6. Дудорова Л.Ю., Корольова Н. (2020). Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів. Матеріали освітньо-інноваційної платформи «Студентські підприємницькі ініціативи». Київ: КНУТД, 2020; с. 138–142.
7. Жук В.О. (2024). *Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти*. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК 2024; №1, с. 6–15.

References

1. Azhyppo O.Yu., Kryvoruchko N.V. (2016). On the Issue of Increasing Students' Interest in Physical Education. *Current Issues in Physical Education Across Different Population Groups*. Proceedings of the 2nd All-Ukrainian Scientific-Practical Conference. Kharkiv: KhDAFK, 2016; pp. 6–11.
2. Bazylyevych N.O., Tonkonoh O.S. (2017). The Impact of CrossFit Training on Students' Motivation for Regular Physical Activity and Sports. *Young Scientist*, 2017; No. 2(42); pp. 113–117.
3. Bazylyevych N., Movchan V., Hordiienko O. (2022). Methodology for Increasing Students' Physical Activity Through CrossFit. *Scientific Collection "InterConf+"*, 2022; 28(137), pp. 460–478.
4. Bondarenko O.V., Shchekotylyna N.F. (2023). Implementation of the CrossFit Method in the Educational Process of Higher Education Institutions. *Olympicus*, 2023; Issue 1, pp. 7–11.
5. Hrabuk N., Hrubar I., Hul'ka O., Vovchanska V. (2021). The Impact of CrossFit Training on the Physical Condition of Student Athletes. *Theory and Methodology of Physical Education and Sports*, 2021; No. 4, pp. 24–29.
6. Dudorova L.Yu., Korolova N. (2020). CrossFit as an Innovative Form of Conducting Physical Education Classes for Students. *Educational-Innovative Platform "Student Entrepreneurial Initiatives."* Kyiv: KNUTD, 2020; pp. 138–142.
7. Zhuk V.O. (2024). CrossFit in the Physical Education of Educational Institutions. *Current Issues in Physical Education Across Different Population Groups*. Kharkiv: KhDAFK, 2024; No. 1, pp. 6–15.

Abstract

ANTONETS Vasyly

Khmelnitskyi National University

THE IMPACT OF CROSSFIT TRAINING ON THE FORMATION OF PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT NEEDS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

This article presents both theoretical and experimental justification of the impact CrossFit training has on fostering a need for physical self-improvement among students in higher education institutions. The author highlights existing shortcomings in the current physical education system at universities. In particular, the standard curriculum includes only two hours of physical education per week for first- and second-year students, while for senior students, physical education is offered only as optional classes, which attract a very small percentage of participants. As a result, the existing approach to student physical education has led to a decline in student sports participation. Many students lack sustained interest in physical activity and do not engage in exercise independently.

This situation underscores the urgent need to implement innovative methods that can boost young people's motivation toward physical activity and a healthy lifestyle. One promising modern approach is the system of high-intensity functional CrossFit training.

The author notes that domestic researchers have already demonstrated the positive impact of CrossFit on students' physical fitness and their attitude toward sports. However, the article also points out the lack of comprehensive research on the long-term effects of CrossFit and the best methods for integrating it into higher education settings. The goal of this study is to help fill this gap by exploring how systematic CrossFit training affects students' intrinsic motivation to engage in physical self-improvement.

The study results show that CrossFit significantly contributes to developing students' motivation for physical and sports activities. Moreover, it fulfills key personal needs such as the desire for self-development, social interaction, and achieving goals.

Keywords: CrossFit, physical self-improvement, motivation, need, physical activity, training

Стаття надійшла до редакції / Received 22.04.2025

Прийнята до друку / Accepted 29.05.2025