

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олена ІЩУК¹,

кандидат педагогічних наук, доцент,
<https://orcid.org/0000-0001-8696-4991>

ischuk.olena@vnu.edu.ua

Василь ПАНТІК¹,

асистент,

<https://orcid.org/0009-0001-1351-652X>,

Pantik.Petro2025@vnu.edu.ua

Петро ПАНТІК¹,

старший викладач,

<https://orcid.org/0009-0008-4899-3159>

Олександр ВАЛЬКЕВИЧ¹,

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,

<https://orcid.org/0000-0003-1229-5056>,

valkevich.oleksandr@vnu.edu.ua

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. Одним із пріоритетних завдань системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти є підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти шляхом використання ефективних засобів і методів. Сучасні виклики у сфері вищої освіти зумовлюють потребу в пошуку результативних шляхів удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді. У науково-методичній літературі представлено різні підходи до вирішення цього питання: одні фахівці надають перевагу фізичним вправам комплексного характеру, інші – спеціалізованим вправам із використанням нетрадиційних засобів фізичної підготовки. Одним із таких засобів є CrossFit, який сьогодні став одним із популярних напрямів фітнесу серед молоді. Проведений аналіз наукових публікацій дав змогу узагальнити відомості щодо уявлень про кросфіт як напряму високоінтенсивного методу фізичної підготовки та його переваг, що можуть бути використані для підвищення фізичної підготовленості та функціональної готовності здобувачів освіти.

У статті розглянуто особливості використання засобів кросфіту як неолімпійського виду спорту у системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Проаналізовано науково-методичні підходи до впровадження кросфіт-тренувань у процес фізичного виховання студентської молоді. Обґрунтовано доцільність застосування засобів кросфіту з урахуванням вікових, функціональних та мотиваційних особливостей здобувачів вищої освіти. Визначено педагогічні умови ефективного використання кросфіту у навчально-тренувальному процесі закладів вищої освіти. Отримані результати підтверджують перспективність інтеграції кросфіту як неолімпійського виду спорту у систему фізичної підготовки здобувачів вищої освіти з метою підвищення її ефективності та привабливості.

Ключові слова: кросфіт, неолімпійські види спорту, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, фізична підготовка.

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE USE OF CROSSFIT MEANS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Olena ISHCHUK¹,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0001-8696-4991>,
ischuk.olena@vnu.edu.ua

Vasyl PANTIK¹,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0001-5087-6893>,
pantik.vasil@vnu.edu.ua

Petro PANTIK¹,

Assistant,
<https://orcid.org/0009-0001-1351-652X>,
Pantik.Petro2025@vnu.edu.ua

Olexander VALKEVICH¹,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0003-1229-5056>,
valkevich.oleksandr@vnu.edu.ua

¹*Lesya Ukrainka Volyn National University*

Abstract. One of the priority tasks of the physical training system in higher education institutions is to increase the level of physical fitness of students through the use of effective means and methods. Modern challenges in the field of higher education necessitate the search for effective ways to improve the physical fitness of students. The scientific and methodological literature presents different approaches to solving this issue: some specialists prefer complex physical exercises, others prefer specialized exercises using non-traditional means of physical training. One of these tools is CrossFit, which has become one of the most popular fitness trends among young people today. The conducted analysis of scientific publications made it possible to summarize information about ideas about CrossFit as a direction of high-intensity physical training method and its advantages, which can be used to increase the physical fitness and functional readiness of education seekers.

This article examines the features of using CrossFit equipment as a non-Olympic sport in the physical training system of higher education students. Scientific and methodological approaches to the implementation of CrossFit training in the process of physical education of student youth are analyzed. The feasibility of using CrossFit tools is substantiated, taking into account the age, functional and motivational characteristics of higher education applicants. Pedagogical conditions for the effective use of CrossFit in the educational and training process of higher education institutions have been determined. The results obtained confirm the prospects of integrating CrossFit as a non-Olympic sport into the physical training system of higher education students in order to increase its effectiveness and attractiveness.

Key words: CrossFit, non-Olympic sports, higher education students, physical education, physical training.

Постановка проблеми. Сучасні умови організації навчального процесу спеціальності «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти зумовлюють підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, збереження їхнього здоров'я та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності [9–11]. Водночас традиційні засоби фізичного виховання не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості

студентської молоді та достатню ефективність впливу на розвиток основних фізичних якостей. Це актуалізує необхідність пошуку сучасних, результативних і привабливих для здобувачів вищої освіти форм та методів фізичної підготовки [4].

Фізичну активність доцільно розглядати як будь-яку рухову діяльність, що здійснюється за участю скелетних м'язів і супроводжується

витратами енергії. У разі коли рухи тіла мають структурований характер, систематично повторюються та спрямовані на досягнення визначеної мети, вони набувають форми фізичних вправ. Виконання фізичних вправ є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, а також сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

У цьому контексті особливої уваги набуває використання кросфіту як неолімпійського виду спорту, що поєднує вправи різної спрямованості та інтенсивності, забезпечує високу щільність занять і варіативність рухової діяльності. Кросфіт дає змогу комплексно впливати на розвиток силових, швидкісних, витривалих і координаційних здібностей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Разом із тим, попри зростання популярності кросфіту серед молоді, питання його науково обґрунтованого використання у системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченим.

Отже, наявна суперечність між потребою модернізації системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти та обмеженістю науково-методичних напрацювань щодо впровадження засобів кросфіту як неолімпійського виду спорту зумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі зростає інтерес до впровадження кросфіту як складової частини фізичного виховання та підвищення фізичної підготовленості молоді. Аналіз наявних публікацій засвідчує, що окремі дослідники розглядають кросфіт як сучасний засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. Зокрема, у роботі О. П. Митчика охарактеризовано особливості застосування кросфіту у фізичному вихованні студентської молоді та вказано на недостатність наукових досліджень у цій сфері.

Експериментальні дослідження демонструють позитивні зміни у фізичній підготовленості під впливом кросфіт-занять. Так, у роботі В.І. Смоляра та співавторів показано, що вправи з програм кросфіту сприяють покращенню загальної фізичної підготовки студентів-легкоатлетів у підготовчому періоді.

Аналогічно, упровадження авторських кросфіт-програм у закладах фахової передвищої освіти призвело до статистично значущого підвищення показників рухових якостей у студентів.

У науковій літературі також висвітлено методичні аспекти застосування кросфіту: автори характеризують кросфіт як інноваційну форму проведення занять із фізичного виховання студентів. Окремі роботи, зокрема І.А. Шемчак, аналізують використання засобів кросфіту у фізичному вихованні як засіб підвищення рухової активності та інтересу студентів до занять. Сучасні наукові роботи акцентують увагу на тому, що методи високоінтенсивних вправ є провідною тенденцією у фітнес-індустрії. При цьому саме кросфіт є найбільш відомим і впізнаваним прикладом програм високоінтенсивних тренувань [4].

Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує, що кросфіт розглядається як перспективний засіб удосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти, проте потребує подальшого наукового обґрунтування методичних підходів до його впровадження в освітній процес [7].

Метою є обґрунтування ефективності використання засобів кросфіту як неолімпійського виду спорту у системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та визначення педагогічних умов його впровадження для підвищення рівня фізичної підготовленості й мотивації до систематичної рухової активності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано комплекс теоретичних та аналітичних методів: аналіз науково-методичної літератури з фізичного виховання та кросфіту; порівняльний аналіз ефективності різних засобів фізичної підготовки здобувачів вищої освіти; узагальнення існуючих наукових підходів до організації фізичної підготовки та використання неолімпійських видів спорту.

Виклад основного матеріалу. Із метою визначення можливостей оптимізації фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів кросфіту слід відзначити, що його концепція ґрунтується на комплексному впливі високоінтенсивних тренувальних навантажень. Установлено, що систематичні заняття кросфітом сприяють підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості, зокрема за рахунок розвитку загальної та швидкісної витривалості, силових і швидкісно-силових якостей, гнучкості, швидкості рухів, спритності, координаційних здібностей, а також здатності до підтримання рівноваги [2; 5].

Кросфіт-заняття ґрунтуються на виконанні комплексу функціональних рухів, відомих як «тренування дня» (Workout of the Day, WOD), які передбачають виконання високоінтенсивних

вправ у швидкому темпі з багаторазовим повторенням [1; 2]. Характерною особливістю таких тренувань є мінімальні або повністю відсутні інтервали відновлення між підходами, що зумовлює значне навантаження на функціональні системи організму.

У процесі кросфіт-тренувань для здобувачів освіти пріоритет надається різноманітним функціональним рухам, які постійно змінюються, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. Як основні засоби кросфіту використовуються вправи, що поєднують елементи спортивної гімнастики (зокрема, стійки на руках, вправи на кільцях), важкої атлетики (присідання, різні види тяг, жими штанги) та локомоторної рухової діяльності (біг, веслування тощо) [4; 5].

Водночас у практиці кросфіт-підготовки широко застосовується значна кількість протоколів «тренування дня», які не потребують використання додаткового обладнання або передбачають дотримання лише мінімальних технічних вимог (зокрема, наявність перекладини чи паралельних брусів). Така особливість робить кросфіт доступним для реалізації у різних умовах освітнього процесу. Типове кросфіт-заняття триває близько однієї години та має чітко структуровану побудову, що включає спеціалізовану розминку, силову підготовку та етап навчання й удосконалення техніки рухових дій, блок кардіонавантаження тривалістю 10–30 хв, а також завершальну частину, спрямовану на розвиток гнучкості й рухливості [5].

Практичні аспекти використання кросфіту у фізичній підготовці здобувачів освіти охоплюють: варіативність тренувальних комплексів, можливість адаптації навантажень до індивідуального рівня підготовленості, високу щільність занять та ефективно поєднання силових, аеробних і координаційних вправ. Застосування кросфіту для студентів дає змогу організувати заняття в різних умовах освітнього середовища

з мінімальним використанням спеціалізованого обладнання, що підвищує доступність та практичну цінність даного виду рухової активності. Окрім того, використання засобів кросфіту сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами, розвитку основних фізичних якостей, удосконаленню функціональних можливостей організму та формуванню навичок самостійної рухової діяльності.

Висновки. Загалом модель кросфіт-тренування є всебічною та може бути адаптована відповідно до потреб будь-якої освітньої програми [6]. Твердження про те, що цей вид тренувань є більш травмонебезпечним, не має достатнього наукового обґрунтування, хоча певні ризики можуть виникати через недостатній рівень навченості або нераціональне планування навантажень [1]. Хоча жодна програма фізичної підготовки не може забезпечити абсолютну безпеку, кросфіт-тренування відзначаються гнучкістю, структурованістю та можливістю індивідуалізації навчального процесу. Це є важливою перевагою для здобувачів освіти, оскільки під час занять вони мають змогу опанувати правильну техніку виконання базових рухових дій, а також навчитися ефективно планувати тренувальний процес.

Модель фізичної підготовки з використанням кросфіт-тренувань може бути успішно інтегрована в освітні програми фізичного виховання, що дає змогу підвищити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, покращити їхній фізичний стан та сформувати навички самостійного й раціонального підходу до фізичної активності [8].

Отже, проведене нами дослідження спрямоване на перевірку результатів наукових робіт, пов'язаних із використанням кросфіту для здобувачів освіти, що дало змогу встановити підвищення інтересу щодо перспектив застосування кросфіту як складової частини фізичної підготовки студентів.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О., Троценко Т. Ю. Вплив засобів кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Серія № 15. Вип. 3К (110) 19. С. 60–64.
2. Базилевич Н., Штанагей Д., Юрченко І. В., Мовчан В. П., Задворний М. В. Ефективність застосування засобів кросфіту у фізичній підготовці боксерів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 6(179). С. 18–22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).03)
3. Балашов Д., Стасенко, О. Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. № 11(2). С. 6–12. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-001>
4. Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В. Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 24–29. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.24-29>

5. Гращенкова Ж. В., Шутєєв В. В., Ленська О. В. Зміст професійної компетентності майбутніх бакалаврів із фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 74. С. 23–27.
6. Жук В. Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 126–141. URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/321444>
7. Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Ващук Л. М., Романюк В. П. Сформованість методики та навичок здоров'язбереження у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 89. С. 58–62. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12>
8. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України / І. М. Ковальов та ін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2(106). С. 38–43.
9. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матеріали XVII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 2017р. Суми, 2017. Т. 1. С. 86–89.
10. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6(44). С. 69–72. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013>
11. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 3(161). С. 114–117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26)
12. Іщук О. А., Іванюк О. А., Романюк В. П., Митчик О. П. Олімпійська освіта: сучасний олімпійський рух і символіка як міжнародний соціальний феномен. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2025. Вип. 1. С. 32–38. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.5>
13. Іщук О. Готовність студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до професійної діяльності: аналіз і оцінка. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. VIII міжнар. наук. конгр. істориків фізичної культури, 25–26 вересня 2025 р. Луцьк, 2025. С. 95–96.
14. Палевич С., Шлямар І., Садовський П. Особливості використання кросфіту у фізичній підготовці курсантів в ВНЗ України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 1(186). С. 115–120. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23)
15. Приступа Є., Гілета М. Кросфіт як інноваційна система функціонального тренування: історія, методологія та сучасне застосування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 11(198). С. 172–177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).35)
16. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти / І. Степанова та ін. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4(36). Ч. 6. С. 88–93.
17. Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ: Екмо, 2015. 214 с.
18. Тимошенко О. В., Зубалій М. Д. Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2015. Вип. 3К2 (57). С. 326–233.
19. Шемчак І., Кулик Д. Використання засобів CrossFit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 7(26). С. 117–121. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/34141>

References

1. Bazylevych, N. O., Trotsenko, T. Iu. (2019). Vplyv zasobiv Krosfit na fizychnu pidhotovlenist studentok pedahohichnykh VNZ [The influence of Crossfit equipment on the physical fitness of female students of pedagogical universities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seria No 15. Vyp. 3K (110)* 19. Kyiv. S.60–64. [in Ukrainian].
2. Bazylevych, N. O., Shtanahei, D. V., Yurchenko, I. V., Movchan, V. P., Zadvornyi, M. V. (2024). Efektyvnist zastosovannia zasobiv krosfitu u fizychnii pidhotovtsi bokseriv zdobuvachiv vyshchoi osvity [Effectiveness of the use of cross-fit means in the physical training of boxers of higher education applicants]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 6 (179), 18–22 [in Ukrainian].
3. Balashov, D., & Stasenko, O. (2023). Vplyv zasobiv trenuval'noyi systemy «krosfit» na fizychnu pidhotovlenist' ta fizychnyy rozvytok studentiv [The influence of the training system «CrossFit» on the physical fitness and physical development of students]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 11(2), S. 6–12. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-001> [in Ukrainian].
4. Hrabyyk, N., Hrubar, I., Hul'ka, O., & Vovchans'ka, V. (2021). Vplyv krosfit-trenuvan' na fizychnyy stan studentiv-sport-smeniv [The impact of crossfit training on the physical condition of student athletes.] *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (4), 24-29. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.24-29> [in Ukrainian].
5. Hrashchenkova, Zh. V., Shutieiev, V. V., Lenska, O. V. (2020). Zmist profesiinoi kompetentnosti maibutnikh bakalavriv iz fizychnoi kultury i sportu [Content of professional competence of future bachelors in physical culture and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 74'2020. S. 23–27. [in Ukrainian].
6. Zhuk, V. (2024). Krosfit u fizychnomu vykhovanni zakladiv osvity [Zhuk V. Crossfit u fizychnomu vykhovanni zakladiv osvity]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleण्या*, С. 126–141. [in Ukrainian].

7. Ishchuk, O. A., Pantik, V. V., Ivanyuk, O. A., Vashchuk, L. M., Romanyuk, V. P. (2022). Sformovanist' metodyky ta navychok zdorov' yazberezhennya u studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [Formation of health-preserving methods and skills among students of higher education institutions.] *Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriya 5. Pedahohichni nauky: realiyi ta perspektyvy. Vypusk 89, S. 58–62. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12> [in Ukrainian].
8. Kovalov, I. M., Rybalko, P. F., Korzh-Usenko, L. V. et al. (2021). Reformuvannya systemy fizychnoho vykhovannya u zakladakh vyshchoyi osvity Ukrainy. [Reforming the system of physical education in higher education institutions of Ukraine]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. *Naukovyi zhurnal*. Sumy: Sum DPU im. A.S. Makarenka, № 2 (106). S. 38–43. [in Ukrainian].
9. Loza, T. O., Yeremenko, N. O. (2017). Krosfit v osnovi fizychnoho vykhovannya studentiv VNZ [Crossfit as the basis of physical education of university students]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu riznykh hrup naselennya: materialy XVII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi molodykh uchenykh*, Sumy. T. 1. S. 86–89. [in Ukrainian].
10. Maslyak, I. P., Mameshyna, M. A., & Zhuk, V. O. (2014). Stan vykorystannya innovatsiynykh pidkhodiv u fizychnomu vykhovanni oblasnykh zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv [The state of use of innovative approaches in physical education of regional general educational institutions]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 6(44), 69–72. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013> [in Ukrainian].
11. Mytchuk, O. (2023). Osoblyvosti vykorystannya systemy krosfit u fizychnomu vykhovanni student-s'koyi molodi [Features of the use of the crossfit system in physical education of students]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*. Seriya 15, (3(161)), 114–117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26) [in Ukrainian].
12. O. A. Ishchuk, O. A. Ivanyuk, V. P. Romanyuk, O. P. Mytchuk (2025). Olimpiys'ka osvita: suchasnyy olimpiys'kyi rukh i symbolika yak mizhnarodnyy sotsial'nyy fenomen [Olympic education: the modern Olympic movement and symbolism as an international social phenomenon]. «*Akademichni studiyi*. Seriya «Pedahohika». Vypusk 1, S. 32–38. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.5> [in Ukrainian].
13. Olena Ishchuk (2025). Hotovnist studentiv 'spetsial'nosti «fizychna kul'tura i sport» do profesiyanoi diyal'nosti: analiz i otsinka [Readiness of students majoring in «physical culture and sports» for professional activity: analysis and assessment]. *Istoriya fizychnoyi kul'tury i sportu narodiv Yevropy : zb. tez dop. VIII Mizhnar. nauk. Konhr. istorykiv fizychnoyi kul'tury (25–26 veresnya 2025 r.)*. Luts'k, S. 95–96. [in Ukrainian].
14. Palevych, S., Shlyamar, I., Sadovs'kyi, P. (2025). Osoblyvosti vykorystannya krosfitu u fizychniy pidhotovtsi kursantiv vvnz ukrayiny [Peculiarities of using crossfit in physical training of cadets of higher educational institutions of Ukraine]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*. Seriya 15, (1(186)), S. 115–120. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23) [in Ukrainian].
15. Prystupa, Y. E., & Hileta, M. (2025). Krosfit yak innovatsiyna systema funktsional'noho trenuvannya: istoriya, metodolohiya ta suchasne zastosuvannya [Crossfit as an innovative system of functional training: history, methodology and modern application]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*. Seriya 15, (11(198)), 172–177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).35) [in Ukrainian].
16. Stepanova, I., Dutko, T., Zhorova, O. et al. (2018). Zasoby krosfitu v systemi sektsiynykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [Means of crossfit in the system of sectional classes for physical education of students of higher education institutions]. *Aktual'ni naukovy doslidzhennya v suchasnomu sviti*. Vyp. 4 (36), ch. 6. S. 88–93. [in Ukrainian].
17. Sushchenko, L. P. (2015). Fizyчне vykhovannya studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Physical education of students of higher educational institutions]. K.: PP Ekmo, 214 s. [in Ukrainian].
18. Tymoshenko, O. V., Zubalii, M. D. (2015). Fizychna pidhotovlenist yak odyn iz kryteriiv otsiniuvannya rivnia zdorovia uchnivskoi ta studentskoi molodi. [Physical fitness as one of the criteria for assessing the level of health of pupils and student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Seriya No 15. Vyp. 3K2 (57)'. Kyiv, 2015. S. 326–332. [in Ukrainian].
19. Shemchak, I., & Kulyk, D. (2019). Vykorystannya zasobiv CrossFit u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [The use of CrossFit equipment in the process of physical education of students of higher education institutions]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats'*, 7(26), 117–121. Vinnytsya: TOV «Planer». Vylucheno z Retrieved from: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/34141> [in Ukrainian].

