



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 4 / 2025, Iss. 4 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 382.172

## Роль кроссфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений

<sup>1</sup> Бабушкин С.С.,

<sup>1</sup> Уральский государственный университет физической культуры

**Аннотация:** цель исследования: обобщение взглядов различных исследователей на роль кроссфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений.

Методы и организация исследования. Методы: теоретический анализ литературы, конкретизация, формализация, аналогия и метод синтеза.

Проблемы физподготовки военнослужащих российской армии рассмотрены такими авторами, как Е.В. Богачев, И.А. Карягин; Д.А. Волосков, Г.В. Волоскова; Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, Ю.В. Тихомиров и др. Вместе с тем актуальный на сегодняшний день теоретический анализ насущной проблемы, всесторонне освещенной в трудах немногочисленных исследователей, и существующая на момент данного исследования практика качественной подготовки российских военнослужащих обусловили актуальность темы данной статьи.

В процессе проведенного исследования осуществляется представление кроссфита, как эффективного метода, позволяющего создать оптимальные условия для развития физических и психологических навыков военных, что делает их еще более готовыми к выполнению сложных поставленных перед ними задач.

Результаты исследования и их обсуждение. Разнообразные виды тренировок, проводимых с применением кроссфита, не только способствуют улучшению физической формы, но также способствуют развитию тактических навыков и стратегического мышления у военнослужащих мотострелковых подразделений. Это обеспечивает готовность к решению разнообразных задач в условиях реального боевого действия и улучшает общую подготовку солдат и офицеров.

Заключение. Внедрение кроссфита в тренировочный процесс военнослужащих мотострелковых подразделений имеет огромное значение как для физической, так и для психологической подготовки. Сочетание военной подготовки с элементами кроссфита способно укрепить мотивацию, дисциплину и боеспособность солдат. Новые вызовы и требования, предъявляемые кроссфитом, помогут сформировать готовность к служебным испытаниям и повысить общую боеготовность военнослужащих. Разнообразные виды тренировок, проводимых с применением кроссфита, не только способствуют улучшению физической формы, но также способствуют развитию тактических навыков и стратегического мышления у военнослужащих мотострелковых подразделений. Это обеспечивает готовность к решению разнообразных задач в условиях реального боевого действия и улучшает общую подготовку солдат и офицеров.

**Ключевые слова:** кроссфит, тренировки, военнослужащие мотострелковых подразделений, методики, упражнения

**Для цитирования:** Бабушкин С.С. Роль кроссфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений // Modern Humanities Success. 2025. № 4. С. 303 – 310.

Поступила в редакцию: 20 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 17 марта 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

\*\*\*

## The role of crossfit in the training of soldiers of motorised rifle units

<sup>1</sup> Babushkin S.S.,

<sup>1</sup> Ural State University of Physical Education

**Abstract:** the purpose of the research: generalisation of different researchers' views on the role of Crossfit in the training of soldiers of motorised rifle units.

Methods and organization of the research. Methods: theoretical analysis of literature, concretisation, formalisation, analogy and synthesis method,

The problems of physical training of military servicemen of the Russian army are considered by such authors as E.V. Bogachev, I.A. Karyagin; D.A. Voloskov, G.V. Voloskova; Y.N. Ermakova, E.A. Osokina, Y.V. Tikhomirov and others. At the same time, the current theoretical analysis of the pressing problem, comprehensively covered in the works of a few researchers, and the existing practice of quality training of Russian military personnel at the time of this study have determined the relevance of the topic of this article.

In the process of the conducted research, Crossfit is presented as an effective method that allows creating optimal conditions for the development of physical and psychological skills of the military, which makes them even more ready to fulfil the complex tasks assigned to them.

Research results and their discussion. The various types of crossfit training not only improve physical fitness, but also contribute to the development of tactical skills and strategic thinking in motorised rifle units. This ensures readiness for a variety of tasks in real combat conditions and improves the overall training of soldiers and officers.

Conclusion. The introduction of crossfit into the training process of soldiers of motorised rifle units is of great importance for both physical and psychological training. Combining military training with crossfit elements can strengthen the motivation, discipline and fighting ability of soldiers. The new challenges and demands of Crossfit will help build readiness for the challenges of service and improve the overall readiness of soldiers. The varied types of crossfit training not only help improve physical fitness, but also help develop tactical skills and strategic thinking in soldiers of motorised rifle units. This ensures readiness to solve a variety of tasks in real combat conditions and improves the overall training of soldiers and officers.

**Keywords:** crossfit, training, soldiers of motorized rifle units, techniques, exercises

**For citation:** Babushkin S.S. The role of crossfit in the training of soldiers of motorised rifle units. Modern Humanities Success. 2025. 4. P. 303 – 310.

The article was submitted: January 20, 2025; Approved after reviewing: March 17, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

### Введение

Роль кроссфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений. Проблемы физподготовки военнослужащих российской армии рассмотрены такими авторами, как Е.В. Богачев, И.А. Карягин [1]; Д.А. Волосков, Г.В. Волоскова [3]; Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, Ю.В. Тихомиров [6] и др. Авторами отмечается, что цель тренировок военнослужащих мотострелковых подразделений средствами кроссфита обусловлена стремлением к постоянному улучшению боеспособности и физической подготовки воинов. Для этого они активно применяют инновационные методики кроссфита, включая разнообразные активности, направленные на развитие силы, выносливости и координации движений. Прыжки, лазание по канатам, работа с гантелями и гириями – это лишь некоторые из упражнений, которыми занимаются солдаты военнослужащих мотострелковых подразделений.

Военнослужащие мотострелковых подразделений средствами кроссфита осваивают разнообразные упражнения на кольцах и тренировки по переносу грузов. Это готовит их к разнообразным вызовам, которые могут возникнуть в условиях боевых действий. Частью их тренировочной программы стало даже переворачивание покрышек от тяжелой военной техники, чтобы разнообразить нагрузку и развивать все аспекты физической подготовки.

Таким образом, комбинирование инновационных методов кроссфита с традиционными элементами тренировок максимально эффективно использует потенциал каждого бойца, улучшает его физическую форму и подготавливает к выполнению различных задач в условиях реального боевого действия. Это также повышает общую боеспособность подразделения.

Цель написания статьи является обобщение взглядов различных исследователей на роль кроссфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений.

сфита в тренировках военнослужащих мотострелковых подразделений.

### **Материалы и методы исследований**

Методы: теоретический анализ литературы, конкретизация, формализация, аналогия и метод синтеза.

Проблемы физподготовки военнослужащих российской армии рассмотрены такими авторами, как Е.В. Богачев, И.А. Карягин; Д.А. Волосков, Г.В. Волоскова; Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, Ю.В. Тихомиров и др. Вместе с тем актуальный на сегодняшний день теоретический анализ насущной проблемы, всесторонне освещенной в трудах немногочисленных исследователей, и существующая на момент данного исследования практика качественной подготовки российских военнослужащих обусловили актуальность темы данной статьи.

В процессе проведенного исследования осуществляется представление кроссфита, как эффективного метода, позволяющего создать оптимальные условия для развития физических и психологических навыков военных, что делает их еще более готовыми к выполнению сложных поставленных перед ними задач.

### **Результаты и обсуждения**

Для успешного выполнения сложных боевых задач важно, чтобы военные мотострелковые подразделения использовали средства кроссфита для улучшения своей физической формы. Они активно внедряют инновационные методики тренировок, которые способствуют поддержанию высокой боевой готовности солдат.

Как указывают исследователи [2, 4, 7 и др.], инновационные методики кроссфита становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса, который направлен на укрепление физической подготовки военных мотострелковых подразделений. Сочетание разнообразных упражнений, интенсивных нагрузок и функциональной тренировки помогает солдатам достигать новых результатов в своей боеспособности, сохраняя высокий уровень физической активности.

Развитие силы, скорости и выносливости военнослужащих мотострелковых подразделений тесно связано с использованием кроссфита. Этот метод тренировок не только улучшает физическую форму бойцов, но также способствует развитию стратегического мышления. В боевых условиях, где солдаты сталкиваются с непредсказуемыми ситуациями, кроссфит играет важную роль в их подготовке. Он помогает им принимать быстрые решения и адаптироваться к переменным условиям. Тренировки по кроссфиту создают оптимальные условия для развития физических и психоло-

гических навыков военных, что делает их еще более готовыми к выполнению сложных задач, поставленных перед ними.

Авторами [5, 8, 10 и др.] подчеркивается, что военнослужащие мотострелковых подразделений получают уникальные возможности для улучшения своей боеспособности благодаря технике кроссфита. Этот метод тренировок развивает не только физическую силу, но и способности к оперативному принятию решений в стрессовых ситуациях и эффективной работе в коллективе. Программы подготовки военных интегрируют кроссфит, делая его важным инструментом для готовности к самым разнообразным боевым вызовам. Результатом становится увеличение профессионализма и успешное выполнение миссий на поле боя. Важное место в обучении занимает использование кроссфита, что делает его важной частью тренировочных планов военнослужащих мотострелковых подразделений.

Средства кроссфита играют главную роль в тренировке военнослужащих мотострелковых подразделений. Они не только помогают поддерживать идеальную физическую форму, но и в значительной степени повышают уровень профессионализма. Главное преимущество кроссфита заключается в том, что он готовит военнослужащих к самым разнообразным физическим испытаниям, что, в свою очередь, значительно улучшает их боеспособность и способность выполнить боевые задачи.

Исследователи [9, 12, 15 и др.] указывают, что военнослужащие мотострелковых подразделений использовали кроссфит в качестве средства для повышения своей физической подготовки. Это новаторское направление тренировок позволяет сделать их подготовку более комплексной и адаптированной к боевым условиям. Благодаря этому, их действия становятся более результативными и эффективными на поле боя.

Военные мотострелковые подразделения успешно интегрируют новые методы тренировок и специальное оборудование, такие как специальные тренажеры, в свои программы подготовки. Это обеспечивает их максимальной готовностью к выполнению сложных боевых миссий. Физическая подготовка военнослужащих уже не ограничивается стандартными упражнениями, теперь они используют инновационные подходы для достижения оптимальной формы.

Современные методики тренировок и осознание важности физической подготовки стали неотъемлемой частью успешной службы в армии. Физическое развитие солдат теперь играет ключевую роль в условиях современной военной подго-

товки. Армейские структуры активно внедряют новые технологии и оборудования, чтобы уделить больше внимания физической подготовке своих солдат.

Таким образом, солдаты должны быть не только мастерами владения оружием и тактикой, но и обладать высокой физической выносливостью и силой. Именно сильные и выносливые военнослужащие способны успешно выполнить свои задачи на поле боя и преодолеть любые вызовы. Поскольку физическая готовность играет решающую роль в выполнении военных обязанностей, армейские подразделения уделяют внимание тренировкам с использованием средств кроссфита военнослужащих мотострелковых подразделений.

В целях повышения боеспособности военных подразделений применяются современные методы тренировок, включающие использование кроссфита. Этот инновационный метод позволяет развивать выносливость, силу и скорость у военнослужащих мотострелковых подразделений. При этом кроссфит объединяет в себе элементы силовой тренировки, кардио и гимнастики, что способствует формированию всесторонне подготовленных бойцов. Активное внедрение программ физической подготовки в военной сфере свидетельствует о необходимости комплексного подхода к обучению, направленного не только на боевую, но и на физическую подготовку. Такие тренировки помогают сформировать сильных воинов, способных успешно справляться с разнообразными боевыми задачами в различных условиях.

Авторы [11, 13, 14 и др.] указывают, что тренировки по кроссфиту имеют военное значение, поскольку военнослужащие должны быть готовы к действиям в самых различных условиях, включая экстремальные климатические и терренные условия. Укрепление и развитие мышц, улучшение выносливости и гибкости, а также повышение общей физической формы достигаются за счет использования кроссфита. В результате таких тренировок военнослужащие становятся более готовыми и эффективными на поле боя, а также более адаптированными к различным ситуациям.

Программа тренировок для мотострелковых подразделений с использованием средств кроссфита акцентирует внимание на комплексном развитии военнослужащих. Она способствует не только улучшению физической формы, но и развитию психологических навыков, таких как устойчивость к стрессам, принятие решений в сложных обстановках и решительность. Этот подход позволяет подготовленным силам успешно преодолевать любые трудности, с которыми они

могут столкнуться в процессе выполнения своих обязанностей.

Важным моментом в тренировочной программе для военнослужащих является индивидуализированный подход, учитывающий как физическое состояние, так и психологическую подготовку каждого бойца. Проведение персонализированных тренировок способствует достижению максимальных результатов и поддержанию высокой боеспособности военнослужащих. Это необходимо для поддержания готовности к выполнению служебных обязанностей в различных условиях, гарантируя эффективность и успешное выполнение поставленных задач.

Для улучшения физической формы военных мотострелковых подразделений внедряется новый подход, основанный на использовании кроссфита. Тренировки включают разнообразные упражнения – от подтягиваний до прыжков, способствуя комплексному развитию силы и выносливости бойцов. Этот инновационный метод не только совершенствует физическую форму, но также обучает укреплению психологической устойчивости. Персонализированные тренировочные программы учитывают индивидуальные потребности и цели каждого военнослужащего, что способствует эффективной подготовке к службе.

В рамках подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений применяются передовые методики тренировок с использованием кроссфита. Этот подход направлен на выявление и развитие индивидуальных сильных сторон каждого солдата, а также работу над улучшением его слабых моментов.

Кроссфит играет важную роль в достижении поставленных целей, так как способствует развитию всех аспектов физической подготовки, увеличению силы, выносливости и гибкости. Определяя конкретные цели и задачи для военнослужащих, инструкторы разрабатывают индивидуальные тренировочные программы.

Учитывая уникальные потребности каждого солдата, подбираются оптимальные упражнения, интенсивность тренировок и частота занятий. Такой подход позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого военнослужащего и готовить их к выполнению служебных задач на высшем уровне.

В современных условиях боевых действий важнейшим аспектом успешной программы подготовки для военнослужащих мотострелковых подразделений является использование средств кроссфита. Это уникальная методика, позволяющая развивать все аспекты физической подготовки и максимально эффективно улучшать силу, вы-

носливость и гибкость каждого бойца. Кроме того, кроссфит способствует развитию координации движений, что невероятно важно для успешного выполнения военных задач.

Современный военнослужащий должен быть готов ко всем физическим испытаниям, и именно в этом помогает кроссфит. Этот метод позволяет каждому солдату использовать свои сильные стороны на максимальном уровне и одновременно работать над улучшением своих слабых сторон. В результате, качества, такие как сила, выносливость и гибкость, становятся основой успешной подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений к выполнению служебных обязанностей.

Использование кроссфита для тренировок военнослужащих мотострелковых подразделений приводит к улучшению их способности противостоять различным вызовам и испытаниям, возникающим в процессе выполнения поставленных задач. Кроссфит не только помогает улучшить физическую подготовку, но также способствует укреплению психологической уверенности в своих силах и возможностях у военнослужащих. Интенсивность, разнообразие упражнений и индивидуальный подход делают кроссфит неотъемлемой частью их подготовки. Это позволяет им более эффективно выполнять свои обязанности и справляться с экстремальными ситуациями в лучшем виде.

Для достижения эффективной подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений с помощью кроссфита необходимо создавать стимулы для постоянного улучшения физических показателей. Это играет ключевую роль в обеспечении постоянного развития и повышения квалификации солдат. Уделять внимание современному оборудованию и мотивации также важно для достижения поставленных целей.

Поддержка и понимание со стороны командования важны для каждого военнослужащего. Когда солдаты видят, что их усилия и достижения оцениваются и признаются, это мотивирует их к постоянному самосовершенствованию и достижению новых вершин в подготовке.

Используя средства кроссфита, военнослужащие мотострелковых подразделений могут повысить свои физические показатели. Новые цели и постоянный мониторинг помогут им постепенно улучшать уровень тренировки. Это сочетание современного оборудования и мотивации является ключом к успешной подготовке. Важно, чтобы военные чувствовали поддержку и понимание со стороны командования, что станет стимулом для постоянного развития и достижения новых вершин в их физической подготовке.

Военные мотострелковые подразделения используют кроссфит для подготовки, что значительно повышает боеспособность. Этот метод формирует не только навыки и знания, но также улучшает мотивацию и готовность солдат к исполнению задач. С внушительной мотивацией и отличной физической подготовкой военнослужащие способны эффективно действовать в самых разнообразных условиях, повышая общую готовность военных сил к выполнению поставленных задач. Кроссфит как средство подготовки обеспечивает сохранение боеспособности в различных ситуациях и способствует адаптации к быстро меняющимся обстоятельствам, позволяя принимать обоснованные решения в самых сложных ситуациях.

Поскольку в кроссфите одна из важнейших особенностей – вариативность, поэтому единой программы быть не может.

Тренировки на выносливость могут быть трех видов: без временных ограничений, с ограниченным временем и увеличивающимся объемом работы, с фиксированным объемом и увеличением скорости выполнения упражнений.

В современной армии военнослужащие мотострелковые подразделения стремятся улучшить свою физическую подготовку и эффективность боевых действий с помощью кроссфита. Комплексная программа тренировок, объединяющая упражнения кроссфита с тактической подготовкой, играет ключевую роль в этом процессе.

Использование кроссфита на тренировках способствует развитию выносливости, силы и гибкости военнослужащих, что особенно важно в условиях военных конфликтов. Более того, этот подход способствует формированию у бойцов ментальной готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

В условиях стресса боевых действий, военнослужащие мотострелковых подразделений активно используют кроссфит для улучшения своей физической подготовки. Они стремятся к совершенствованию своих навыков и способностей, включая выполнение тактических пауз между повторениями подтягиваний. Такие тренировки не только развивают силу и выносливость, но и помогают бойцам принимать быстрые и обдуманные решения на поле боя. В результате, использование кроссфита в тренировочной программе мотострелковых подразделений помогает им быть готовыми к разнообразным вызовам, которые могут возникнуть во время боевых действий.

Итак, разнообразные виды тренировок, проводимых с применением кроссфита, не только способствуют улучшению физической формы, но

также способствуют развитию тактических навыков и стратегического мышления у военнослужащих мотострелковых подразделений. Это обеспечивает готовность к решению разнообразных задач в условиях реального боевого действия и улучшает общую подготовку солдат и офицеров.

Физическая подготовка военнослужащих мотострелковых подразделений при помощи кроссфита не только формирует сильное тело, но также укрепляет их дух. Постоянное преодоление трудностей во время тренировок кроссфита и стремление к преодолению личных ограничений способствуют формированию устойчивости к стрессовым ситуациям на поле боя и повышению боеспособности. Военнослужащие мотострелковых подразделений активно используют средства кроссфита для улучшения своей физической подготовки, при этом особое внимание уделяется увеличению объема работы с каждой тренировкой. Целью является постепенное увеличение физической нагрузки, что способствует улучшению результатов и развитию выносливости.

В центре современных боевых действий находятся военнослужащие мотострелковых подразделений, которые сталкиваются с непрерывными вызовами. Они должны быть не только профессионалами, но и иметь высокую физическую подготовку. Для достижения этой цели они используют тренировки средствами кроссфита.

Во время тренировки военнослужащие стремятся уменьшить время, затраченное на выполнение упражнений, сохраняя при этом равный объем работ. Это способствует развитию скорости и улучшает реакцию организма на физическую нагрузку, что является крайне важным в военных условиях.

В процессе тренировок военнослужащие активно работают над увеличением объема работы, что способствует развитию выносливости и улучшению результатов.

Военнослужащие мотострелковых подразделений все чаще обращаются к использованию кроссфита в качестве средства тренировок для эффективного справления с поставленными задачами и повышения своей боеспособности.

Кроссфит, который включает в себя различные упражнения для развития выносливости, силы, скорости, гибкости, координации и баланса, становится неотъемлемой частью программы физиче-

ской подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений. Этот функциональный вид фитнеса не только улучшает физическую форму, но и помогает формированию устойчивости к стрессовым ситуациям на поле боя.

### Выводы

Благодаря использованию кроссфита в тренировочном процессе, военнослужащие мотострелковых подразделений обретают необходимые навыки и качества для успешного выполнения своих служебных обязанностей. Это помогает им быть готовыми к различным вызовам, с которыми они сталкиваются в современных условиях боевых действий.

С помощью кроссфита военнослужащие мотострелковых подразделений могут значительно улучшить свою физическую форму и уровень подготовки. Разнообразие упражнений и высокая интенсивность этого вида тренировок позволяют эффективно подготовить солдат к различным сценариям боевых действий.

Кроме того, кроссфит способствует развитию не только физических, но и тактических навыков, что делает его еще более ценным для военнослужащих мотострелковых подразделений.

Солдаты мотострелковых подразделений обучаются работать в команде, принимать решения и адаптироваться к условиям через тренировки с препятствиями и снарядами. Это помогает им успешно выполнять задачи на поле боя и готовиться к боевым действиям.

Кроссфит не только улучшает физическую форму военнослужащих, но и формирует мотивацию, дисциплину и боеспособность. Такие тренировки развивают не только физические, но и тактические навыки, повышая общую боеготовность военнослужащих мотострелковых подразделений.

Таким образом, внедрение кроссфита в тренировочный процесс военнослужащих мотострелковых подразделений имеет огромное значение как для физической, так и для психологической подготовки. Сочетание военной подготовки с элементами кроссфита способно укрепить мотивацию, дисциплину и боеспособность солдат. Новые вызовы и требования, предъявляемые кроссфитом, помогут сформировать готовность к служебным испытаниям и повысить общую боеготовность военнослужащих.

### Список источников

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. М. 2013. 142 с.
2. Волков В.В., Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов кроссфитеров высокой квалификации. «Национальные программы формирования здорового образа жизни»: междунар. науч.-практ. конгресс: в 4 т. М.: Мин-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». 2014. Т. 1. С. 307 – 308.
3. Волосков Д.А., Волоскова Г.В. Пути повышения эффективности физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного вуза (на примере внедрения системы общей физической подготовки кроссфит) // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (17). С. 32 – 35.
4. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСНН России // Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе: Материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ. 2014. Т. 1. С. 40 – 45.
5. Емельянова Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: матер. V межрегиональной науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 18-19 апреля 2016 года. М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга. 2016. С. 82 – 88.
6. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. С. 277.
7. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. 2016. № 7. С. 99 – 101.
8. Ручьев С.Н., Шерстобитов Ю.А. Возможность использования системы кроссфит для совершенствования физической подготовленности курсантов учебных заведений системы МВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: матер. XIX Всеросс. науч.-метод. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ. 2014. С. 313 – 316.
9. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Зюкин А.В. и др. Эффективность комплексного применения средств кроссфита и бокса в процессе физической подготовки сотрудников спецподразделений // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 35 – 37.
10. Фадеев О.В. Кроссфит как средство развития выносливости у военнослужащих войск национальной гвардии РФ // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). СПб.: Свое издательство. 2017. С. 83 – 86.
11. Яшков В.В. Особенности применения методики кроссфит в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое: Дисс. ... магистра спорта. М., 2015. 121 с.
12. Martin C. The CrossFit that takes the concept literally. Christian Today. Retrieved June 9, 2014. 53 p.
13. Stankevich V.A. Development of Strength in Students by means of Cross-fit. Master's degree Thesis. Yekaterinburg, 2014. 82 p.
14. Yashkov V.V. Use of Cross-fit method in the System of Training Hand-to-Hand Fighters. Master's degree Thesis (Sport). Moscow, 2015. 121 p. (In Russ.)
15. Ziambetov V.Yu., Astrakhankina Yu.S. Cross-fit as the Means of Increasing Students Physical Training Effectiveness at Higher Educational Institutions. Young Scholar. No. 7. 2016. P. 99 – 101.

### References

1. Bogachev E.V., Karyagin I.A. CrossFit. Training Guide. Moscow, 2013. 142 p.
2. Volkov V.V., Seluyanov V.N. Physical Fitness Features of Highly Qualified CrossFitters. "National Healthy Lifestyle Formation Programs": Int. Scientific and Practical Congress: in 4 volumes. Moscow: Ministry of Sports of the Russian Federation, Moscow Department of Education, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK). 2014. Vol. 1. P. 307 – 308.
3. Voloskov D.A., Voloskova G.V. Ways to Improve the Efficiency of Physical Fitness of Female Cadets in the Educational Process of a Military University (Based on the Introduction of the CrossFit General Physical Fitness System). Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2014. No. 11 (17). P. 32 – 35.
4. Gluboky V.A. CrossFit in physical training of students, cadets, employees of the Siberian Branch of the Federal Drug Control Service of Russia. Innovations and prospects of physical training and sports in modern society: Proc. III student. correspondence. international scientific conf. Irkutsk: Federal State Educational Institution of Research Irkutsk State Technical University. 2014. Vol. 1. P. 40 – 45.

5. Emelyanova Yu.N. CrossFit as a system for developing physical qualities in sports games. Innovative technologies in sports and physical education: Proc. V interregional scientific and practical. conf. with international participation, Moscow, April 18-19, 2016. M.: Center for Social Forecasting and Marketing. 2016. P. 82 – 88.
6. Ermakova Yu.N., Osokina E.A., Tikhomirov Yu.V. Use of CrossFit training in students involved in powerlifting at the initial stage of preparation. Modern problems of science and education. 2016. No. 3. P. 277.
7. Ziambetov V.Yu., Astrakhankina Yu.S. CrossFit as a way to improve the efficiency of physical training of university students. Young scientist. 2016. No. 7. P. 99 – 101.
8. Ruchyev S.N., Sherstobitov Yu.A. Possibility of using the CrossFit system to improve the physical fitness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs system. Training of personnel for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies: mater. XIX All-Russian scientific-method. conf. Irkutsk: FGKOU VPO VSI MVD RF. 2014. Pp. 313 – 316.
9. Smirnova Yu.V., Saykina E.G., Zyukin A.V. et al. The effectiveness of the integrated use of crossfit and boxing in the process of physical training of special forces personnel. Theory and practice of physical education. 2021. No. 9. P. 35 – 37.
10. Fadeev O.V. Crossfit as a means of developing endurance in military personnel of the National Guard of the Russian Federation. Aspects and trends in pedagogical science: materials of the II Intern. scientific conf. (St. Petersburg, July 2017). SPb.: Svoyn Publishing House. 2017. P. 83 – 86.
11. Yashkov V.V. Features of the application of the crossfit methodology in the system of training athletes specializing in hand-to-hand combat: Diss. ... master of sports. M., 2015. 121 p.
12. Martin C. The CrossFit that takes the concept literally. Christian Today. Retrieved June 9, 2014. 53 p.
13. Stankevich V.A. Development of Strength in Students by means of Cross-fit. Master's degree Thesis. Yekaterinburg, 2014. 82 p.
14. Yashkov V.V. Use of Cross-fit method in the System of Training Hand-to-Hand Fighters. Master's degree Thesis (Sport). Moscow, 2015. 121 p. (In Russ.)
15. Ziambetov V.Yu., Astrakhankina Yu.S. Cross-fit as the Means of Increasing Students Physical Training Effectiveness at Higher Educational Institutions. Young Scholar. No. 7. 2016. P. 99 – 101.

#### **Информация об авторе**

Бабушкин С.С., аспирант, Уральский государственный университет физической культуры; помощник командира бригады по физической подготовке, Амурская область, г. Белогорск

© Бабушкин С.С., 2025