

Білоус О. В., Журбін М. С.,
Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут", м. Харків

ІННОВАЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ "БІОХІМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ" ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ"

В статті наведено інноваційні заходи, які можуть бути застосовані при викладанні дисципліни "Біохімія фізичної культури і спорту" для студентів спеціальності "Фізична культура і спорт" в вищих навчальних закладах. Розроблено ситуаційну задачу-гру, що заснована на основних положеннях спортивної біохімії. В задачі студенти мають можливість побачити зв'язок вивченого матеріалу з дисципліни та реальним життям, відчувати себе в ролі викладача, гравця в команді, самостійного гравця. Розроблено гру на створення казки, з урахуванням знань по біохімії та вражень студентів від спортивних тренувань та зборів. Розроблено тактичну гру з м'ячем для повторення вивченого матеріалу. Застосування на аудиторних заняттях запропонованих інноваційних заходів підвищує інтерес студентів до навчання, дозволяє їм глибше засвоїти та осмислити матеріал, сприяє прояву творчості та відповідальності, а також вчить роботі в команді та виступу перед аудиторією. Ефективність розроблених інноваційних заходів доведено при роботі з студентами першого курсу кафедри Фізичне виховання НТУ "ХПІ".

Ключові слова: інноваційні заходи, фізична культура, спорт, біохімія, педагогіка вищої школи, фахівець, гра.

Белоус О. В., Журбин М. С. *Инновационные мероприятия при преподавании дисциплины "Биохимия физической культуры и спорта" для студентов специальности "Физическая культура и спорт"*. В статье приведены инновационные мероприятия, которые могут быть применены при преподавании дисциплины "Биохимия физической культуры и спорта" для студентов специальности "Физическая культура и спорт" в высших учебных заведениях. Разработана ситуационная задача-игра, основанная на основных положениях спортивной биохимии. В задаче студенты имеют возможность увидеть связь изученного материала по дисциплине с реальной жизнью, почувствовать себя в роли преподавателя, игрока в команде, самостоятельного игрока. Разработана игра на создание сказки, с учетом знаний по биохимии и впечатлений студентов от спортивных тренировок и сборов. Разработана тактическая игра с мячом для повторения изученного материала. Применение на аудиторных занятиях предложенных инновационных мероприятий повышает интерес студентов к обучению, позволяет глубже усвоить и осмыслить материал, способствует проявлению творчества и ответственности, а также учит работе в команде и выступлению перед аудиторией. Эффективность разработанных инновационных мероприятий доказана при работе со студентами первого курса кафедры Физического воспитания НТУ "ХПИ".

Ключевые слова: инновационные мероприятия, физическая культура, спорт, биохимия, педагогика высшей школы, специалист, игра.

Bilous Olesia, Zhurbin Mykhailo. Innovative measures in teaching discipline "Biochemistry of physical culture and sports" for students of the specialty "Physical culture and sports". The article presents innovative activities that can be applied when teaching the discipline "Biochemistry of physical culture and sport" for students of the specialty "Physical culture and sport" in higher educational institutions. Professional training in higher education institutions of specialists in physical education and sport is an important component of the development of society. The discipline "Biochemistry of physical culture and sports" is one of the basic disciplines in the training of specialists in physical education and sports. At the present time there is not enough developed system of innovative measures taking into account the features of the discipline "Biochemistry of physical culture and sports". Therefore, the creation of innovative measures in teaching discipline "Biochemistry of physical culture and sports" is an actual scientific task. The authors developed the following innovative measures. A situational task-game based on the basic principles of sports biochemistry has been developed. In the task, students have the opportunity to see the connection of the material studied on the discipline with real life, to feel themselves as a teacher, a player in a team, an independent player. A game to create a fairy tale, taking into account the knowledge of biochemistry and students' impressions of sports training and fees has been developed. Tactical ball game for repetition of the material studied has been developed. The use of proposed innovative activities in classrooms increases students' interest in learning, allows for deeper learning and comprehension of the material, contributes to the manifestation of creativity and responsibility, and also teaches teamwork and performance in front of an audience. The effectiveness of the developed innovative activities has been proven when working with first-year students of the Department of Physical Education at NTU "KhPI".

Key words: innovative activities, physical culture, sports, biochemistry, higher school pedagogy, specialist, game.

Вступ. Професійна підготовка в вищих навчальних закладах фахівців з фізичного виховання і спорту є важливою складовою розвитку суспільства. Від якості освіти фахівців з фізичного виховання і спорту залежить здоров'я населення. Дисципліна "Біохімія фізичної культури і спорту" є однією з основних дисциплін при підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту. Оволодіння дисципліною дає студенту розуміння щодо процесів, які відбуваються в тілі людини під час тренувань та в періоди відновлення. Знання дисципліни дає спроможність створювати системи тренувань з урахуванням біологічних принципів побудови раціональних спортивних та оздоровчих тренувань. Студент, який гарно оволодів навчальною програмою, знає як досягти бажаної цілі в спорті або фізичній культурі та зберегти при цьому належний стан здоров'я. Тому створення якісних занять в вищих навчальних закладах з дисципліни "Біохімія фізичної культури і спорту" є важливим завданням.

Аналіз останніх джерел та публікацій, постановка проблеми. На даний час застосування інноваційних

технологій в навчанні є дуже перспективним та популярним напрямком розвитку педагогіки вищої школи. Широко досліджується світовий досвід застосування інноваційних технологій навчання [1]. Обговорюється можливість внесення інновацій до формальної системи освіти, включаючи аспекти роботи з студентами, викладачами, враховуючи структуру освіти [2]. Аналізується вплив емоційного стану студентів, під час занять, на ступінь оволодіння учбовим матеріалом, при використанні ігрових практик на заняттях [3]. Висвітлюється необхідність творчого підходу викладача до навчального процесу [4]. Наводяться засоби розвитку студента як новатора [5]. Ілюструється необхідність зв'язування навчання з емоціями та чітким розумінням де в реальному житті використовувати набуті знання [6]. Зібрано досвід інноваційних занять різних країн світу [7]. Аналізуються стратегії навчання, які дозволяють студентам мати гнучке мислення, що дає можливість швидко вирішувати складні завдання [8]. Однак існуючі рекомендації мають загальний характер та охоплюють тенденції та ключі розвитку педагогіки в цілому. На даний час немає достатньо розвиненої системи інноваційних заходів, які б враховували особливості дисципліни "Біохімія фізичної культури і спорту". Тому створення інноваційних заходів при викладанні дисципліни "Біохімія фізичної культури і спорту" є актуальним науковим завданням.

Мета дослідження. Метою дослідження є створення інноваційних заходів (а саме – ігр, творчих завдань, незвичних форм проведення занять) при викладанні дисципліни "Біохімія фізичної культури і спорту" в вищих учбових закладах.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проведено за участі студентів першого курсу спеціальності "Фізична культура і спорт" кафедри Фізичного виховання НТУ "ХПІ". В роботі використано метод педагогічного спостереження, індивідуальні та групові бесіди з студентами, методи логічного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Авторами розроблено нижченаведені інноваційні заходи.

Ситуаційна задача-гра. На початку заняття студентам пропонується прослухати наступну історію. "Уявіть що ви тренер. Ви тренуєте команду із 10 професійних спортсменів. Ви поставили перед ними завдання виконання вправи на розвиток лактатної витривалості. Після виконання вправи вони вимірюють пульс за 10 секунд 3 рази: відразу по закінченню вправи, через 30 секунд відпочинку, через 60 секунд відпочинку. У семи спортсменів ці три пульси були такими: 32-23-19. А у трьох спортсменів 32-28-26. Назвіть можливі причини такої ситуації із трьома спортсменами."

По-перше, йде запитання до групи: "Яке відновлення краще – в ситуації із сімома чи трьома спортсменами?". Використовуючи знання з теми "Залежність пульсу від енергозабезпечення" студенти розуміють, що краще відновлення, яке проілюстровано ситуацією із сімома спортсменами (пульс 32-23-19). Треба виявляти причини по яким у трьох спортсменів відновлення погане (пульс 32-28-26). Студентам необхідно назвати якомога більше відомих їм причин, використовуючи отримані на попередніх парах знання. Викладач зазначає, що єдино вірної відповіді не існує, бо в реальному житті для кожного конкретного спортсмена буде мати значення власна комбінація причин.

Для того щоб максимально залучити кожного студента до обмірковування ситуації пропонується зробити наступне. Викладач обирає трьох студентів, які будуть "акторами". Вони грають спортсменів, у яких пульс не відновлюється належним чином після виконання завдання. Кожен з трьох студентів отримує від викладача картку, на якій вказано причину. Отримавши картку студенту дається 20 хвилин на те, щоб зрозуміти, чому ця причина призведе до поганого відновлення. Користуватися жодними джерелами інформації при цьому не дозволяється. Далі студенту треба буде пояснити свою точку зору з приводу цього питання іншим. Це завдання дає можливість студенту поглибити розуміння теми, синтезувати ідею, маючи певні знання, випробувати себе як доповідача. Тим часом, інші студенти поділяються на 3 команди. Кожній команді необхідно виявити якомога більше можливих причин поганого відновлення після складного тренувального завдання. Користуватися жодними джерелами інформації при цьому не дозволяється. Таке завдання дозволяє студентам навчитися роботі в команді та обміркувати пройдений матеріал. Через 20 хвилин кожна команда отримує одного "актора". Команда повинна вгадати причину, що вказана на картці цього "актора". На цей етап завдання студентам дається 10 хвилин. Наступний етап – кожний "актор" виступає перед всією аудиторією з оголошенням причини на своїй картці та детальним біохімічним обґрунтуванням причинно-наслідкових зв'язків. Потім, коли 3 причини з карток обговорено, кожна команда зачитує аудиторії інші можливі причини, до яких вони здогадалися. Після цього йде сумісне обговорення аудиторією всієї ситуації та всіх причин з викладачем. Далі викладачу рекомендується назвати декілька обговорених причин та попросити пояснити їх декількох студентів, для перевірки розуміння обговореної інформації. Якщо обраний студент не може пояснити, то така можливість надається бажаному студенту. При цьому студент, що зрозумів, повинен пояснювати біохімічне обґрунтування не викладачу, а тому студенту, що не зрозумів. Так студент отримує можливість випробувати себе в ролі викладача. Далі слід спитати студентів що їм сподобалося, що нового вони дізналися, що їх здивувало, що було складно, чи є пропозиції щодо модернізації ситуаційної задачі. В такій грі у студентів поглиблюються та систематизуються знання, кожен має можливість виступити та проявити творчість. Викладач отримує можливість побачити рівень засвоєння пройденого матеріалу, а також має можливість виявити студентів, які готові до більшого, ніж стандартна програма, наприклад, до участі в конференції або написання статті.

Нижче наведено перелік можливих причин поганого відновлення пульсу (в контексті наведеної вище задачі): 1) Недостатньо розвинуто аеробний ресинтез АТФ. Як наслідок – недостатня кількість та розмір мітохондрій, недостатня кількість ферментів тканинного дихання, недостатньо розвинута кардіо-респіраторна система та киснево-транспортна система крові. Організму при цьому доводиться підтримувати високу швидкість кровообігу для того щоб отримати необхідну кількість поживних речовин та кисню на відновлення після анаеробної роботи; 2) Недостатньо розвинуто анаеробний лактатний ресинтез АТФ. Як наслідок – відсутність достатньої резистентності к молочній кислоті. При цьому молочна кислота значно руйнує білкові складові м'язової клітини, в тому числі білкову складову мембран мітохондрій (а, як відомо, ферменти тканинного дихання оптимально функціонують при наявності непошкоджених мембран) [9]; 3) Спортсмен вживає недостатню кількість антиоксидантів, тому вільні радикали руйнують ліпідні складові м'язової клітини, в тому числі ліпідну складову мембран мітохондрій. Ще можлива причина зниження антиоксидантного захисту – порушення функціонування ферментів антиоксидантного захисту організму внаслідок їх руйнування молочною кислотою, або ж їх недостатня кількість внаслідок

недостатньої кількості білків, вітамінів та мінеральних речовин в харчуванні [10, 11, 12]; 4) Спортсмен вживає продукти з жирними кислотами в транс-конфігурації, потрапляння яких до клітинних мембран робить мембрани більш інертними – поживним речовинам складніше потрапити до клітини, а продуктам обміну – складніше виходити з клітини; 5) Спортсмен вживає недостатню кількість незамінних жирних кислот, які потрібні для формування оптимально працюючих клітинних мембран [13]; 6) Спортсмен вживає занадто багато продуктів з нітритами та нітратами, які змінюють валентність заліза в гемоглобіні, ускладнюючи функціонування киснево-транспортної системи крові; 7) Недолік або надлишок кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, води в раціоні [14]; 8) Наявність таких шкідливих звичок як куріння та вживання алкоголю; 9) Нераціональний режим дня; 10) Недотримання рекомендацій тренера на попередніх завданнях. Список цих причин може бути доповнено у відповідності до програми курсу.

Гра “Створення казки”. Студенти поділяються на команди. В команді – 4-5 чоловік. Студенти отримують аркуш, на якому вказано слова та словосполучення. Завдання – створити зв’язну історію з урахуванням положень дисципліни “Біохімія фізичної культури і спорту”. Обов’язковим є використання всіх наведених слів та словосполучень. Дозволяється змінювати падежі та додавати свої слова. Викладачу, при підготовці аркушу з словами та словосполученнями, необхідно включати слова, що відносяться до біохімії, спорту, університету та слова, які бажано брати з різних сфер життя. Кожна команда може отримувати свій набір слів та словосполучень, або ж кожна команда отримує однакові вхідні дані. Таке завдання дає можливість творчо та весело провести час, згадати вивчений матеріал, згадати свої емоції під час тренувань та змагань, попрацювати сумісно з одногрупниками при створенні сумісної історії. Таке завдання згуртовує групу. На створення історії дається 30-45 хвилин. Після цього кожна команда зачитує свою історію аудиторії. Нижче наведено приклад слів та словосполучень, розміщених на одному аркуші, та створена із них студентами історія.

Набір слів та словосполучень: ватерполісти, яблуко, змагання, збори, задоволення, біль, щастя, тренер, забути, згадати, дізнатися, заборонити, віджимання, автомобіль, режим дня, пошта, сніданок, сік, трибуна, пам’ять, сила, м’язи, антиоксиданти, гемоглобін, киснево-транспортна функція крові, друзі, НТУ “ХПІ”, суперники, ніжність, навчання, мітохондрії, вправи, відновлення, спектакль, гра, сцена, доріжка, ворота, полум’я, ліжко, зошит, щоденник тренувань, акція, телефон, шкарпетки, ласти, океан, морський котик, прапор України, гори, вуглеводи, жирні кислоти, амінокислоти.

Створена студентами казка: Жили-були студенти НТУ “ХПІ”. За короткий строк навчання вони зустріли нових друзів. Внаслідок свого режиму дня вони вирішили стати спортсменами – ватерполістами. До щоденника тренувань тренер записував що команді не вистачає вуглеводів, амінокислот та жирних кислот. Кожен день спортсмени ледаче вставали з ліжка, купували на сніданок по акції яблука, тому що їм потрібні були антиоксиданти для сили м’язів. Тренер давав їм тяжкі вправи і мітохондрії в м’язових клітинах не встигали відновлюватися. У кожного спортсмена була своя доріжка в океані, де вони спливали від морських котиків. У студентів проводилися збори в горах, де вони дізнавалися ніжні вправи. Так вони тренували киснево-транспортну функцію крові. Спортсменам забороняли телефони, шкарпетки та зошити, так як через тиждень у них починалися змагання. Їх головний суперник – команда “Автомобіль”. Гра проходила на сцені для спектаклів. Їх ворота були у полум’ї. Першу половину матчу суперники збивали команду НТУ “ХПІ” ластами, але ті, через біль, в другій половині матчу отримала поштою гемоглобін та змінили результат гри. Щасливі трибуни почали віджиматися з прапором України і від цього команда НТУ “ХПІ” отримала задоволення. Цю команду неможливо було забути. Ось і казці кінець, команда НТУ “ХПІ” – молодець. **Гра з м’ячем.** Викладач приносить тенісний м’яч. Студенти утворюють коло. Один із студентів отримує м’яч та запитання від викладача по пройденому матеріалу. Якщо студент відповідає на питання, то він отримує можливість кинути цей м’яч комусь з одногрупників, задавши при цьому своє питання по пройденому матеріалу. Студент, якому цей м’яч кидали, повинен його спіймати та відповісти. Якщо відповідає, то отримує можливість кинути м’яч наступному студенту, задавши своє питання по пройденому матеріалу. Якщо студент не зміг відповісти на питання або не зміг придумати питання, то він вибуває з гри. Перемагає той студент, що залишиться в грі останнім. Таку гру слід проводити не частіше ніж раз в місяць, щоб пройденого матеріалу накопилось досить багато. Студенту, для перемоги, необхідно не тільки добре знати пройдений матеріал, а й мати стратегію, яку слід розробити швидко та самостійно. Стратегія може проявлятися в виборі наступного студента, що буде отримувати м’яч та підбором такого питання, на яке буде складно відповісти. Користуватися зошитами та іншими джерелами інформації – заборонено. Студент-переможець отримує додаткові бали в рейтингову семестрову оцінку з дисципліни.

Висновки. В результаті проведеного дослідження розроблено інноваційні заходи (а саме – ігри, творчі завдання, незвичні форми проведення занять) при викладанні дисципліни “Біохімія фізичної культури і спорту” в вищих учбових закладах. Розроблені заходи впроваджено в учбовий процес кафедри Фізичного виховання НТУ “ХПІ” при викладанні дисципліни “Біохімія фізичної культури і спорту” студентам першого курсу спеціальності “Фізична культура і спорт”. Використання розроблених інноваційних заходів дозволяє: 1) поглибити та систематизувати набуті на парах знання; 2) підвищити інтерес до відвідування університету; 3) мотивувати на роботу вдома з пройденим в аудиторії матеріалом; 4) проявитися творчим здібностям студентів; 5) проявитися організаторським здібностям студентів; 6) привчити студентів до аналізу набутих знань та вмінню їх використання на практиці; 7) навчити студентів публічним виступам та командній взаємодії; 8) викладачу краще дізнатися студентів, що дозволить більш об’єктивно виставити оцінку з дисципліни та залучити готових студентів до наукової та творчої роботи кафедри; 9) навчити студентів нести відповідальність за свої дії.

Література

1. Кларин М. В. Инновационные модели обучения. Исследование мирового опыта / М. В. Кларин. – Москва: Луч, 2016. – 640 с.
2. Licht, A. H., Tasiopoulou, E., Wastiau, P.. (2017). Open Book of Educational Innovation. European Schoolnet, Brussels. Belgium
3. Chemi, T., Davy, S. G., Lund, B. (2017). Innovative Pedagogy
4. Parker J. Palmer. The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life, 10th Anniversary Edition

5. Wagner, T. (2015). *Creating Innovators: The Making of Young People Who Will Change the World*
6. Wettrick, D. (2014). *Pure Genius: Building a Culture of Innovation and Taking 20% Time to the Next Level*
7. Kozma, R. B. (2003), *Technology, Innovation, and Educational Change. A global perspective: A report of the Second Information Technology in Education Study Module 2*, ISTE publisher
8. Darling-Hammond, L., Barron, B., Pearson, P. D., Schoenfeld, A. H., Stage, E. K., Zimmerman, T. D., & Tilson, J. L. (2015). *Powerful learning: What we know about teaching for understanding*. John Wiley & Sons
9. Михайлов С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. – Москва: Советский спорт, 2004. – 220 с.
10. Давыдов В. В. Основы биохимии / В. В. Давыдов, А. И. Божков. – Харьков: Федорко, 2013. – 400 с.
11. Білоус О. В. Технологія стабілізації рослинних олій комплексним антиоксидантом: дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата технічних наук: 02.07.15 / Білоус Олеся Валеріївна. – Харків, 2015 – 206 с.
12. Білоус О. В. Вплив антиоксидантів на енергозабезпечення бігунів марафонців / О. В. Білоус, Л. А. Сич // XI Міжнародна науково-практична конференція магістрантів та аспірантів (18–21 квітня 2017 року): матеріали конференції: у 3-х ч. – Ч. 3 / за ред. проф. Є. І. Сокола. – Харків : НТУ "ХПІ", 2017. – с 248.
13. Білоус О. В. Деякі аспекти раціонального харчування при підготовці спортсменів високої кваліфікації / О. В. Білоус // Вісник Нац. техн. ун-ту "ХПІ" : зб. наук. пр. Темат. вип. : Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів. – Харків : НТУ "ХПІ", 2016. – № 29 (1201). – С. 96-100.
14. Товажнянский Л. Л. Загальна технологія харчової промисловості у прикладах і задачах (інноваційні заходи) / Л. Л. Товажнянский, С. И. Бухкало, А. Є. Денисова, І. М. Демідов, П. О. Капустенко, О. П. Арсен'єва, О. В. Білоус, О. І. Ольховська. – Київ "Центр учбової літератури", 2016. – 470 с.

References

1. Klarin, M. V. (2016). *Innovatsionnyye modeli obucheniya. Issledovaniye mirovogo opyta*. Moscow.: Luch, 640.
2. Licht, A. H., Tasiopoulou, E., Wastiau, P. (2017). *Open Book of Educational Innovation*. European Schoolnet, Brussels. Belgium
3. Chemi, T., Davy, S.G., Lund, B. (2017). *Innovative Pedagogy*
4. Parker J. Palmer. *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*, 10th Anniversary Edition
5. Wagner, T. (2015). *Creating Innovators: The Making of Young People Who Will Change the World*
6. Wettrick, D. (2014). *Pure Genius: Building a Culture of Innovation and Taking 20% Time to the Next Level*
7. Kozma, R., B. (2003), *Technology, Innovation, and Educational Change. A global perspective: A report of the Second Information Technology in Education Study Module 2*, ISTE publisher
8. Darling-Hammond, L., Barron, B., Pearson, P. D., Schoenfeld, A. H., Stage, E. K., Zimmerman, T. D., & Tilson, J. L. (2015). *Powerful learning: What we know about teaching for understanding*. John Wiley & Sons
9. Mikhaylov, S. S. (2004). *Sportivnaya biokhimiya*. Moscow: Sovetskiy sport, 220 s.
10. Davydov, V. V. (2013). *Osnovy biokhimii*. Khar'kov: Fedorko, 400.
11. Bilous, O. V. (2015). *Tekhnolohiya stabilizatsiyi roslinnykh oliy kompleksnym antyoksydantom: dysertatsiya na zdobuttya naukovooho stupenyu kandydata tekhnichnykh nauk*. Kharkiv, 206.
12. Bilous, O. V., Sych L. A. (2017). *Vplyv antyoksydantiv na enerhozabezpechennya bihuniv marafontsiv*. XI Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiya mahistrantiv ta aspirantiv, 248.
13. Bilous, O. V. (2016). *Deyaki aspekty ratsional'noho kharchuvannya pry pidhotovtsi sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi*. Visnyk Nats. tekhn. un-tu "KHPI" : zb. nauk. pr. Temat. vyp. : Innovatsiyi doslidzhennya u naukovykh robotakh studentiv. 29 (1201), 96-100.
14. Tovazhnyansky L.L., Bukhkalov S.Y., Denysova A.YE., Demidov I.M., Kapustenko P.O., Arsen'yeva O.P., Bilous O.V., Ol'khov'ska O.I. (2016). *Zahal'na tekhnolohiya kharchovoyi promyslovosti u prykladakh i zadachakh (innovatsiyi zakhody)*. Kyiv: "Tsentr uchbovoyi literatury", 470.

УДК 796. 035. 012. 412. 4

Базилевич Н.О., Троценко Т.Ю.
ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КРОСФІТ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО

У статті пропонується застосування у фізичному вихованні студенток інноваційних засобів системи Кросфіт, яка є новітньою технологією з ідеологічними установками на здоровий спосіб життя, привабливою змагальною програмою і різноманітними вправами для корекції статури.

До програми занять фізичним вихованням в експериментальній групі було включено розроблені комплекси занять Кросфітом для початківців: комплекс з власною вагою, комплекс з гантелями, комплекс для дівчат і комплекс для схуднення. Експериментальна методика занять Кросфітом сприяла суттєвому підвищенню у студенток не лише показників фізичної підготовленості та покращенню статури, а й сприяла зміцненню здоров'я студентської молоді та залученню її до здорового способу життя.

Ключові слова: система тренувань Кросфіт, студентська молодь, фізична підготовленість.

Базилевич Н.А., Троценко Т.Ю. Влияние средств Кроссфит на физическую подготовленность студенток педагогических вузов. В статье предлагается применение в физическом воспитании студенток инновационных средств системы Кроссфит, которая является новейшей технологии с идеологическими установками