

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 Кроссфіт, 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 Кроссфітом для початківців: комплекс з власною вагою, комплекс з гантелями, комплекс для дівчат і комплекс для схуднення. Експериментальна методика занять Кроссфітом 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 Кроссфіт, 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

на здоровий образ життя, привлекательной соревновательной программой и различными упражнениями для коррекции телосложения.

В программу занятий физическим воспитанием в экспериментальной группе были включены разработанные комплексы занятий Кроссфитом для начинающих: комплекс с собственным весом, комплекс с гантелями, комплекс для девушек и комплекс для похудения. Экспериментальная методика занятий Кроссфитом способствовала существенному повышению у студенток не только показателей физической подготовленности и улучшению телосложения, но и способствовала укреплению здоровья студенческой молодежи и привлечению ее к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: система тренировок Кроссфит, студенты, физическая подготовленность.

Bazilevich Nataliya, Trotsenko Tatyana. The impact of CrossFit funds on the physical fitness of female students of pedagogical universities. The article deals with the topical issue of increasing general physical fitness, improving the health and efficiency of students. It is proposed to use in the physical education of female students innovative tools of the CrossFit system, which is the latest technology with ideological attitudes on a healthy lifestyle, an attractive competitive program and various exercises for the correction of physique. In recent years, basic CrossFit has become popular among girls as a means of fast and effective weight loss, improving physical fitness and strength. The difference CrossFit from other types is the variety and a large number of various exercises without a narrow specialization.

The program of physical education classes in the experimental group included the developed CrossFit training complexes for beginners: a complex with its own weight, a complex with dumbbells, a complex for girls and a complex for weight loss. The main methods for performing selected exercises were: the method of circuit training; interval method, repeated method.

Circular training according to the CrossFit method contributed to an increase in the motor and emotional density of classes, made classes more diverse and interesting for female students, giving space to individual opportunities and personal initiative, thereby increasing motivation to physical training. The experimental technique of CrossFit classes contributed to a significant increase in not only physical fitness indicators and improved physique among students, but also contributed to improving the health of students and attracting them to a healthy lifestyle.

Key words: CrossFit training system, students, physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатой, фізично досконалої особистості. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України. Однак, за даними наукових досліджень (В.М. Корягін, І.П. Мудрик, 2016; А.З. Крук, 2017; Л. І. Чернявська, 2017) стан здоров'я молоді загрозливий, встановлено, що за час навчання у вищому навчальному закладі рівень здоров'я знижується; збільшується кількість студентів із захворюваннями хронічного характеру, різного виду фізичних і психічних перенапружень.

На думку науковців (В.Л. Волков, 2017; О.Д. Дубогай, 2018; С.М. Канишевський, 2016; Т.Ю. Круцевич, 2016; І.М. Медведєва, Т.В. Павленко, 2013), основними причинами ситуації, що склалась, є: низький рівень фізичного здоров'я випускників шкіл, відсутність стійкої мотивації до здорового способу життя, дефіцит рухової активності, не привабливість існуючих засобів фізичної культури для студентської молоді. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я.

Ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Це відображено у Концепціях Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр., Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. У зв'язку з цим, актуальними стають інноваційні технології фізкультурної освіти, фітнесу та здоров'язбереження, до яких слід віднести функціональне багатоборство – Кросфіт, як технологію з ідеологічними установками на здоровий спосіб життя, привабливою змагальною програмою і різноманітними вправами для корекції статури.

На думку спеціалістів (Гр. Глассман, Д.О. Кокорєв, В.Ю. Зиамбетов) Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає заняття фізичною діяльністю, правильне харчування, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення [2, с.109; 4, с.16]. В результаті досліджень (В.В. Волков, І.В. Степанова, О.Р. Федечко) встановлено, що система неспеціалізованої високоінтенсивної підготовки Кросфіт позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості студентів [3, с.307; 5, с.193].

За даними наукових досліджень (Н.О. Базилевич, А.О. Соломонко), заняття за системою Кросфіт сприяють покращенню мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення до саморозвитку, спілкування; розвитку вольових, моральних і естетичних рис студентської молоді [1, с.113].

Разом з тим, на сьогоднішній день недостатньо інтегрованих методик фізичного виховання студентів на основі Кросфіту, немає адаптованої методики Кросфіту в рамках урочних занять, недостатньо теоретико-методичного обґрунтування занять з елементами Кросфіту для жінок, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять з елементами Кросфіту на оптимізацію фізичного стану студенток педагогічних ВНЗ.

Відповідно до мети сформульовано **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати розробленість досліджуваної проблеми застосування системи Кросфіт у фізичному вихованні студентів у психолого-педагогічній і спеціальній літературі.
2. Експериментально перевірити ефективність впливу засобів Кросфіту на фізичний стан студенток. Для досягнення

поставленої мети й розв'язання завдань дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; тестування фізичної підготовленості студенток; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Створений ще на початку 2000 років (Грег. Глассман), на сьогодні Кросфіт прийняв форму соціального руху і поширився по всьому світу в короткі терміни завдяки своїй високій технологічності, практичності і високоєфективному підходу до фітнесу. Кросфіт передбачає тренування для початківців, підготовлених, професійних спортсменів, жіночий кросфіт, дитячий, а також силовий кросфіт, кросфіт для схуднення та інші [2, с.109; 7].

В останні роки базовий Crossfit став популярним серед дівчат як засіб швидкого і ефективного схуднення, поліпшення фізичної форми і збільшення сили. За даними фахівців (В.В. Волков, Г.В. Ханевская), відмінністю Кросфіту від інших напрямів є різноманітність і велика кількість можливих виконуваних вправ без вузької спеціалізації. В результаті тренуються м'язи тіла, навіть найглибші, підтягується корпус, поліпшується координація [6, с. 213].

Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати засоби Кросфіту для людей різного рівня фізичної підготовленості. Варіюється вага снарядів, навантаження, інтенсивність, суть методології побудови тренувального процесу залишається без змін. У тренуваннях комбінуються елементи з різних видів спорту, тому заняття легко можна проводити як на базі школи, вузу, тренажерного залу, так і на відкритому спортивному майданчику [2, с. 109; 3, с.308; 5, с.194]. Експериментальне дослідження проводилось на базі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» зі студентками 2 курсів фінансово-гуманітарного факультету. У дослідженні взяли участь 37 студенток віком від 17 років до 19, було сформовано контрольна (18 дівчат) та експериментальна (19 дівчат) групи, які не мали достовірних розходжень у початкових результатах тестування їх фізичної підготовленості.

Студентки контрольної групи займалися фізичною культурою 2 години на тиждень за загальноприйнятою методикою, заняття в експериментальній групі будувались з використанням засобів Кросфіту, а також дівчата відвідували факультативне заняття (2 години на тиждень) з Кросфіту.

До програми занять фізичним вихованням в експериментальній групі було включено розроблені комплекси занять Кросфітом для початківців: комплекс з власною вагою, комплекс з гантелями (пляшки з водою), комплекс для дівчат і комплекс для схуднення. Основними засобами Кросфіт, які використовувались на заняттях зі студентами, були вправи різної спрямованості, що складались у комплекси так, щоб різнобічно розвивати усі фізичні якості і функціональні системи організму. Ці вправи чергували залежно від задіяних в роботі м'язів, тобто кожна подальша вправа повинна була включати в роботу інші, не задіяні м'язи. Вправи підбирались з урахуванням сформованості рухових навичок дівчат цього віку, а також з можливістю варіювання навантаження при їх виконанні залежно від фізичних можливостей кожної студентки окремо.

Структура заняття включала в себе розминку, відпрацювання техніки основних вправ Кросфіту, силову частину і розтяжку, при цьому основними принципами побудови заняття є постійно різні програми, функціональність рухів; висока інтенсивність; робота в різних режимах. Самі вправи носили швидко-силову і силову спрямованість, на розвиток силових витривалості, а також на розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму. Ці вправи проводилися в основному в динамічному режимі, що відповідало системі кросфіт-тренувань і сприяло всебічній фізичній підготовці студенток. Відповідно до системи Кросфіту основними методами для виконання підібраних вправ виступили: метод колового тренування; інтервальний метод; повторний метод.

Колове тренування складалось з підбору вправ, що виконували в певній послідовності і з певною кількістю разів. Переходи від однієї вправи до іншої здійснювали відразу після виконання попередньої з мінімальним відпочинком або без нього. Виконували від одного до трьох повторів, залежно від змісту вправи. Основне завдання – виконувати вправи за мінімальну кількість часу. Час відпочинку залежав від фізичної підготовленості студенток.

Інтервальний метод включав одну або декілька вправ виконуваних з певною послідовністю за певну кількість часу, що чергували з певним часом відпочинку. Завдання при використанні цього методу полягало в можливості виконання у міру тренуваності найбільшої кількості разів за відведений час. Даний метод використовували, як правило, у кінці підготовчої або основної частини заняття.

Повторний метод, так само як і інтервальний, включав різну кількість вправ з певним дозуванням. Надавали перелік вправ і кількість разів, необхідних для виконання, а кожна студентка могла використовувати різну черговість вправ і кількість разів у повторах. Головне завдання – виконати усі вправи.

Виходячи з вищевикладеного при побудові навчального заняття нами використовувались наступні положення.

1. Використання під час кожного заняття засобів, що роблять різнобічний вплив на розвиток фізичних якостей.
2. Відповідність використовуваних засобів фізичної підготовленості і руховим умінням студенток.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням розвитку фізичних якостей.
4. Використання якомога більшого арсеналу вправ для підвищення ефективності розвитку фізичних якостей і зменшення власної ваги.
5. Використання Кросфіту в усіх частинах заняття із застосуванням різних засобів і методів.

Такі заняття відрізнялись високою інтенсивністю, значною кількістю різновидів вистрибувань, бігу, виконанням вправ у швидкому темпі, тому педагогічний і медичний контроль був детальним, регулярним і включав допуск лікаря до основної групи, контроль ЧСС, контроль самопочуття і координації рухів, функціональну діагностику.

Структура заняття на початковому етапі навчання Кросфіту відрізнялась тим, що акцент був зроблений на підвищенні загальної фізичної підготовленості, формування витривалості, навчання техніці виконання різноманітних вправ. Так у підготовчій частині виконували різновиди бігу, загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, поєднання бігу з «віджиманнями», стрибки на скакалці, стретчинг 5-8 хв. В основній частині виконували серії силових, аеробних вправ і вправ змішаного характеру. У зміст заключної частини вводили вправи на м'язи черевного пресу 3-4 підходи по 15-25 разів, випадати з гантелями 2-3 підходи по 8-10 разів, стретчинг.

Колове тренування за методикою Кросфіт підвищувало моторну і емоційну щільність занять, зробило заняття більш різноманітними і цікавими для студенток, даючи простір індивідуальними можливостями та особистій ініціативі, підвищуючи тим самим мотивацію до занять фізичною культурою.

Всі вправи в комплексі для дівчат виконували одну за одною, без перерви, а студенткам з низьким рівнем фізичної підготовленості дозволяли робити відпочинок до двох хвилин: біг протягом однієї хвилини; 10 берпі; 20 віджимань; 30 присідань; 40 випадів; 50 підйомів корпусу.

Наступний комплекс програми Кросфіт для дівчат був спрямований на розвиток потужності м'язів стегон і сідниць, прокачування преса і зменшення талії: 15-20 стрибків на скакалці; берпі з максимальною швидкістю; підкидання медбола (до 2-3 кг), посилювали навантаження одночасними присіданнями.

Програма кросфіту для схуднення включала наступні вправи:

1. Присідання з гантелями (0,5-1,5кг) над головою.
2. «Рубка дров» — імітація рухів лісоруба гантелями.
3. Скелелаз – стрибки з упору лежачи ногами поперемінно.
4. Віджимання, стрибки з імітацією скакалки.

Кросфіт-тренування, використовували під час факультативних занять, будувалися за трьома варіантами:

Перший варіант – без врахування часу виконання. Кожна вправа виконувалась від початку до кінця, і тільки після цього починали виконання іншої. Кількість разів в одній вправі можна було робити відразу і без відпочинку, або розбити на декілька підходів. Чим більше вправ в завданні, тим менше кіл виконували і, навпаки, менше вправ – більша кількість кіл.

Другий варіант – за мінімальний час. Необхідно було виконати задану кількість вправи якнайшвидше. Кількість разів в одному підході виконували за бажанням і за фізичними можливостям студентки. Після чого здійснювали перехід до іншої вправи і так далі. Навантаження дозували з урахуванням використовуваних вправ та їх черговості в певній частині заняття: в підготовчій і завершальній частині менше, ніж в основній.

Третій варіант – виконати найбільшу кількість раз за встановлений час. Необхідно було за визначений час виконати найбільшу кількість разів в заданій вправі або зробити як можна більша кількість кругів. Наприклад, 1 круг складається з наступної черговості: біг 60 м, віджимання 10 разів, випаді 20 разів, підйом тулуба 10 разів. Таймер ставиться на 15 хвилин, за цей час треба зробити як можна більшу кількість пройдених кругів, виконуючи від початку до кінця кожен вправу.

Ефективність розробленої методики визначалася за зміною рівня розвитку фізичних якостей :

- 1) швидкість – спринтерський біг 100м;
- 2) витривалість – біг 500м;
- 3) швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця;
- 4) силова витривалість – піднімання тулубу з положення лежачи;
- 5) силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу – згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лави;
- 6) спритність (човниковий біг 4x9м);
- 7) гнучкість (нахил тулуба вниз з положення стоячи на гімнастичній лаві).

Усі виміри проводилися двічі: на початку навчального року і в кінці. У порівняльному аналізі отриманих результатів фізичної підготовленості між контрольною і експериментальною групами було встановлено, що на початку навчального року в розвитку фізичних якостей достовірно значимих відмінностей виявлено не було. Результати змін у стані фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп ($\bar{x} \pm m$)

	Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		P
		КГn= 18	ЕГn= 19	КГn= 18	ЕГn= 19	
1.	Біг 100 м (с)	16,74±0,02	16,69±0,03	16,72±0,02	15,52±0,03	≤ 0,01
2.	Біг 500 м (хв)	2,12±0,01	2,14±0,02	2,10±0,01	2,01±0,02	≤ 0,01
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	178,4±3,53	180,1±4,18	182,1±3,4	182,5±4,38	≤ 0,05
4.	Піднімання тулубу з положення лежачи (р)	21,8±0,23	22,3±0,34	22,1±0,11	25,7±0,38	≤ 0,05
5.	Згин-розгин рук в упорі лежачи (р)	9,193±0,8	9,22±0,9	11,28±2,41	12,21±2,55	<0,01
6.	Біг 4x9 м (с)	11,01±0,02	11,06±0,04	10,98±0,02	9,82±0,04	≤ 0,01
7.	Нахили тулубу вперед, сидячи (см)	10,3±0,18	9,8±0,20	10,7±0,16	11,5±0,18	≥0,05

Проаналізувавши дані табл. 1, можна відзначити, що статистично достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) покращилися показники з більшості видів випробувань: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулубу з положення лежачи, стрибок у довжину з місця, біг на 100м та човниковий біг 4x9м. Показники гнучкості теж мали тенденцію до зростання, однак вони були статистично не достовірними ($p \geq 0,05$). Отримані результати засвідчують ефективність застосування засобів Кросфіту у навчально-виховному процесі з фізичного виховання зі студентками педагогічних вузів.

Висновки. Таким чином, 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, залученню її до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток.

Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. № 2(42). 2017. С. 113-117.

2. Глассман Грег. CrossFit: Руководство по тренировкам. Www.cfft.ru 2013. — 109 с.
3. Волков В.В. Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации. Национальные программы формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгресс. 2014. С. 307-308.
4. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 16-18.
5. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця. 2016 (1). С. 190-194.
6. Ханевская Г.В., Сметанина В.Ю. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в вузах. Символ науки. 2016. № 5. С. 212-214.

References

1. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S. (2016). Vpliv zanyat Krosfитom na formuvannya motivatsiyi studentiv do regulyarnih zanyat flzichnoyu kulturoyu i sportom. Molodiy vcheniy. № 2(42). 2017. S. 113-117.
2. Glassman Greg. (2013) CrossFit: Rukovodstvo po trenirovкам. Www.cfft.ru 2013. — 109 s.
3. Volkov V.V. Seluyanov V.N. (2014). Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti atletov-krossfiterov vyisokoy kvalifikatsii. Natsionalnyie programmyi formirovaniya zdorovogo obraza zhizni: mezhhdunar. nauch.-prakt. kongress. 2014. S. 307-308.
4. Kokorev D.A., Vyiprikov D.V., Vezenityin O.V., Bodrov I.M. (2016). Metodika ispolzovaniya funktsionalnogo mnogoborya (krossfita) v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2016. №9. S. 16-18.
5. Fedechko O., Slrenko R. (2016). Zastosuvannya zasobiv sistemi CrossFit u flzichnomu vihovannl studentiv. Flzichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats. Vlnnitsya. 2016 (1). S. 190-194.
6. Hanevskaya G.V., Smetanina V.Yu. (2016). Krossfit kak forma provedeniya zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuzah. Simvol nauki. 2016. № 5. S. 212-214.

УДК 796. 035. 012. 412. 4

Базилевич Н.О., Тонконог О.С.,
ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглядається проблема пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Проведені нами теоретичні дослідження дозволили визначити не лише найбільш дієвий засіб покращення здоров'я та функціональних можливостей студентів, а й методику навчання студентів оздоровчої ходьби та відповідну структуру процесу застосування даної методики у фізичному вихованні студентської молоді.

Експериментальну програму занять оздоровчою ходьбою умовно розділили на три етапи: підготовчий етап – освоєння техніки оздоровчої ходьби; етап розширення рухового потенціалу і підвищення швидкості ходьби; етап подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підвищення функціональних можливостей організму. Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного покращення більшості функціональних показників основних систем організму студентів експериментальної групи.

Ключові слова: оздоровча ходьба, студентська молодь, функціональний стан.

Базилевич Н.А., Тонконог А.С. Оздоровительная ходьба как средство повышения функциональных возможностей студентов высших педагогических учебных заведений. В статье рассматривается проблема поиска средств повышения эффективности физического воспитания студентов. Проведенные нами теоретические исследования позволили определить не только наиболее действенное средство улучшения здоровья и функциональных возможностей студентов, но и методику обучения студентов оздоровительной ходьбы и соответствующую структуру процесса применения данной методики в физическом воспитании студенческой молодежи.

Экспериментальную программу занятий оздоровительной ходьбой условно разделили на три этапа: подготовительный этап освоения техники оздоровительной ходьбы; этап расширения двигательного потенциала и повышение скорости ходьбы; этап дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и повышение функциональных возможностей организма. Применение экспериментальной методики привело к статистически достоверному улучшению большинства функциональных показателей основных систем организма студентов экспериментальной группы.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, студенты, функциональное состояние.

Bazilevich N.A., Tonkonog A.S. Improving walking as a means of enhancing the functionality of students of higher pedagogical educational institutions. The article deals with the problem of finding the means to increase the effectiveness of physical education of students to meet higher education with European standards. As a result of the analysis of the scientific and methodological literature, it was determined that the process of physical education at the university requires the creation of conditions for individual and differentiated physical activity of students, taking into account the level of their physical development, health, physical fitness, morpho-functional status.