

**Міністерство науки і освіти України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
27-28 вересня 2019 року**

Чернігів-2019

Голова оргкомітету – Шкарлет Сергій Миколайович, доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Співголова оргкомітету – Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Заступник голови оргкомітету – Маргасова Вікторія Геннадіївна, доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Заступник голови оргкомітету – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар, координатор конференції – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени оргкомітету:

Бережна Таміла Іванівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Бондар Віталій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Гончаренко Марія Степанівна, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Асоціація валеологів України»;

Завалевський Юрій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;

Остапенко Людмила Анатоліївна, кандидат юридичних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Чернігівського національного технологічного університету;

Левицька Надія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради
Чернігівського національного технологічного університету,
протокол № 8 від 02.10.2019 року*

П 24 **Педагогіка здоров'я**: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.). – Чернігів, 2019. – 392 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

6. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможное.- К.: Наук. думка, 1989. - 245 с.
7. Фролькис В.В. Синдромы старения // Вестник АМН СССР. - 1990. - № 1. - С. 18-24.
8. Фролькис В.В. Онтогенез и этагенез // Биохимия и физиология возрастного развития организма.- К.: Наук. думка, 1992. - С. 62-67.
9. Фролькис В.В. Этагенез = онтогенез + мезогенез + гетерогенез // Проблемы старения и долголетия. - 1993. - Т. 3, № 4. - С. 291-301, 146.

Лучко О.Р., Довженко С.С.
Український державний університет
залізничного транспорту, м. Харків

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ CROSSFIT ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИШІВ

На теперішній час суттєво знизилась фізична підготовленість, а також стан здоров'я населення України, особливо молодого покоління. У зв'язку з тривалою відсутністю проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, а також політичної ситуації у державі треба за короткий час вийти на потрібний рівень фізичної підготовки населення, розвиваючи в них почуття самозахисту, зміцнення здорового духу та патріотичного настрою.

Одним з найважливіших завдань фізичного виховання студентів у виші є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування потреби у систематичному самовдосконаленні організму [3, с. 48].

Велика кількість проблем, які сьогодні турбують педагогічну сферу, стосуються підвищення рівня фізичного розвитку студентів різними засобами під час занять фізичними вправами та спортом. Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами [4, с. 105].

Молодь не приділяє належної уваги до стану свого здоров'я і фізичної підготовки, тому заняття різновидами фітнесу мають призвести до активізації студентів, що дозволить значно підвищити їх фізичний стан.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» поєднує процес використання засобів фізичного виховання с оздоровчою метою і наукову дисципліну, розробляючи методи побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Нове сторіччя надало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії і практиці такого терміну як «фітнес». Поняття «фітнес» має різне тлумачення. У дослівному

перекладі фітнес (англ. *Fitness*) від дієслова «*to fit*» - відповідати, бути у гарній формі, більш у широкому сенсі – це загальна фізична підготовка людини [5].

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування і корекція статури, психопрофілактика, психорегуляція, набуття життєвої енергії бадьорості, протидії та опору до стресів [1, с. 10].

Аналіз літературних джерел (Т. Круцевич, Ю. Усачов, Л. Іващенко, А. Благий А., С. Гейченко, Т. Касацька та ін.) свідчить про те, що фітнес-культура у вишах є засобом розвитку фізичної підготовленості, а також фактором зміцнення здоров'я студентів.

Однією з ефективних методик фітнес-культури є система *CrossFit*. Тренування за цією системою поєднують вправи різних видів спорту, що дозволяє гармонійно розвивати своє тіло та зміцнювати здоров'я.

Спорт присутній у житті кожної людини, чи то просто ходьба на роботу або заняття танцями, хтось займається з гантелями, а хтось просто бігає кожний ранок. Однак, є такий різновид фітнесу, який дозволяє розвивати в себе силу, швидкість, гнучкість, витривалість одночасно. Тренування за програмою *CrossFit* поєднують вправи різних видів спорту, що дозволяє гармонійно розвивати тіло і зміцнювати здоров'я.

CrossFit – слово англійського походження. *Cross* – пересікати, форсувати, поєднувати. *Fit* – в гарній формі. У цілому кросфіт – це програма тренувань, комплекс фітнес вправ, який розроблений для всіх м'язових груп, виховання сили та витривалості [2, с. 180].

Кросфіт з'явився тоді, коли настала гостра необхідність тренування, яке підходить для будь-якого виду спорту та людей різного рівня підготовки. Програму кросфіт можна розглядати та рекомендувати як додатковий ефективний засіб покращення рівня фізичної підготовки студентів.

Головні принципи системи кросфіт полягають: простота – заняття можуть проводитися у будь-яких умовах, з будь-яким інвентарем; варіативність – використовується різноманітність вправ з різних видів спорту; доступність – у зв'язку з варіативністю даної системи займатися можуть як спортсмени, так й аматори з різним рівнем підготовки; результативність – ступінь досягнення результату демонструється на тренувальних заняттях та змаганнях; універсальність – відмова від будь-якої спеціалізації.

Кросфіт слід називати високоінтенсивною фізичною культурою, тому що у результаті здійснення цієї методики на практиці виконується додання адаптації організму до тренувань і, таким чином, досягається тривалий процес.

На відміну від інших видів спорту кросфіт не є монотонним, тому що в нього не має шансів швидко набриднути тому, хто займається.

Мета кросфіту не тільки в тому, щоб покращити загальну фізичну підготовку, розвинути основні фізичні якості, але й зробити того, хто займається, більш активним.

Програми для кросфіту можуть включати різноманітні вправи – все залежить від рівня фізичної підготовленості людини. Це можуть бути присідання, віджимання, біг на місці та т.п. Вправи, які передбачаються у рамках кросфіт-програми класифікують на три групи. Перша група: виконання рухів з обтяженням (гантелі, медбол і т.п.). Друга група вправ засновується на роботі з власною вагою (віджимання, підтягування і т.п.). Третя група включає рухи для розвитку витривалості серцевого м'язу (біг, стрибки, стрибки на скакалці і т.п.).

З метою підвищення рівня фізичної підготовки молоді студентам вишів можна запропонувати на заняттях з фізичного виховання додатково використовувати спрощену модель програми CrossFit 30-ти хвилинний комплекс (табл. 1).

Таблиця 1.
Засоби спрощеного комплексу програми CrossFit

Силові вправи	Гімнастичні вправи	Кардіотренування
поштовх медболу	піднімання тулубу з положення лежачи	стрибки на скакалці
виштовхування гонтелів	віджимання	човниковий біг
підкидання медболу	піднімання ніг з положення лежачи на підлозі	стрибки «розніжка»
ривок медболу	планка	біг 100 м
підйом ніг до перекладини	підтягування на низькій перекладині	перестрибування

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури. А засоби нових фітнес-програм сприяють розвитку основних фізичних якостей та працездатності, а також підвищують інтерес молоді до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, що вирішує основні завдання процесу фізичного виховання студентів.

Література

1. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Науковий світ, 2008. 198 с.
2. Корельская И.Е., Варенцова И.А., Зелянина А.Н., Мищенко И.В. Физическая культура и спорт. Здоровьесбережение в условиях Крайнего Севера: учеб. пособ. Архангельск: САФУ им. М.В. Ломоносова, 2017. 227 с.
3. Круцевич Т. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 1. С. 47 – 50.
4. Кулик Н.А. Фітнес у системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Харків, 22 трав. 2017 р. Харків, 2017. С. 105 – 110.
5. Фітнес. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1>