

## ФІТНЕС У СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ: АКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

### FITNES IN THE SYSTEM OF HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES DURING STEPS OF PHYSICAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS: AN AXIOLOGICAL APPROACH

Стаття присвячена розкриттю змістових особливостей фітнесу в системі здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичної підготовки майбутніх учителів. Ресурсне забезпечення аналізується з позиції аксіологічного підходу до фізкультурної освіти. Ціннісний аспект розглядається з позиції збереження моральної цілісності особистості майбутнього вчителя (забезпечення балансу між фізичним і когнітивно-емоційним станом), рефлексії здорового способу життя як внутрішньої потреби (на рівні інтеріоризації), формування ціннісних орієнтацій, які стосуються системи здоров'язбереження.

Моральна цілісність особистості майбутнього вчителя в процесі занять фітнесу розуміється як моделювання свого життя з позиції знання методики використання засобів сучасних фітнес-програм, системи положень певних частин тіла під час фіксації задля досягнення гнучкості й рухливості в суглобах, підтримання емоційного балансу шляхом зняття нервово-психічного напруження.

Аксіологічний підхід до занять фітнесом майбутніми вчителями ґрунтується на розумінні майбутніми вчителями закладів вищої педагогічної освіти методологічних, теоретичних і прикладних знань про фітнес як дидактичний супровід на заняттях із фізичної культури, також як філософсько-екзистенційне осмислення фізкультурної освіти як життєзбережувальної парадигми. Поняття рефлексії під час заняття визначається на рівні репродуктивного відтворення фітнес-технологій; конструктивного ставлення до життєзбереження, що полягає в залученості до загального контексту фітнес-діяльності, ситуативного моделювання фізичної діяльності, об'єктивації фізичної діяльності через вироблення схем як засобу управління фітнес-діяльністю.

Розглянуто методичну доцільність використання інтегративних фітнес-технологій у фізичній підготовці майбутніх учителів (з елементами народних елементів (метод вільного стилю із застосуванням довільної хореографічної підтримки сюжетно-побутових українських танців); хатха-йога; статична гімнастика на основі розтягувального та зміцнювального апарату).

**Ключові слова:** фітнес, фізична підготовка, здоров'язбережувальні технології, майбутні вчителі, аксіологічний підхід.

The article deals with the main features of fitness in the system of health technologies during steps of physical training of future teachers. Resource allocation is analyzed in relation to the axiological approach to physical education. We were studying the value aspect in relation to preserving the moral integrity of the future teacher (supporting a balance between physical and cognitive-emotive condition). Also the reflection on a healthy lifestyle as an internal necessity (at the level of internalization), the formation of values which connect with health protection technologies.

Moral integrity of the future teacher's personality during the exercises is understood as modeling of life. We investigate it in the context of knowledge and methods of using modern fitness programs, the position of certain parts of the body during fixation to achieve flexibility and mobility in the joints, maintaining emotional balance by reducing mental stress.

The axiological approach to fitness classes is based on the understanding of future teachers of higher pedagogical education methodological, theoretical and applied knowledge about fitness as a didactic support in physical education classes. Also as a philosophical and an existential understanding of physical education in the context of health protection model. The concept of reflection during the lesson is defined through the level of reproductive fitness technologies; constructive attitude to health protection. It connects with the general context of fitness activity, situational modeling of physical activity through the development of schemes as a means of managing fitness activity.

The methodical expediency of using integrative fitness technologies in physical training of future teachers (with elements of folk elements (freestyle method with use of arbitrary choreographic support of plot and household Ukrainian dances); hatha yoga; static gymnastics on the basis of stretching and strengthening apparatus).

**Key words:** fitness, physical training, health protection technologies, future teachers, axiological approach.

УДК 378.796.071.4-051:613

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-2.13>

**Макаренко Н.Г.,**

старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Підготовка майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності в умовах сучасного інформаційно-освітнього середовища висуває нові вимоги як до предметних компетентностей, так і до світоглядної домінанти педагога як транслятора знань. Ідеться про віднайдення шляхів, які б урівноважили вплив негативних чинників ризику послаблення психічної

й фізичної активності (навантаження у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу; вимога формування елективної наукової картини світу, орієнтування в інформаційних потоках гіпертексту; недостатній рівень компетентності учителів щодо питань здоров'язбереження) шляхом поєднання теоретичного (профілактично-лікувального (медичного)) й аксіологічного складників здоров'язбережувальної

позиції вчителів під час занять фітнесом. У публікації обґрунтовується позиція, що фітнес доцільно інтерпретувати як стиль і філософію життя, де ціннісний аспект заняття фітнесом полягає в усвідомленні естетики занять фізичною культурою, можливості подальшого моделювання фітнес-технологій як власного профілактико-оздоровчого дискурсу протягом життя.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Аксіологічний підхід у системі вітчизняної освіти визначає актуальність проблем з позиції світоглядної екзистенції, коли ціннісна орієнтація становить інтеріоризовану внутрішню потребу здобувати знання тієї чи тієї галузі, транслювати їх, творчо перероблювати в процесі професійної діяльності (А. Алексюк, І. Бех, І. Зязюн, В. Кремень, В. Луговий, В. Моляко, О. Савченко, О. Сухомлинська). Фітнес у змісті здоров'язбережувальної діяльності розглядається з позиції досягнення фізичної активності (М. Булатова, О. Дубинська, В. Іваночко, О. Селуянов, Ю. Усачов), фітнес – як траєкторія власного життєзбереження, стиль життя (Ю. Беляк, О. Кібальник, Т. Круцевич, М. Смірнов, Л. Чеховська) [5; 6]. Моделювання життєзбережувальної траєкторії засобом використання фітнес-технологій на рівні аксіологічної світоглядної позиції потребує додаткових досліджень.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аксіологічний підхід до здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів конститується на понятті ціннісного спрямування вітчизняної освіти загалом, усвідомлення важливості розвитку ціннісних орієнтацій, пов'язаних із предметно-науковою підготовкою, яка на рівні здоров'язбереження передбачає також особистісний складник. Іншими словами, підготовка педагогів до здоров'язбережувальної діяльності повинна охоплювати такі аспекти, як ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишніх; розуміння естетики фізичної культури на рівні внутрішньої потреби; усвідомлення необхідності приділення значної уваги теоретичним і прикладним аспектам здоров'язбереження.

У розглядуваному ракурсі розуміння фітнесу як стилю життєзбереження й філософії світосприйняття дає змогу задовольнити внутрішні потреби майбутнього педагога досягнення цілісності фізичного, психічного й соціального складників здоров'я, розуміння поняття «здоров'я» не лише як задовільного фізичного стану, відсутності хвороб тощо, а і як засобу реалізації творчих можливостей у процесі здійснення освітньої діяльності; інтеріоризованої внутрішньої потреби своєї ідентифікації на рівні життєзбереження, розгляду фітнесу як життєвого ресурсу, ціннісного орієнтиру дотримання здорового способу життя на рівні харчування, вправ, моральних установок і творчих реалізацій.

Розв'язання проблеми фітнес-підготовки майбутніх учителів на засадах аксіологічного підходу передбачає реалізацію суб'єктності особистості майбутнього вчителя як цілісної психологічної системи. Варіативність у моделюванні фітнес-дискурсу має визначатися на основі фізіологічних ресурсів майбутніх учителів [6; 7], а також методичних напрацювань, які уможливають варіативне поєднання вправ із фітнесу відповідно до методів і засобів навчання фітнесу.

**Мета статті** – схарактеризувати специфіку фітнесу в системі здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичної підготовки майбутніх учителів на засадах аксіологічного підходу.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний учитель, відповідно до рамки кваліфікацій, має виробити сукупність фахових компетентностей, з-поміж базових на сучасному етапі фахової підготовки виокремлюються не лише науково-предметні, а й здоров'язбережувальна компетентність, що забезпечує цілісність складників (фізичного, психологічного, соціального) здоров'я педагога, дає змогу транслювати інформацію, яка стосується життєзбереження, на рівні освітнього ресурсу. Аксіологія фізкультурної освіти полягає насамперед у розумінні дотримання принципів фізичної культури як внутрішньої потреби, коли інтеріоризовані ціннісні орієнтації становлять життєве переконання. Такий здоров'язбережувальний позиції передують теоретична обізнаність про вплив занять фізичною культурою, знання фізіологічного чинника, анатомічних особливостей організму задля підтримання здорового способу життя.

Сучасна інформаційно-освітня парадигма відкриває нові можливості гіпертексту, коли інформація за своїми характеристиками потребує розмежування за певними значеннєвими дескрипторами (інформативність/істинність/корисність тощо). Ідеться про аксіологію під час аналізу інформації, яка стосується життєзбереження. Прикладом слугує інформація щодо правил і рекомендацій, які стосуються харчування, забезпечення водообміну в організмі, запобігання шкідливим звичкам (негативний вплив споживання алкогольних напоїв, енергетичних напоїв, наркотичних речовин; гіподинамічного способу життя; знання природи й негативних наслідків інтернет-залежності). На рівні інтернет-грамотності здоров'язбережувальна компетентність виявляється в умінні розмежувати інформацію стосовно занять фізичною культурою з позиції методичної обґрунтованості (вірогідності), моделювання подальшого біографічного шляху як філософії здорового способу життя. Як висновок, сучасний учитель повинен формувати елективну картину світу, яка дасть змогу вільно орієнтуватися в інформаційному просторі в умовах так званого «морального плюралізму». «Моральний плюралізм» значною мірою розхитує рамки гро-

мадської думки, применшує значення кодексу про захист суспільної моралі, оскільки нівелує поняття небезпеки недотримання здорового способу життя (морального і фізичного).

Одним зі шляхів фізичної підготовки майбутніх учителів на основі аксіологічного підходу є заняття фітнесом. На рівні естетичного корелята аксіологічна цінність фітнес-технологій полягає в усвідомленні цінності підтримання здорового способу життя, а також естетики зміни зовнішнього вигляду – зовнішньої форми (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями; дотримання правильного харчування, що загалом сприяє зміцненню імунітету, дотриманню балансу в обміні речовин, забезпечення оптимальної роботи серцево-м'язової системи (режим гіподинамії як негативної тенденції в діяльності педагога з часом призводить до деактивності серцевого м'яза, пригнічення його функції), дихальної системи, досягненню емоційного балансу).

Заняття фітнесом, спрямовані на оздоровчий ефект, дають змогу вибудовувати індивідуальні здоров'язбережувальні стратегії при застосуванні різних методів. Наприклад, під час занять фітнесом як руховою активністю (танцювальна аеробіка) *метод фрістайлу* [8, с. 59–60] дає змогу добирати довільний музичний супровід і хореографічний малюнок (наприклад, національний колорит забезпечать елементи світових народних танців (латина, афро-джаз, східні танці), у тому числі й українського (сюжетні (шевчики, ковалі) й побутові (гопак, козачок) танці). Такий вибір елементів народних танців є методично доцільним, оскільки переходи між рухами в народному танці визначають інтенсивні тренувальні вправи, при виконанні яких розтяг м'язів, рухливість рухового апарату здійснюються з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей людського організму, тобто, по суті, є лікувально-профілактичними. Задля забезпечення розважальних і перехідних пауз такий хореографічний малюнок сприяє виробленню естетичного смаку, рухової й просторової вправності (напівкола, кола, подвійні кола, горизонтальні лінії), пластики. Застосування *методу структурованої хореографії* [2; 3; 4, с. 337] при розробленні індивідуальних стратегій дає можливість моделювати сюжетні хореографічні малюнки, поєднувати танцювальні елементи в блоки й комбінації відповідно до темпоритму.

Аксіологічне значення фітнесу як оптимального фізичного стану [2; 8; 9; 10, с. 81] ми витлумачуємо як досягнення оптимального рівня рухових тестів, що корелює з відповідним задовільним станом здоров'я (несхильність до розвитку захворювань), а також збалансоване харчування. Таке ціннісне ставлення до життя як світоглядна екзистенція уможливорює моделювання фітнес-

технологій залежно від внутрішньої естетичної й фізіологічної потреби. Наприклад, підтримання функцій опорно-рухового апарату (профілактика виявів остеохондрозу – шийно-грудного, поперекового відділів хребта), болів у суглобах в умовах гіподинамії забезпечується шляхом виконання статичної гімнастики. При цьому варто враховувати таку характеристику хребта, як гнучкість і сила. Фізіологічною основою занять для хребта є врахування того, що зв'язки хребців за своєю структурою є такими, що рухи в кожному з них окремо є значною мірою обмеженими, у сукупності, навпаки, можливий більший діапазон рухів хребта. Установлено закономірність: в умовах постійного тренування хребет здатен досягати надзвичайної гнучкості, однак при малорухомому способі життя людина поступово втрачає не лише гнучкість, а й необхідний обсяг рухів у хребті. Задля профілактики захворювань хребта необхідно укріплювати його зв'язувальний апарат, відповідно ефективним буде упровадження фізичних вправ із різними рухами хребта, а також вправи, спрямовані на укріплення м'язів спини, оскільки вони підтримують хребет і певною мірою применшують навантаження на міжхребтові диски.

Корисними є вправи на розтяг, оскільки, коли розтягується засобом вправ хребет, збільшуються між хребтові проміжки, зменшується здавлювання нервів, тиск на задню повздожню зв'язку, поновлюється циркуляція крові й лімфи, здійснюється ефективний вплив на рецептори м'язів великого сегменту, знімаються рефлекторні болі.

Пропозицією є уведення елементів хатха-йоги, оскільки виконання асан ґрунтується на вправах із *розтягу* м'язової системи організму людини:

Рекомендованими є такі вправи статичної гімнастики (асани) задля забезпечення діяльності опорно-рухового апарату: *врікшасана* («дерево»), дія: тонізує м'язи ніг й розвиває відчуття рівноваги [1, с. 53]; *утгіта триконасана* (протягнутий, розтягнутий; трикутник – стояча поза форми розтягнутого трикутника), дія: зміцнює м'язи ніг, ліквідує закостенілість ніг, зокрема стегон, зменшує біль у спині та при розтягненні шийних зв'язок, зміцнює суглоби стопи і сприяє розвитку грудної клітки [1, с. 54]; *утгіта паршваконасана* (розтягнута бокова, кутова вправа), дія: зміцнює кісточки коліна й стегна, розвиває груди, зменшує жировий прошарок на талії і стегнах, знімає артритний біль [1, с. 55].

Викладене вище дає змогу зробити узагальнення, що аксіологічний підхід до занять фітнесом майбутніми вчителями ґрунтується на розумінні майбутніми вчителями закладів вищої педагогічної освіти методологічних, теоретичних і прикладних знань про фітнес як дидактичний супровід на заняттях із фізичної культури, також як філософсько-екзистенційне осмислення фіз-

культурної освіти як життєзберезувальної парадигми (*здоров'я, життя, фізкультурна освіта, фізкультурно-оздоровчі вправи, здоровий спосіб життя*).

Інтеріоризація ціннісної орієнтації, яка визначає здоровий спосіб життя як внутрішню потребу, становить рівень екзистенції, усвідомлення себе як єдності фізичного, психічного й соціального складників; потреба постійного фізичного вдосконалення шляхом моделювання індивідуальних здоров'язберезувальних технологій. Рефлексія під час виконання фітнес-вправ установлює кореляцію між забезпеченням «Я»-включеності вчителя в процес осмислення себе й особистісною позицією як сукупністю ставлень до власних дій і поведінки, усвідомлення естетики фітнес-дискурсу, може слугувати результатом оцінювання власних досягнень у підтримуванні фізичної оптимальної форми (репродуктивна фітнес-діяльність як готовність реалізувати задані вправи й комплекси; продуктивна фітнес-діяльність як готовність до моделювання власної активної фізичної активності протягом життя).

На категорійно-поняттєвому рівні аксіологічний світоглядний складник передбачає сформованість когнітивного вміння розмежовувати інформацію, яка стосується раціонального харчування, системи поглядів на полісоціокультурну інформаційну сучасну дійсність в аспекті морального поступу (моральні принципи й переконання стосовно життєвого способу життя), дотримання фізичного балансу (профілактично-лікувальні вправи).

**Висновки.** Фітнес у системі здоров'язберезувальних технологій у процесі фізичної підготовки майбутніх учителів спрямований на вироблення аксіологічного ставлення фізкультурної освіти загалом, фізичної культури зокрема. Поняття рефлексії під час заняття визначається на рівні репродуктивного відтворення фітнес-технологій; конструктивного ставлення до життєзбереження, що полягає в залученості до загального контексту фітнес-діяльності (раціональне харчування; сформованість світоглядної позиції жит-

тєзбереження; теоретична обізнаність стосовно шляхів, технологій і методів здоров'язбереження), ситуативному моделюванні фізичної діяльності відповідно до потреб, об'єктивації фізичної діяльності через вироблення схем як засобу управління фітнес-діяльністю. Перспективами подальших розвідок є розроблення для вчителів інтегративних фітнес-технологій.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аєн'гар Б.К.С. Погляд на йогу / пер. з англ. О.Ю. Горенбейна, Г.Й. Гуцці. Київ : Здоров'я, 2000. 312 с.
2. Базова аеробіка з методикою викладання : методичні рекомендації для студ. ф-ту фіз. виховання, вчителів фіз. виховання та інструкторів аеробіки / уклад.: Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, С.М. Кокарева. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 40 с.
3. Беляк Ю.І. Технологія проведення занять з аеробіки : методичний посібник. Івано-Франківськ : Імста, 2005. 34 с.
4. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–353.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. 172 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва : АРКТИ, 2003. 270 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. Москва : Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
9. Усачов Ю.О., Зінченко В.Б., Жуков В.О. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. URL: [www.ekmair.ukma.kiev.ua](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua).
10. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 81–82.