

Галузь наук: педагогічні

Мішеніна Т. М.

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри української мови

Криворізького державного педагогічного університету

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ ТРАЄКТОРІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: АКсіОЛОГІЯ НАціОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ

Сучасне розуміння здоров'язбережувальних технологій у педагогічній практиці розглядають у тісному взаємозв'язку з такими поняттями, як здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає базове поняття як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад [1; 2, с. 11]. Тому розуміємо поняття здоров'я комплексно [7, с. 11]: з одного боку, маємо враховувати соціально-економічне становище особистості, екологічний стан у місцях проживання (рефлексія того, що промисловість і відповідні заходи збереження екобалансу мають безпосередній стосунок до здоров'язбереження молодого покоління), якості харчування (усвідомлення того, що науково обґрунтована система здорового харчування (збалансоване харчування як національна кулінарія; раціональне харчування) значною мірою сприятиме подальшому здоров'язбереженню упродовж життя), медичного обслуговування, профілактичної роботи з дітьми, яка здійснюється медиками і педагогами, в межах цільової профілактичної роботи системи оздоровчих закладів.

Психолого-педагогічне тлумачення здоров'я апелює до фізичного, психічного й соціального складників, розвиток яких дозволяють особистості успішно соціалізуватися до сучасної культурно-історичної й соціально-інформаційної дійсності, не лише засвоїти цінності суспільства, але й моделювати їх відповідно до цивілізаційного поступу. Окрім цього, розуміння

таких складників дозволяє особистості на подальших етапах моделювати соціокультурні кореляції, перебудовуючи які, досягати поставлених життєвих і фахових цілей, що означає в сучасній науковій думці як «стан повного благополуччя, що дозволяє людині жити щасливо і досягати цілей, які відповідають її можливостям» [1].

Викладене вище переконує в тому, що здоров'язбережувальне освітнє середовище має забезпечити не лише життєзбережувальні умови, у яких формується особистість, але також сформувати життєзбережувальну компетентність, яка дозволить у подальшому самостійно вести здоровий спосіб життя, що передбачає також функціональну грамотність стосовно шляхів, технологій і методів здоров'язбереження.

З-поміж сучасних здоров'язбережувальних технологій у фізкультурному вихованні набувають поширення *фітнес-технології* (сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується задля підвищення ефективності оздоровчого процесу на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять з фітнесу, сучасного інвентарю й обладнання [3; 4]), що сприяє реалізації здоров'язбережувального напрямку шкільної фізкультурної освіти.

Система фітнесу передбачає обов'язкове проведення моніторингу стану здоров'я здобувачів освіти, розроблення здоров'язбережувальної стратегії з урахуванням вікових особливостей учнівського колективу, подальше урізноманітнення фітнес-діяльності учнів з метою підвищення резервів їх здоров'я і працездатності (аеробіка, степ-аеробіка, футбол-аеробіка, шейпінг, стретчинг, йога, силовий фітнес, воркаут).

Аксіологічний підхід до викладання фітнесу як складника здоров'язбережувальної траєкторії здобувачів освіти у змісті фізичного виховання в умовах закладу освіти полягає насамперед у таких характеристиках:

- усвідомлення й подальша інтеріоризація цінності здорового способу життя (ефективним будуть приклади персоналій, їх біографічний шлях);

- формування фізичної культури на рівні наукової й ціннісної картини світу;
- сприймання фізичного здоров'я з позиції аксіології (краса зовнішньої форми (статура, хода, м'язова довершеність), усталеної як еталон краси; режим фізичної активності тощо); імунітет; стійкий життєстверджувальний емоційний баланс);
- індивідуальні здоров'язбережувальні траєкторії здобувачів апелюють до національного історично сформованого дескриптора (наприклад, застосування методу фрістайлу [5, с. 59-60] дозволяє запровадити фітнес на основі довільного музичного супроводу і відповідного хореографічного малюнку (сюжетні (шевчики, ковалі) й побутові (гопак, козачок) танці), який має форму інтенсивних тренувальних вправ із лікувально-профілактичним ефектом).

Література:

1. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. Київ : Генеза, 2005. 240 с.
2. Дригайло С. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей у школярів. *Біологія* : науково-методичний журнал. 2006. № 10. С. 11–15.
3. Сайкина Е. Г, Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11(4). С. 890–894.
4. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : монография. Киев : Олимп. Литература, 2015. 704 с.
5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
6. Тесліцький Ю.П., Кочурка С.О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 462–465.
7. Хрипкова А. Г. Здоровье школьников. *Биология в школе*. 1997. № 2. С. 11–14.