

УДК 796.011.3:378

Жамардїї В.О.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті виокремлено та узагальнено новітні науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. Акцентовано увагу на тому, що провідними засобами формування здорового способу життя студентів є фізичне виховання і спорт. Висвітлено особливості застосування зазначених підходів, охарактеризовано їхні переваги та недоліки. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів необхідно розглядати з урахуванням способів, механізмів, формування всіх компонентів здоров'я на основі системного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, діяльнісного й інноваційного підходів. Комплексне використання зазначених підходів стимулює інтерес студентів до навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах.

Ключові слова: здоров'я, науково-теоретичні підходи, студенти, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах сучасних суспільно-економічних і політичних трансформацій, входження України в європейський простір вищої освіти нагальним є вирішення проблеми підвищення якості навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Особливе значення надається фітнес-технологіям, як одним із найбільш оптимальних засобів формування культури рухів, оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності всіх функцій і систем організму студентів для використання під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Фітнес-технології підвищують якість проведення навчальних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, задовольняють потреби студентів у зміцненні здоров'я, формуванні позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, відповідності сучасному стилю життя, сприяють розвитку рухових здібностей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Враховуючи постійне реформування вищої педагогічної освіти, важливим фактором застосування фітнес-технологій є вибір наукового підходу, до якого необхідно пристосовувати навчальні заняття із фізичного виховання. Кожен із наукових підходів передбачає досягнення конкретної мети, що ставить перед собою вищий педагогічний навчальний заклад, тому на етапі застосування фітнес-технологій дуже важливо визначити перелік вимог, яким вона має відповідати. Посилена актуальність застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання залучення молоді до регулярних занять руховою активністю, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фітнес-технології досліджували в контексті вивчення їхньої ефективності, тобто покращення рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів (О.В. Андреева [1], В.В. Білецька [2, 3], М.М. Булатова [4], В.М. Завійська [5], Н.В. Москаленко [9]). Учені В.В. Іваночко [6], С.М. Mowling [15], І.А. Усатова [11] та інші досліджують фітнес-технології через багатофакторні компоненти (гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, сексуальна активність, профілактика захворювань), у тому числі боротьба із стресами й інші фактори здорового способу життя. Дослідники вивчають різні аспекти впровадження фітнес-технологій у вищих навчальних закладах (J.S. Baker [13], К.Н. Cooper [14], В.М. Сергієнко [10], С.М. Футорний [12]), використання інноваційних засобів і форм організації занять (В.В. Білецька [2], О.Я. Кібальник [7], Н.В. Москаленко [9], В. Sharkey [16]), формування рекреаційної культури студентів (О.В. Андреева [1], В.В. Білецька [3], R.L. Zanetta [17]), підготовки та підвищення кваліфікації фахівців (Т.Ю. Круцевич [8]), здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів (В.М. Сергієнко [10]). Науковці розглядають фітнес-технології як інтегральний показник особистісного розвитку, важливий фактор оздоровлення молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками. Значення фітнес-технологій полягає у вирішенні оздоровчих, рекреаційних, профілактичних і відновлювальних завдань, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та інших видів рухової активності.

Формування мети роботи. Мета статті – виокремити та узагальнити науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція дослідження полягає в розкритті науково-теоретичних підходів до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. Головною ідеєю концепції є положення про те, що навчально-виховний процес із фізичного виховання має орієнтуватися на особистість студента, забезпечення умов для самореалізації, саморозвитку, досягнення найвищих особистих результатів навчально-тренувальної діяльності.

Концепцію дослідження розглядали як сукупність взаємопов'язаних концептів, що сприяють реалізації провідної ідеї, а саме: теоретичного, методологічного, методичного. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання зумовлюється розумінням фітнес-технологій як педагогічної системи, у якій зміст, структура та методика спрямовані на формування високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. При цьому враховується, що дана проблема вимагає невідкладного вирішення, а підготовка програмно-методичного забезпечення фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів потребує теоретико-експериментального обґрунтування. Сукупність теоретичних положень і організаційно-методичних заходів дозволять забезпечити високу ефективність застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Домінуючою ідеєю роботи є розуміння здоров'я як найважливішої життєвої цінності. Загальна концепція дослідження включає три провідних концепта: теоретичний, методологічний і методичний.

Теоретичний концепт дослідження становить сукупність філософських, психолого-педагогічних категорій, покладених в основу тлумачення сутності досліджуваного феномену, запровадження концептуальних основ дослідження при науковому обґрунтуванні теоретичних і методичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; конкретизацію змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання; урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями на заняттях із фізичного виховання в означеному педагогічному процесі. Засадничими в концепті, що розглядається, були положення, які сприяли розумінню поняття "фітнес-технологія", уточненню понять "фітнес", "оздоровчий фітнес", а також положення і концепції, що сприяли створенню наукового підґрунтя для розуміння: закономірностей гармонійного духовного розвитку студентів, шляхів і підходів до оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах із застосуванням фітнес-технологій, залежності вікових особливостей студентів від спрямованості фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання та інші.

Методологічний концепт передбачає категоріально-аспектний аналіз теоретичних і методичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів і взаємодії комплексу системного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, діяльнісного, функціонального й інноваційного підходів.

Системний підхід дозволяє розглядати навчально-виховний процес із фізичного виховання як цілісну педагогічну систему, складену зі сукупності взаємообумовлених підсистем, що забезпечує гармонійність і неперервність навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Він передбачає цілеспрямоване формування єдності педагогічної системи фізичного виховання студентів із організаційно-педагогічними умовами, змістом і формами проектування навчально-виховного процесу зі застосуванням фітнес-технологій, що сприяє перебудові їхнього змістового наповнення. Використовуючи системний підхід, навчально-виховний процес можна досліджувати з точки зору організації, планування, коректування, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих умов для його функціонування. Вирішальну роль у цілісному функціонуванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання відіграє активна взаємодія викладача і студентів, яка створює процес застосування фітнес-технологій як цілісне явище, де мають місце причинно-наслідкові, ієрархічні зв'язки функціонування і розвитку. Основними системостворюючими зв'язками, які забезпечують функціонування навчально-виховного процесу з фізичного виховання є зв'язки управління [4, 6, 7].

Аксіологічний підхід сприяє актуалізації пріоритету застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у напрямі досягнення необхідних показників функціонального стану організму. Фізичне виховання студентів розглядається як міра засвоєння цінностей, інтеріоризація яких суб'єктивує, робить особисто значущими. Даний процес застосування фітнес-технологій пов'язаний із активізацією розвитку культурної самосвідомості й культурної перетворювальної діяльності в сфері фізичного виховання. Основними факторами розвитку виступають протиріччя між актуальними та потенційними можливостями, потребами особистості, необхідними для її адаптації, соціалізації, індивідуалізації й інкультурації у природньому та соціальному середовищі. Важлива роль відводиться валеологічному вихованню – спеціально організованому процесу формування валеологічного світогляду (системи поглядів і переконань щодо фактів і явищ здорового способу життя), почуття обов'язку і відповідальності за своє здоров'я, спосіб життя, дотримання основ здорового способу життя, що сприяє оздоровленню організму, розкриттю резервних можливостей [2, 8].

Діяльнісний підхід дозволяє акцентувати увагу на фітнес-технологіях як ефективному засобі покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів, що забезпечують упередження від

негативних тенденцій для повноцінного та продуктивного життя і діяльності. Він передбачає зорієнтованість навчально-виховного процесу з фізичного виховання безпосередньо на особистість студента та забезпечує урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей під час оволодіння фітнес-технологіями, розвиток психічних і психофізіологічних якостей, найбільш значущих у майбутній професійній діяльності, що зумовлює набуття необхідного досвіду. Застосування діяльнісного підходу сприятиме залученню студентів до навчальних занять із фізичного виховання, для реалізації потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отримання задоволення від занять різними формами фізичного виховання [3, 12].

Особистісно орієнтований підхід дозволив своєчасно коригувати психофізичний стан студентів засобами спрямованої дії фізичних вправ відповідно до їхніх фізіологічних і рухових можливостей. Реалізація особистісно орієнтованого підходу є неможливою без застосування загальнопедагогічних і специфічних принципів особистісно орієнтованої парадигми освіти, орієнтації змісту та структури педагогічного процесу з фізичного виховання, розвитку особистості, створення необхідних умов для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я шляхом самоактуалізації, саморегуляції, самостимуляції, реалізації потреби в фізичному самовдосконаленні студентів [6, 10].

Інноваційний підхід сприяє модернізації навчальних занять із фізичного виховання та подоланню застарілих стереотипів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання відповідно до здобутків педагогічної науки та практики. Система фізичного виховання не вирішує проблему фізичного вдосконалення студентів в умовах оновлення суспільства та потребує модернізації, корекції, упровадження та застосування інноваційних технологій, вироблення у студентів валеологічного мислення, навичок здорового способу життя, що є необхідною умовою загальної культури особистості. Розробка сучасного, інноваційного програмно-методичного забезпечення фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів дозволить покращити розвиток їхніх фізичних якостей, а інтегрування науково-теоретичних підходів у навчально-виховний процес із фізичного виховання сприятиме переосмисленню навчальних занять [14, 16].

Наведені результати досліджень підтверджують, що серед засадничих основ, на яких потрібно будувати навчально-виховний процес із фізичного виховання, суттєве значення мають науково-теоретичні підходи. Проте, у процесі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів необхідно враховувати й інші, не менш важливі теорії та закономірності.

Методичний концепт дослідження передбачає розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах, сучасного науково-методичного забезпечення навчальних дисциплін, а саме: розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; запровадження методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; уточнення критеріїв та рівнів до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; експериментальну перевірку ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, що забезпечить поширення науково-практичних напрацювань у навчально-виховний процес із фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Для застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах необхідно враховувати науково-теоретичні підходи, які взаємно доповнюють один одного та дозволяють дослідити цей процес із різних теоретико-методологічних позицій. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів необхідно розглядати з урахуванням способів, механізмів, формування всіх компонентів здоров'я на основі системного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, діяльнісного, функціонального й інноваційного підходів. Комплексне використання зазначених підходів стимулює інтерес студентів до навчальних занять із фізичного виховання, який у поєднанні з названими науково-теоретичними підходами значно підвищить ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Перспективи подальших розвідок з напрямку полягають у проектуванні процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Використані джерела

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.
2. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
3. Білецька В. В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / В. В. Білецька, Є. М. Петренко, І. Б. Бондаренко // Педагогічні науки : теорія, історія інноваційні технології. – № 1 (19). – 2012. – С. 264–270.
4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

5. Завійська В. М. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації) / В. М. Завійська, Л. В. Дмитренко, В. В. Іваночко. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 160 с.
6. Іваночко В. В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навчальний посібник / В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 127 с.
7. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Я. Кібальник – К., 2008. – 20 с.
8. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди" : наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький : ПП "СКД", 2012. – С. 178–180.
9. Москаленко Н. В. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с.
10. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : [монографія] / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 394 с.
11. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
12. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 26–30.
13. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2004. – Vol. 5, № 36. – P. 14–25.
14. Cooper K. H. *The aerobics way* / K. H. Cooper. – New York : Bantam Books, 1997. – 250 p.
15. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barrier / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. – Reston. – 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
16. Sharkey B. *Fitness Illustrated* / B. Sharkey – Human Kinetics, 2011. – 328 p.
17. Zanetta R. L. Bringing up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta // *Preventing chronic diseases*. – São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – №. 3. – P. 1–8.

Zhamardiy V.

SCIENTIFIC-THEORETICAL APPROACHES TO APPLICATION FITNESS TECHNOLOGIES IN HIGHER PEDAGOGICAL TRAINING ESTABLISHMENT

The article outlines and summarizes the latest scientific and theoretical approaches to the application of fitness technologies in higher pedagogical training establishments. The emphasis is on that the leading means of formation healthy lifestyle students is physical education and sports. Highlighted the peculiarities of applying these approaches and their characterization advantages and disadvantages. Applying fitness techniques to classes with physical education is conditioned by the understanding of fitness technology as a pedagogical system in which the content, structure and methodology are aimed at formation of high level of health and physical preparedness of students. The system of physical education does not solve the problem of physical improvement of students in the context of modernizing society and requires modernization, correction, introduction and application of innovative technology, development of valeological thinking by students, healthy lifestyle habits, which is a prerequisite for a common culture of personality. Each of the scientific approaches involves the achievement of a specific goal set by the higher educational institution, so it is very important at the stage of using fitness technology to determine the list of requirements that it should meet. The development of modern, innovative software and methodological support of fitness technology in the physical education of students will improve the development of their physical qualities, and the integration of scientific and theoretical approaches in the educational process of physical education will facilitate rethinking of training sessions. The use of fitness technology in physical education classes students should be considered in the light of the methods, mechanisms, the formation of all components of health on the basis of systemic, axiological, personally oriented, active and innovative approaches. Comprehensive use of these approaches stimulates interest students to physical training sessions, which in combination with named by the scientific-theoretical approaches will considerably increase efficiency the educational process of physical education in higher pedagogical educational institutions.

Key words: *health, students, scientific-theoretical approaches, physical upbringing, fitness, fitness technology.*

Стаття надійшла до редакції 25.08.2017