

ВОЛОДІННЯ МЕТОДИКАМИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНІНГУ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

У статті показано, що володіння методиками оздоровчого тренінгу є фактором здоров'язбережувальної компетентності сучасного педагога. Розкрито зв'язок між рівнем здоров'язбережувальної компетентності педагога й показниками їхнього біопсихосоціального благополуччя, якими виступають функціональний стан організму й рівень розвитку фізичних якостей. Обґрунтовано тезу про те, що елементарною складовою оздоровчого тренінгу є фітнес-програми в поєднанні з методами діагностики функціонального стану та рівня підготовленості. Окреслено перспективні напрями дослідження, серед яких визначення й наукове обґрунтування теоретико-методичних засад навчання майбутніх педагогів методик оздоровчого тренінгу на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровчий тренінг, якість життя, педагоги, функціональний стан організму, фітнес-програма, здоров'язбереження, компетентність.

Виконання завдань, сформульованих у державних нормативних документах, які визначають стратегії розвитку освіти (Закони України “Про освіту” та “Про вищу освіту”, Державна національна програма “Освіта” (“Україна XXI століття”), Національна доктрина розвитку освіти тощо), можливо виключно в разі, коли суб'єкт навчального процесу – педагог є людиною, узагальнювальною характеристикою якої є здоров'я як “стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів” [18].

Зважаючи на перманентну актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я педагогів, вона була й залишається в центрі уваги науковців. В останніх публікаціях на цю тему знайшли висвітлення питання формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів (Н. Башавець); теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я студентів (В. Горашук, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, В. Скумин); упровадження здоров'язбережувальних технологій у школі (Н. Смирнов); соціальні технології культивування здорового способу життя людини (Л. Сущенко); питання діагностики рівня здоров'я індивідів (О. Міхеєнко) та ін.

Проте аналіз наявних публікацій виявив, що на сьогодні не знайшли належного висвітлення питання формування здоров'язбережувальної компетентності сучасного педагога, зокрема, у них не відображено теоретичні й методичні аспекти навчання педагогів самостійного використання методик оздоровчого тренінгу.

Мета статті – обґрунтувати тезу про те, що володіння методиками оздоровчого тренінгу є дієвим фактором здоров'язбережувальної компетентності сучасного педагога. Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**: встановити ключові параметри біо-психо-соціального бла-

гополуччя педагога; дати характеристику оздоровчому тренінгу й фітнес-програмі як його складовій; сформулювати дефініцію здоров'язбережувальної компетентності педагога; визначити перспективні шляхи набуття сучасним педагогом такої компетентності.

Для інтегративної характеристики соціального функціонування педагога доцільно звернутися до біопсихосоціальної парадигми, відповідності якої тільки сукупність біологічних (функціональний стан організму, рівень розвитку рухових якостей тощо), психологічних (думки, емоції й поведінка) і соціальних (ролі, функції, статуси тощо) чинників визначає ефективність його функціонування як члена суспільства [13].

Відповідно до цієї парадигми людину загалом і педагога зокрема характеризують за безліччю різноманітних параметрів: психічних, моральних, естетичних та інших, які мають відносну самостійність.

Першим таким параметром є функціональний стан організму, який має тонічну складову, – базовий рівень активності основних фізіологічних систем (загальний обмін, гормональний статус, співвідношення активності парасимпатичного й симпатичного відділів вегетативної нервової системи) і фізичні компоненти, що формуються в разі необхідності здійснення певних видів діяльності [1].

Інша група параметрів біопсихосоціального благополуччя пов'язана з тим, що тіло людини, включаючись у систему соціальних відносин, у світ цінностей, смислів, значень, символів певної культури, стає не тільки соціальним за своїм змістом, характером і значенням, а й набуває статусу певного феномена культури [17, с. 66].

Цей тілесно-культурно-соціальний аспект сьогодні позначається терміном “тілесність” [17, с. 66].

У працях Р. Барта, І. Биховської, Ж. Дельоза, Ю. Кристевой, Д. Куракіна, В. Столярова, М. Фуко термінами “тілесність”, “соціальне тіло” позначають результат взаємодії природно даного людського організму (природного тіла) із соціальним середовищем. Як зазначає В. Столяров, “з одного боку, тілесність – це прояв об'єктивних, спонтанних явищ у зовнішньому середовищі, що стимулюють реактивні й адаптивні “відповіді” тіла, а з іншого – вона є похідною від цілеспрямованих впливів на тіло, від свідомої адаптації до цілей соціального функціонування, інструментального використання у різних видах діяльності” [17, с. 82].

Виходячи зі сказаного вище, виділимо такий параметр біопсихосоціального благополуччя педагога, як тілесність, – комплексну характеристику природних, культурних та індивідуальних якостей тіла з погляду певних соціальних ідеалів, смислів, символів, норм, зразків поведінки, яка має значення в контексті внутрішнього й зовнішнього життєвих просторів людини [17, с. 68].

Іншою важливою соціально значущою якістю людини є фізична підготовленість, під якою розуміють рівень розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, потрібних у вибраній діяльності, що зумовлюють її ефективність [4, с. 22].

Фізична підготовленість тісно пов'язана з забезпеченням рухової діяльності, під якою розуміють “організовану систему активних м'язово-рухових дій” [4, с. 9].

З руховою діяльністю людини пов'язані різноманітні фізичні якості: м'язова сила, швидкість, витривалість тощо. У руховій діяльності вони виявляються як рухові здібності, уміння й навички людини [9, с. 15].

Особливо важливим параметром біопсихосоціального благополуччя людини є фізичне (соматичне) здоров'я. Воно характеризує відповідність показників морфофункціонального розвитку нормі, а також ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів, тобто такий рівень розвитку фізичного стану, який забезпечує оптимальну адаптацію організму до факторів зовнішнього природного та соціального середовища [16].

Здоров'я можна визначити як психофізіологічний стан людини, для якого характерні відсутність патологічних змін і наявність функціональних резервів, достатніх для повноцінної біосоціальної адаптації й збереження фізичної та психічної працездатності в умовах природного середовища проживання [15; 16].

Таким чином, біопсихосоціальне благополуччя педагога – це такий стан його функціональних систем, тілесності, фізичної підготовленості, здоров'я, який забезпечує оптимальне соціальне функціонування організму, дає змогу ефективно виконувати свої соціальні ролі й функції, а також сприяє набуттю нею належного соціального статусу.

Функціональний стан, тілесність, фізична підготовленість, рівень здоров'я не залишаються незмінними. Під впливом різноманітних чинників, як біологічних, так і соціальних, вони постійно змінюються, що підтверджують численні дослідження [19].

На сьогодні одним з найбільш обґрунтованих і перевічених практикою способів досягнення біопсихосоціального благополуччя є комплексне використання фізичних вправ.

В українській науці проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я найчастіше співвідноситься з таким напрямом, як оздоровчий тренінг, заняття фізичною культурою [10].

Відповідно до традицій наукових досліджень, оздоровче (кондиційне) тренування розуміють як систему фізичних вправ, спрямованих на поліпшення фізичного стану.

Оздоровче тренування відрізняється від тренування спортивного. Якщо основною метою спортивного тренування є досягнення максимального результату в обраному виді спорту, то оздоровче тренування спрямоване на позитивні зміни рівню фізичного стану людини. Зважаючи на останнє, зазначені види тренування істотно відрізняються один від одного підбором засобів і методів.

У своїй основі оздоровче тренування будується на загальних методичних принципах фізичного виховання: свідомості й активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; динамічності. Надзвичайно важливою є відповідність навантаження функціональним можливос-

тям організму того, хто займається. При цьому навантаження повинні збільшуватися поступово, надмірні навантаження протипоказані.

Зауважимо, що позитивний ефект забезпечує тільки оптимальне фізичне навантаження, що забезпечується спеціальними “аеробними” тренуваннями, які відрізняються тим, що певну кількість часу таких тренувань частота серцевих скорочень перебувала в так званій “цільовій зоні пульсу” – 60–90% від максимальної ЧСС [2].

При цьому, як зазначає Т. Лисіцька, однією з головних умов оздоровчого тренування є раціональне дозування фізичного навантаження, засноване на врахуванні фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється тестуванням фізичних якостей та визначенням “робочого” рівня частоти серцевих скорочень [8].

Сказане вище зумовлює специфіку занять педагогом оздоровчою фізичною культурою й вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування.

Сьогодні оздоровчий тренінг найчастіше позначають терміном “фітнес” (fitness) (від англ. fitness, від дієслова to fit – відповідати, бути в гарній формі), яким зазвичай позначають діяльність, що сприяє вирішенню людиною повсякденних завдань, енергійно й моторно, не стомлюючись, активно проводити свій вільний час і спокійно переносити неприємності [12].

Фітнес включає в себе фізичні тренування в поєднанні з правильно підбраною дієтою. І вправи, і дієту у фітнесі підбирають індивідуально – залежно від протипоказань, віку, стану здоров'я, будови та особливостей фігури [20].

Ефекти від такого оздоровчого тренінгу можна поділити на дві групи: до першої зарахуємо вплив на параметри функціонального стану організму, а до другої – вплив на тілесність. Іншими словами, систематичний оздоровчий тренінг дає змогу не тільки мати гарне самопочуття, поліпшити стан фізіологічних систем, а й змінює параметри тіла тих, хто займається, відповідно до критеріїв тілесності.

Оздоровчий тренінг пов'язаний з використанням педагогом різноманітних фітнес-програм у режимі самостійних занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), а також мати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення специфічних рухових і спортивних завдань.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільності їх побудови: використання різних видів рухової активності обов'язково відповідає загальним принципам фізичного виховання.

Одиницею фітнес-програми є оздоровче заняття, у структурі якого виділяють обов'язкові компоненти (підготовча, основна, заключна частини). Найбільш типова структура побудови заняття передбачає його тривалість 60 хвилин [6; 20].

Структура заняття в межах фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, а також інших чинників.

Наголосимо, що невід'ємним компонентом фітнес-програми є оцінювання фізичного стану того, хто займається. Вважаємо, що комплекс методів для діагностики педагогом функціонального стану може включати: вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої та після навантаження, артеріальний тиск у спокої, а також фіксацію параметрів дихальної системи (наприклад, проби Штанге, Генчі, визначення індексу Скибинського). Зауважимо також, що перш ніж прийняти рішення про вибір програми фітнес-тренінгу, педагогу необхідно оцінити стан своїх фізичних можливостей [8].

На сьогодні існує велика кількість фітнес-програм, класифікація яких може ґрунтуватися: а) на провідному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад аеробіка та бодібілдинг; аеробіка й стретчинг; оздоровче плавання і біг тощо); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновних процедур тощо) [11, с. 26].

Найбільшого поширення набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Очевидно, що від того, наскільки педагог володіє методиками оздоровчого тренінгу, залежатиме його біопсихосоціальне благополуччя.

Для характеристики ступеня такого володіння має бути обраний відповідний термін. Вважаємо, що серед існуючих альтернатив (готовність, здатність, здібність тощо) найбільш доцільним є використання терміна “компетентність”.

Слідом за М. Буренко розумітимемо компетентність як здатність та готовність людини до вирішення завдань загального роду в життєдіяльності, заснованої на особистих цінностях, знаннях і досвіді [3].

Розвиваючи цю дефініцію, зауважимо, що здоров'язбережувальна компетентність педагога – це заснована на особистих цінностях, знаннях, уміннях та досвіді підтверджена здатність і готовність до підтримання високого рівня працездатності функціональних систем, фізичної підготовленості, а також тілесних кондицій, за рахунок індивідуального використання методик оздоровчого тренінгу. Це використання забезпечує підтримання необхідного для ефективного виконання соціальних ролей і функцій рівня здоров'я.

Здоров'язбережувальна компетентність є інтегративною якістю, що утворюється низкою компетенцій – деяких внутрішніх, потенційних новоутворень (знань, умінь, алгоритмів, програм дій, системи цінностей і відношень), які комплексно виявляються в діяльності педагога в конкретній ситуації й несуть у собі “міру якості” цієї діяльності [3].

Визначення цих компетенцій, а також розробка теоретико-методичних засад їхнього формування є актуальним завданням педагогічної науки на сучасному етапі.

Висновки. Біопсихосоціальне благополуччя педагога – це такий стан його функціональних систем, тілесності, фізичної підготовленості, здоров'я, який забезпечує оптимальне соціальне функціонування організму, дає змогу ефективно виконувати соціальні ролі й функції, а також сприяє набуттю належного соціального статусу.

Фактором біопсихосоціального благополуччя педагога виступає фітнес як система оздоровчих тренувань. Елементарною складовою оздоровчого тренінгу є фітнес-програма.

Здоров'язберезувальна компетентність педагога – це заснована на особистих цінностях, знаннях, уміннях та досвіді здатність і готовність до підтримання високого рівня працездатності функціональних систем, фізичної підготовленості, а також тілесних кондицій завдяки індивідуальному використанню методик оздоровчого тренінгу.

До перспективних напрямів дослідження належать наукове обґрунтування теоретико-методичних засад навчання майбутніх педагогів методикам оздоровчого тренінгу на заняттях з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
2. Бріжатиї О. В. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. для студентів спеціальності “Фізичне виховання” / О. В. Бріжатиї. – Суми : ПРЕ-СТИЖ, 1997. – 107 с.
3. Буренко М. С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно орієнтованих дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Буренко Марина Сергіївна. – Запоріжжя, 2012. – 224 с.
4. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / под ред. Л. П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 286 с.
5. Дубровський В. І. Фізіологія фізичного виховання та спорту : підручник для вузів / В. І. Дубровський, В. М. Смірнов. – Москва : Владос, 2002. – 382 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. з англ. – 2-е изд. доп., перероб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Куракин Д. Ю. Модели тела в современном популярном и экспертном дискурсе: к культуросоциологической перспективе анализа / Куракин Дмитрий Юрьевич // Социологическое обозрение. – 2011. – Т. 10. – № 1–2. – С. 56–74.
8. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ИФК. – Москва : ФиС, 1991. – 543 с.
10. Медина Е. Н. Правила здорового життя / Е. Н. Медина // Архитектура тела и развитие силы. – 2000. – № 4. – С. 19–22.
11. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – 2-е изд. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
12. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес / И. Б. Одинцова. – Москва : Эксмо, 2002. – 384 с.
13. Пустошкин Е. Биопсихосоциальная парадигма в исследованиях сознания и самосознания [Электронный ресурс] / Е. Пустошкин. – Режим доступа: <http://alts-tates.net/transdisciplinarity/pustoshkin-biopsychosocial-2011>
14. Рогожин М. Ф. Фитнес, идеальное здоровье / М. Ф. Рогожин. – Москва : РИ-ПОЛ класик, 1999. – 340 с.
15. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1 (21). – С. 12–31.

16. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2000. – № 1 (21). – С. 3–11.
17. Столяров В. И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): монография / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов. – Саратов: Наука, 2012. – 269 с.
18. Устав (конституция) всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – 26 с. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>.
19. Фурманов А. Г. Оздоровча фізична культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мінськ : Тесей, 2003. – 150 с.
20. Хоулі Е. Т. Оздоровчий фітнес / Е. Т. Хоулі, Д. С. Френке ; пер. з англ. – А. А. Яценко. – Київ : Олімпійська література, 2000. – 218 с.

Стаття надійшла до редакції 25.01.2015.

Мазін В. Н. Владение методиками оздоровительного тренинга как фактор здоровьезберегающей компетентности современного педагога

В статье показано, что владение методиками оздоровительного тренинга выступает фактором здоровьезберегающей компетентности современного педагога. Показана связь между уровнем здоровьезберегающей компетентности педагога и показателями его биопсихосоциального благополучия, которыми выступают функциональное состояние организма и уровень развития физических качеств. Обосновано то, что элементарной составляющей оздоровительного тренинга выступают фитнес программы в сочетании с методами диагностики функционального состояния и уровня подготовленности. Обозначены перспективные направления исследования, среди которых определение и научное обоснование теоретико-методических основ обучения будущих педагогов методикам оздоровительного тренинга на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: оздоровительный тренинг, качество жизни, педагоги, функциональное состояние организма, фитнес программа, здоровьезбережение, компетентность.

Mazin V. Possession of Methods of a Health-Improving Training as a Factor of Health Protection Competency of Modern Teacher

The paper shows that a teacher's possession of methods of a health-improving training is a factor of his/her health preservation. Besides, it reveals the connection between the level of health-improving competency of teachers and the index of their bio-psycho-social well-being that represented by the functional body state and the level of physical development qualities. The author grounds that fitness programs with the diagnostic methods of a functional status and the level of preparedness can be the elementary component of health-improving training. In particular, the article develops the following statements: teacher's bio-psycho-social well-being is a state of his/her functional systems, physicality, physical fitness, health, that provides optimal social functional body state and allows to fulfill effectively social roles and functions, and contributes to the adoption of proper social status; fitness as a system of health-improving trainings is a factor of a teacher's bio-psycho-social well-being; teacher's health protection competency is capacity and readiness, based on personal values, knowledge, skills and experience. The main purpose of teacher's health protection competency is to maintain a high level of working capacity of functional systems, physical fitness and physical conditions, using methods of individual health-improving training. The prospects for the further research are connected with determination and scientific substantiation of theoretical and methodological foundations of training of future teachers with the help of methods of health-improving training during the Physical Education classes.

Key words: health-improving training, quality of life, teachers, functional body state, fitness program, health protection, competency.