



Поняття «фізкультурно-оздоровчі технології» в практиці фізичного терапевта

Авраменко Н. Б., Беспалова О. О., Бугаєнко Т. В.
Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макаренка, м. Суми, Україна

Мета: систематизація підходів до трактування поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», вивчення основних етапів їх розвитку, структури та базових компонентів. **Матеріал і методи:** аналітичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення результатів дослідження окремих авторів. **Результати:** в процесі аналізу науково-методичної літератури були проаналізовані підходи до формулювання поняття «фізкультурно-оздоровчі технології» у галузі фізичної терапії (реабілітації) та фізичної культури. **Висновки:** з'ясовано, що фізкультурно-оздоровчі технології є динамічною системою, яка постійно розвивається і змінюється, має свої структурні компоненти, етапи розвитку, та спрямована на оздоровлення, профілактику захворювань або відновлення ушкоджених функцій.

Ключові слова: технологія, фізична терапія, фізична вправа, фізична культура, здоров'я, здоров'язбереження, фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес-технології, професійна діяльність, рухова активність, відновлення.

Вступ. Сьогодні важливим напрямком роботи державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я населення. Доведено, що здоров'я і захворюваність у дорослих визначаються станом здоров'я і досвідом на попередніх етапах життя, і систематичним чином відображає економічні, соціальні, пов'язані з навколишнім середовищем, біомедичні та інші вагомими чинники, які впливають на показники здоров'я. [6, с. 26-34].

Значущим фактором у вирішенні питання відновлення та зміцнення здоров'я, збільшення активної тривалості життя, ліквідації недоліків фізичного розвитку, формування життєво необхідних рухових вмінь та навичок сучасної людини є раціонально організована рухова діяльність.

Аналіз науково-методичної літератури, присвяченій проблемі використання засобів фізичної культури, показав, що при вирішенні оздоровчих завдань науковці у своїх дослідженнях оперують різними поняттями, серед яких «фізкультурно-оздоровчі заняття» (Калина І. Г.), «оздоровчі технології» (Зубкова А. Ю.); «рекреаційні оздоровчі технології» (Мартиросова Т. А.); «технології психофізичної реабілітації» (Пягай Л. П.); «реабілітаційні технології» (Грец Г.Н.); «фітнес-технології» (Борилкевич В. Е.) та ін.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в роботі з різними віковими та нозологічними категоріями є предметом інтересу широкого кола науковців і практиків (М. М. Булатова, М. Верховська, І. Грибовська, В. І. Григор'єв, В. Ю. Давидов, П. Б. Джурицький, В. Іваночко, Л. Я. Іващенко, О. А. Качан, Г. О. Краснова, І. Ляхова, Ф. Музика, А. І. Шамардін та ін.). Але на сьогодні не існує однозначного тлумачення цього поняття та наукових підходів до їх практичної реалізації.

Метою статті є систематизація підходів до трактування поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», вивчення основних етапів їх розвитку,



структури та базових компонентів.

Матеріал і методи дослідження. аналітичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення результатів дослідження окремих авторів.

Результати досліджень. Питання фізкультурно-оздоровчих технологій в науково-практичному дискурсі постають у різних аспектах, один з яких - визначення ключових понять «технологія», «технологія фізичної реабілітації», «фізкультурно-оздоровча технологія» тощо. Як зазначає А. М. Герцик [3, с. 32], термінологічні проблеми фізичної терапії (реабілітації) ще далекі до свого вирішення, в літературі існують різноманітні трактування та інтерпретації базових для цієї галузі понять «реабілітаційна технологія», «програма реабілітації», «технологія фізичної реабілітації», «засоби реабілітації», «технології тренування», «фізкультурно-оздоровчі технології» та ін.

Термін «технологія» походить від грецької *techne* – мистецтво, майстерність; *logos* – наука, поняття, вчення [10], що в буквальному перекладі означає «вчення про майстерність».

А. М. Герцик (2016) вважає названі критерії найбільш прийнятними для формулювання поняття «технологія фізичної реабілітації» та наближеного до нього поняття «фізкультурно-оздоровча технологія». Автор переконаний, що до змісту поняття «технологія» необхідно включити поняття «засоби», «методи», «форми», які є елементами системи фізичної реабілітації. У такому разі, технологія фізичної реабілітації – «це сукупність методів, засобів і форм, які використовуються для досягнення цілей послідовних реабілітаційних дій, спрямованих на відновлення рухових функцій, активності та здоров'я особи» [3, с. 39].

Фізкультурно-оздоровча технологія є однією з сучасних організаційних форм реалізації цілеспрямованої рухової діяльності в галузі фізичного виховання та фізичної реабілітації. За визначенням І. Ляхової, М. Верховської (2015), - це «раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу котрого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї й дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності» [9, с. 52]. Автори вказують, що, на відміну від оздоровчих, здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій та технологій навчання здоров'я, основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, спрямовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Більш широке трактування поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» пропонує В. Ю. Давидов (2005), зазначаючи, що технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в цілях оздоровлення і наукову дисципліну, що розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [5, с. 25].

Фізкультурно-оздоровчі технології стрімко розвиваються впродовж попередніх 40 - 45 років. О. А. Качан (2017) представляє аналітичний огляд послідовних етапів розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій:



- ритмічна гімнастика включає значний обсяг рухів, які діють на всі частини тіла, сприяють розвитку фізичних якостей (спритності, гнучкості, пластичності, витривалості). Виконується з музичним супроводом, що організовує рухи, підвищує настрій, забезпечує позитивні емоції. Заняття з ритмічної гімнастики сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Проте, як відмічає О. А. Качан [7, с. 117], ритмічна гімнастика не має цілеспрямованого впливу на розвиток частин тіла, що потребують корекції, її засоби важко використовувати для вибіркового розвитку окремих м'язових груп, вона обмежує можливості індивідуальної роботи, оскільки має груповий характер;

- аеробіка стала наступним етапом в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. С початку до цієї системи були включені традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи – ходьба, біг, плавання, лижі, ковзани, гребля, велосипед; пізніше перелік було розширено за рахунок спортивних ігор, стрибків зі скакалкою, верхової їзди, тенісу, танцювальної аеробіки. Сучасна аеробіка – це «система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів». Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості;

- фітнес - це методика оздоровлення організму, що поєднує активні тренування і правильне харчування, створює умови для зниження ваги, отримання бажаної фізичної форми, закріплення бажаного результату [7, с. 118]. До змісту поняття «фітнес» входять: фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, в тому числі боротьба зі стресами, інші фактори здорового способу життя. Фітнес-технології та фітнес-програми розробляються з урахування інтересів широких верств населення та спрямовуються на задоволення різноманітних фізкультурно-оздоровчих потреб (корекція постави і будови тіла, корекція ваги тіла, відновлення психоемоційного стану та ін.);

- фітнес-гібриди - новий напрям фізкультурно-оздоровчих тренувань, що характеризується поєднанням фітнес-дисциплін. Ураховуючи велику кількість фітнес-гібридів, їх класифікація відбувається за критерієм типу тренувань: 1) кардіотренування, 2) силові тренування, 3) тренування танцювальної спрямованості, 4) тренування з елементами бойових мистецтв, 5) тренування в водному середовищі, 6) тренування психічно-регулюючої спрямованості [7, с. 119];

- велнес – система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, включає помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, хороший відпочинок, оптимізм і позитивне мислення. Головними завданнями велнесу є профілактика захворювань, зовнішні і внутрішні ознак старіння. Оздоровчого ефекту досягають шляхом поєднання помірної фізичної активності, розслаблюючих процедур і здорового харчування [7, с.125 - 126].

Отже, фізкультурно-оздоровча технологія є динамічною системою, зміст якої постійно модернізується відповідно до запитів сьогодення.

Н. Н. Венгерова [1, с. 48 - 49] у структурі фізкультурно-оздоровчої технології виділяє основний рівень та рівень забезпечення. Основний рівень включає:



- педагогічні технології (фітнес-програми різної інтенсивності та спрямованості впливу; батареї тестових завдань, для виявлення рівня фізичної підготованості; комплекс психолого-педагогічних тестів, опитувальників, для визначення індивідуальних потреб, мотивації, рівня домагань у питанні фізичного здоров'я та особистого комфорту);

- медико-біологічний супровід, що полягає в обов'язковому медичному обстеженні рівня фізичного здоров'я, визначенні показань та протипоказань до тих чи інших видів занять, обсягів фізичних навантажень, визначення рівня фізичного розвитку і функціональної підготованості.

Рівень забезпечення фізкультурно-оздоровчої технології включає:

- аналітичне забезпечення (використання комп'ютерних технологій з метою збереження та обробки результатів тестувань, підрахунків, показників фізичного і функціонального станів тощо);

- матеріально-технічне забезпечення як сукупність санітарно-гігієнічних і технічних вимог до місця проведення занять, обладнання та інвентаря.

На необхідності наукового підходу до питання розробки нових фізкультурно-оздоровчих технологій наголошують А. А. Горєлов, В. Л. Кондаков та О. Г. Румба [4, с. 48].

Розробка фізкультурно-оздоровчої технології, на думку авторів, має відбуватися за такими етапами:

- дослідження та обґрунтування проблемної ситуації, постановка мети і завдань;

- відбір найбільш популярних серед населення фізкультурно-оздоровчих технологій, що не мають наукового обґрунтування;

- аналітичне дослідження з метою теоретичного аналізу та узагальнення системних механізмів впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на різні функціональні та діяльнісні показники організму;

- лабораторні дослідження, спрямовані на вивчення впливу досліджуваних фізкультурно-оздоровчих технологій на фізичний розвиток, рухову активність, функціональний та фізичний стан, успішність діяльності;

- створення програмно-методичної документації, що забезпечує впровадження фізкультурно-оздоровчої технології та її науковий супровід.

Фізкультурно-оздоровча технологія, як динамічна система, містить базові компоненти, що забезпечують досягнення оптимального результату [4, с. 49]:

- концептуальний компонент включає мету, задачі, принципи фізкультурно-оздоровчої технології;

- процесуальний - розкриває системні механізми педагогічного процесу, спрямованого на досягнення мети фізкультурно-оздоровчої технології;

- управлінський компонент забезпечує управління педагогічного процесу фізкультурно-оздоровчої технології;

- координуючий компонент визначає відповідність мети і кінцевого результату, диференціацію спрямованості засобів і методів фізкультурно-оздоровчої технології на подальших етапах її функціонування.

В практичному вимірі алгоритм структурування фізкультурно-оздоровчої технології передбачає такі елементи [4, с. 49 - 50].



1) назва фізкультурно-оздоровчої технології, що відображає суть, ідею, ситуативну спрямованість технології;

2) цільова спрямованість - орієнтація на здоров'я, його збереження, досягнення бажаного фізичного (фізіологічного) стану організму та ін.;

3) концептуальна основа передбачає короткий опис ідей, принципів, що сприяє розумінню механізмів функціонування технології;

4) змістова частина включає комплекс фізичних вправ з поясненням особливостей їх виконання (в груповій та індивідуальній формах), обсяг вправ (у денному, тижневому, місячному циклах), інтенсивність виконання в залежності від рівня функціональної тренуваності організму, зміст і спрямованість кожного заняття (на опанування техніки виконання окремих вправ, розвиток базових фізичних якостей, формування рухових навичок, укріплення здоров'я, загартовування та ін.);

5) процесуальна складова характеризує процес фізкультурно-оздоровчої діяльності (форми організації, методи навчання фізичних вправ, алгоритми діяльності тренера і виконавців тощо);

6) управлінський частина - план реалізації фізкультурно-оздоровчої технології, контроль та регламентація;

7) координація спрямованості, засобів і методів фізкультурно-оздоровчої технології, що полягає в поетапній діагностиці рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, функціонального і психологічного стану, корекція змісту фізкультурно-оздоровчої технології, оптимізація фізичних навантажень;

8) матеріально-технічне й медико-біологічне забезпечення - наявність необхідних спортивних споруд, методичних, наочних технічних засобів навчання, спортивного інвентаря, тренажерів, спортивного екіпірування, діагностичного інструментарію, засобів надання невідкладної медичної допомоги, гігієнічних засобів.

У сфері фізичного виховання та реабілітації фізкультурно-оздоровчі технології практично реалізуються у вигляді різноманітних фітнес-програм (Ю. А. Усачов). Фітнес характеризують як систему фізкультурно-оздоровчих вправ, узгоджену з індивідуальними запитами людини (психофізичним станом, мотивацією, можливостями здоров'я). В українських та зарубіжних джерелах за метою занять та інтенсивністю навантажень, розрізняють загальний, фізичний (оздоровчий) і спортивно-орієнтований види фітнесу. [11, с. 30-31].

Фітнес-технології можна класифікувати за різними ознаками. Найбільш поширеною класифікацією фітнес-програм є класифікація, представлена В. Ю. Давидовим, О. І. Шамадріним, Г. О. Красновим (2005), що ґрунтується :

- на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

- на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг тощо);

- на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).



Окремо виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, цільовою аудиторією яких є діти, люди похилого віку, жінки (до і після народження дитини), особи з високим ризиком або з наявністю захворювань, програми для корекції ваги та ін. [5, с. 27].

Фізкультурно-оздоровчі технології є обов'язковим компонентом програм фізичної реабілітації (терапії), спрямованих зменшення, ліквідацію та профілактику порушень, які виникають унаслідок основного і супутніх захворювань [3, с. 38]. Вони виступають як важливий засіб і метод фізичної реабілітації. Зокрема, в процесі реабілітації хворих широко застосовуються лікувальна гімнастика (фізичні терапевтичні вправи) та функціональне тренування (тренування рухових умінь і навичок) [3, с.41].

Основні методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчих занять полягають у поступовому збільшенні інтенсивності та тривалості навантажень (створенні умов для адаптації організму); якісному різноманітні фізичних навантажень (використанні вправ, що впливають на усі групи м'язів); регулярності та систематичності занять; постійному контролю фізичних навантажень (серце має працювати з оптимальним, а не максимальним навантаженням) (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2014).

Ще однією сферою широкого застосування фізкультурно-оздоровчих технологій є система фізичного виховання у закладах освіти. Питання необхідності уведення в практику фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України привабливих сучасних вискоєфективних фізкультурно-оздоровчих технологій піднімає В. М. Верховська (2014). Необхідність осучаснення та модернізації традиційної системи фізичного виховання, обумовлена тим, що в реаліях сьогодення у школярів формується стійке неприйняття фізичної культури як навчального предмета, падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури [2, с. 14]. Розв'язання цієї проблеми можливе шляхом урахування індивідуальних орієнтирів учнів і оптимізації структури існуючої системи фізичного виховання школярів.

Висновки. Отже, фізкультурно-оздоровчі технології - це спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою відновлення або підвищення рівня здоров'я, профілактики захворювань або ліквідації недоліків у фізичному розвитку, збільшення активної тривалості життя. Будучи важливою складовою системи фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі технології є основним структурним компонентом реабілітаційних програм, у структурі яких виділяють: основний рівень (педагогічні технології, медико-педагогічний супровід) та рівень забезпечення (аналітичне, матеріально-технічне). Базовими компонентами фізкультурно-оздоровчих технологій є концептуальний, процесуальний, управлінський та координуючий. На практиці у сфері фізичного виховання та реабілітації фізкультурно-оздоровчі технології реалізуються у вигляді різноманітних фітнес-програм.



Список використаної літератури

- Венгерова, Н. Н. (2014). Место физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе и их структура. Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития, 2, 47 - 49 (Vengerova, N. N. (2014). Place of physical culture and health technologies in the educational process and their structure. Pedagogy and psychology: trends and prospects of development, 2, 47 - 49).
- Верховська, М. В. (2014). Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник запорізького національного університету, 1, 11-19 (Verkhovskyy, M. V. (2014). Forms of physical culture and health technologies in the process of physical education of students of general educational institutions. Visnyk Zaporizhzhya National University, 1, 11 - 19).
- Герцик, А. М. (2016). Визначення поняття «технологія» у фізичній реабілітації. Фізична активність, здоров'я і спорт, №1(23), 32 - 44 (Gertsik, A. M. (2016). Definition of the concept of "technology" in physical rehabilitation. Physical activity, health and sports, № 1 (23), 32 - 44).
- Горелов, О. О., Кондаков, В. Л., Румба, О. Г. (2012). Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза. Физическое воспитание студентов, 6, 47 - 51 (Gorelov, O. O., Kondakov, V. L., Rumba, O. G. (2012). Physical-health-improving technologies as a means of kinesiotherapy in the educational space of the university. Physical education of students, 6, 47-51).
- Давыдов, В. Ю., Шамарин, А. И., Краснова Г. О. (2005) Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Учебное пособие. Волгоград (Davydov V. Yu., Shamarin, A. I., Krasnov G. O. (2005) New fitness systems (new sources, methods, equipment and inventory). Tutorial. Volgograd).
- Дудник, С. В. (2018). Стан здоров'я та деякі аспекти організації надання медичної допомоги дитячому населенню України. Україна. Здоров'я нації, 2, 26 - 34 (Dudnik S. V. (2018). The state of health and some aspects of the organization of provision of medical care to the children's population of Ukraine. Ukraine. Health of the nation, 2, 26 - 34).
- Качан, О. А. (2017). Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ (Kachan O. A. (2017). Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual. Slavyansk).
- Кондаков, В. Л., Кондаков В. Л. (2014). Новый взгляд на механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза. Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки, 13 (184), вып. 22, 273 - 282 (Kondakov, V. L., Kondakov V. L. (2014). A new look at the mechanisms of the design of physical culture and health technologies in the educational space of a modern university. Scientific records. Series: Humanities, 13 (184), v. 22, 273-282).
- Ляхова, І., Верховська М. (2015). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2 (30), 51- 55 (Lyakhova, I., Verhovskaya M. (2015). Modern fitness-health-improving technologies in the fitness industry. Physical education, sports and health culture in modern society, 2 (30), 51-55).



- Технологія. Словник української мови : тт. 1-11. (1970 - 1980). Київ : Наукова думка (Technology. Dictionary of the Ukrainian language: t. 1-11. (1970 - 1980). Kyiv: Scientific thought). - Взято з <http://sum.in.ua/s/tekhnologhija>
- Усачев, Ю. А. (2015). Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие. Киев (Usachev, Yu. A. (2015). Physical-health-improving technologies of formation of fitness-culture of students: a manual. Kiev).
- Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. (2014). Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва (Kholodov, Zh. K., Kuznetsov, V. S. (2014). Theory and Method of Physical Education and Sports: A Manual for Students. higher studying routine. Moscow).

Відомості про авторів

Беспалова Оксана Олександрівна, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

E-mail: i-ozon777@bigmir.net

ORCID 0000-0002-0081-6021

Авраменко Надія Борисівна, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

E-mail: avram2104@gmail.com

ORCID 0000-0002-1894-7345

Бугаєнко Тетяна Вікторівна, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

E-mail: bugaenkotv@ukr.net

ORCID 0000-0003-3745-0593