

**Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії**

*Інститут здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету (м. Запоріжжя),  
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара (м. Дніпропетровськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Стрімкі процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні, європеїзація сфери науки й освіти стали тими чинниками, що спричинили поширення нових понять. Потреба у формуванні фахової лексики в різних галузях знань виникає разом із цими знаннями та проходить тривалий і складний шлях у формуванні системи понять тієї чи іншої галузі. Не є винятком у цьому сенсі й нові поняття в галузі фізичної культури та оздоровчого фітнесу [2; 3].

Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі [6; 8; 9].

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

**Завдання роботи** – на підставі теоретичного аналізу наукової й науково-методичної української та зарубіжної літератури конкретизувати й уточнити сутність поняття «фізкультурно-оздоровча технологія».

**Методи дослідження.** Використано такі методи дослідження, як аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, індукція, дедукція, систематизація довідникової, наукової й науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для розв'язання поставленого завдання потрібно проаналізувати сучасні технології, що стосуються формування й збереження здоров'я, та їхні характерні особливості.

Поняття «технологія» в галузь фізичного виховання, спорту й здоров'я людини, також у педагогіку прийшло з виробництва. Воно визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керуваності, ефективності, відтворюваності. Наведемо декілька понять, що характеризують різні види технологій, які належать до формування й збереження здоров'я та становлять для нас особливий інтерес:

– *оздоровчі технології* – технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– *технології навчання здоров'я* мають на увазі гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– *технології виховання культури здоров'я* передбачають виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я й здоров'я родини;

– *здоров'язберігальні технології* – технології, що створюють безпечні умови для перебудовування, навчання та праці людини, а також ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального й фізичного навантажень до можливостей дитини [5];

– *здоров'яформувальні технології* передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості [1];

– *рекреаційно-оздоровчі технології* – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливість для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості [11].

Отже, на підставі аналізу наукової, науково-методичної спеціальної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту й здоров'я людини ми виокремили названу вище класифікацію технологій, які запропоновані науковцями та, незважаючи на різноманітність, дають змогу установити спільні погляди й сформулювати поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», яке, по суті, являє собою спосіб реалізації діяльності, що здійснюється послідовно, спрямованої на досягнення та підтримку фізичного благополуччя й зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичних вправ. Це поняття поєднує процес використання засобів і методів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять [7].

Отже, аналіз тлумачень є підставою, щоб виокремити та уніфікувати головні погляди вчених і сформулювати власне авторське трактування поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», яке розуміємо як 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.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто займається, грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій.

На сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості. Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовуються в сучасній фітнес-індустрії, виокремлюють такі: функційний тренінг, зумба, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, йога, пілатес, постуральний тренінг тощо.

Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'язберігальних технологій, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій, технологій навчання здоров'я та ін. у тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду поодиноких фахівців. Вони розробляються відповідно до досягнень медичної й педагогічної науки, фізіології, фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займаються, за допомогою використання фізичного навантаження, яке має тренувальний ефект [9; 10].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [4]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й урахує перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше), то фізкультурно-оздоровче заняття – передбачає одне заняття руховою активністю згідно з гігієнічними нормами.

**Висновки.** Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спря-

мовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Подана редакція змістового наповнення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» охоплює теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння й систематизацію визначених понять української та зарубіжної науково-методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту й здоров'я людини та спирається на значний досвід авторів статті в галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розширенні термінологічної бази щодо фізкультурно-оздоровчих технологій, її уточненні й упорядкуванні.

#### *Джерела та література*

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 149 с. – С. 84–86.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики / Л. Бардіна, В. Шепелюк // Проблеми української термінології : матеріали 6-ї Міжнар. наук. конф. – Львів : НВП «Мета», 2000. – 420 с. // Вісник державного університету «Львівська політехніка». – 2000. – № 402.
3. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. та спорту : 24.00.02 – Львів, 2003. – 20 с.
4. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол. : М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.
5. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Д. Є. Воронін ; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2006. – 20 с.
6. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18–27.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Паночко М. М. Украинская спортивная лексика : автореф. дис... канд. филол. наук : 17.05.78 / М. М. Паночко. – Киев : Киев. гос. ун-т им. М. Горького, 1978. – 23 с.
9. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
10. Угнивенко В. І. Фізкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс] / В. И. Угнивенко. – Режим доступа : [http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT\\_lec1.htm/](http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm/).
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.

#### *References*

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квітня 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013 – 149 с. – С. 84–86.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики. Проблеми української термінології : матеріали 6-ї Міжнар. наук. конф. / Л. Бардіна, В. Шепелюк. – Львів : НВП «Мета», 2000. – 420 с.
3. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. В. Боровська. – Львів, 2003. – 20с.
4. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць / М. В. Верховська. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.
5. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького / Д. Є. Воронін. – Мелітополь, 2006. – 20 с.

6. Иванова Л. И. Основные дефиниции щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Наука і сучасність : зб. наук. пр. / Л. И. Иванова. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18–27.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Паночко М. М. Украинская спортивная лексика : автореф. дис. ... канд. филол. наук : 17.05.78 / М. М. Паночко. – Киев : Киев. гос. ун-т им. М. Горького, 1978. – 23 с.
9. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
10. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT\\_lec1.htm/](http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm/).
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 196 с.

#### **Анотації**

*У статті зазначено, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень. Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від інших, спрямованих на формування й зміцнення здоров'я, полягає в тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи та комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі тих, хто займається. Особливого значення набуває спільна думка науковців щодо змістового наповнення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» та, як наслідок цього, можливість правильно виконувати нові завдання в галузі оздоровчої фізичної культури, окреслені у відповідних законодавчих документах, і набути відповідний практичний досвід, який вимагає реалізації певної позиції.*

**Ключові слова:** технологія, фізкультурно-оздоровча технологія, оздоровча фізична культура, фізичне виховання.

**Инна Ляхова, Мирина Верховская. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе фитнес-индустрии.** В статье указано, что физкультурно-оздоровительные технологии – молодая сфера академических исследований, поэтому это понятие четко не определено. Отличие физкультурно-оздоровительных от других технологий, направленных на формирование и укрепление здоровья в том, что основным средством физкультурно-оздоровительных технологий являются физические упражнения и комплексы физических упражнений, которые ориентированы на гармоничное физическое развитие, повышение двигательной активности, функциональных возможностей организма, удовлетворение потребности занимающихся в движении. Особое значение приобретает общее мнение ученых относительно единого содержательного наполнения понятия «физкультурно-оздоровительная технология и, как следствие этого, возможность правильно решать новые задачи, очерченные в соответствующих законодательных документах, приобретение соответствующего практического опыта, которого требуют реализация определенной позиции.

**Ключевые слова:** технология, физкультурно-оздоровительная технология, оздоровительная физическая культура, физическое воспитание.

**Inna Lyakhova, Marina. Verkhovska. Modern Physical Culture and Health Improvement Technologies in the System of Fitness Industry.** The article indicated that physical culture and health improvement technologies is a young sphere of academic studies that is why this notion is not clearly defined. Difference of physical culture and health improvement technology from the other ones that are aimed at formation and strengthening of health consists in the fact that physical exercises and physical exercises complex which are aimed at harmonious physical development, increasing of motor activity, functional possibilities of an organism, satisfaction of the need in movement. Special meaning has general opinion of scientists on an integrated content filling of the notion «physical culture and health improvement technology», and as a result the possibility of solving new tasks described in relevant legislative documents, obtaining of new practical experience that are needed for realization of a certain position.

**Key words:** technology, physical culture and health improvement technology, health improvement physical culture, physical education.