

УДК 378.016: 796. 011. 3] (477)

**М. В. ВЕРХОВСЬКА**

кандидат педагогічних наук, старший викладач  
Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь

## **ПОНЯТІЙНА КОНСТРУКЦІЯ “ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ” В ГАЛУЗІ ПЕДАГОГІКИ**

*У статті зазначено, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. Відмінність фізкультурно-оздоровчих від інших технологій, що спрямовані на формування й зміцнення здоров'я, у тому, що основний засіб фізкультурно-оздоровчих технологій – це фізичні вправи та комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі. Особливого значення набувають спільна думка науковців для визначення єдиного змістового наповнення поняття “фізкультурно-оздоровча технологія” і, як наслідок, можливість правильно вирішувати нові завдання, окреслені у відповідних законодавчих документах, та набуті практичного досвіду, необхідного для реалізації певної позиції.*

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

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 термінознавчі проблеми є вкрай гострими, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури та спорту загалом. Це стосується й такого поняття, як “фізкультурно-оздоровча технологія”, що має різноманітне тлумачення в науковій та науково-методичній літературі [6; 8; 9].

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

**Мета статті** – на підставі теоретичного аналізу наукової й науково-методичної української та зарубіжної літератури конкретизувати й уточнити сутність поняття “фізкультурно-оздоровча технологія”.

Для цього ми використали такі методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, індукція, дедукція, систематизація довідкової, наукової й науково-методичної літератури.

Для вирішення поставленого завдання ми проаналізували сучасні технології до формування й збереження здоров'я та їх характерні особливості.

Поняття “технологія” в галузь фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, а також у галузь педагогіки прийшло з виробництва. Воно означає 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, керованості, ефективності, відтворюваності. Наведемо декілька понять, що характеризують різні види технологій, які стосуються формування й збереження здоров'я та становлять для нас особливий інтерес:

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

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

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

- *здоров'язбережувальні технології* – створення безпечних умов для перебування, навчання та праці людини, а також вирішення завдань раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини [5];

- *здоров'яформувальні технології* – цілеспрямована оздоровча гуманістична, особистісно орієнтована взаємодія вчителя та учня, викладача та студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості [1];

- *рекреаційно-оздоровчі технології* – надання можливостей для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей і індивідуальних переваг; підвищення культури побуту та формування здорового способу життя; сприяння 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 та здоров'я людини ми розробили наведену вище класифікацію

технологій, які запропоновані науковцями й, незважаючи на різноманітність, надають змогу визначити спільні погляди та сформулювати поняття “фізкультурно-оздоровча технологія”, яке, по суті, являє собою спосіб реалізації діяльності, що здійснюється послідовно, спрямованої на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичних вправ. Це поняття поєднує процес використання засобів та методів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять [7].

Таким чином, аналіз тлумачень надає змогу сформулювати власне авторське трактування поняття “фізкультурно-оздоровча технологія”, яке ми розуміємо як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров’ї та 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’язбережувальний) та принципи (науковості, професійної спрямованості, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інновативки), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості. Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовують у 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’язбережувальних, здоров’яформувальних, оздоровчо-рекреаційних, навчання здоров’ю та інших у тому, що основним їх засобом є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду поодиноких фахівців. Їх розробляють відповідно до досягнень медичної та педагогічної науки, фізіології, фізичного виховання, спорту і здоров’я людини. Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, що

спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займається, шляхом 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, або фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [4]. Відмінність між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті та враховує перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, певні терміни – 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 спрямовані 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 та систематизацію визначених понять української й зарубіжної науково-методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту і здоров'я людини й спирається на значний досвід автора статті в галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу.

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

#### **Список використаної літератури**

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квітня 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – С. 84–86.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики / Л. Бардіна, В. Шепелюк // Проблеми української термінології : матеріали 6-ї Міжнародної наукової конференції. – Львів : 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. – 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. праць / 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. праць. – Київ : 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 : Науковий 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] / 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 / М. В. Чернявський. – Київ, 2011. – 196 с.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2016.

---

### **Верховська М. В. Поняття “фізкультурно-оздоровительная технология в сфере педагогики”**

*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, ориентированные на гармоничное физическое развитие, повышение двигательной активности, функциональных возможностей организма, удовлетворение потребности занимающихся в движении. Особое значение приобретают общее мнение ученых относительно единого содержательного наполнения понятия “физкультурно-оздоровительная технология” и, как следствие этого, возможность правильно решать новые задачи, обозначенные в соответствующих законодательных документах, приобрести практический опыт, необходимый для реализации определенной позиции.*

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

### **Verkhovskaya M. The concept of “Physical Culture and Health Improvement Techniques in the System of Pedagogical**

*The article pointed out that sports and health technology – a young sphere of academic research, so the concept is not clearly defined. Unlike health and fitness of the other technologies aimed at forming and strengthening of health that the main means of fitness technology is exercise and physical exercises that focus on the harmonious physical development, increased motor activity and functional capacity of the organism, the satisfaction of needs in move. Of particular importance is the general opinion of the scientists to determine the substantive content of a single concept of “sports and wellness technology and, consequently, the ability to correctly solve new problems, which are outlined in the relevant legal documents, purchase of relevant practical experience, which requires the implementation of a specific position. Most young students wish to use modern physical culture and health improvement techniques of physical activity. The information base on research constitute official documents of the governing bodies of the European Union for the development of sports education. Also the curricula and training programs for teachers of physical training, training programs on physical training of general educational institutions, research papers, reference and encyclopaedias, periodicals, national and foreign publications. Programming exercises using athletic health technologies do not change the logic of the training and educational process. They cancel stringent regulatory and authoritarian school programs, form the subject of a positive motivation to contribute to improving and training effect, adjust the health status of all participants.*

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