

## СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК

В. Л. Назарук, С. С. Полівода

*Тернопільський національний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

У статті визначено поняття «технологія», «педагогічна технологія» «фітнес-технологія», «здоров'я-збережувальна технологія». Проаналізовано ефективність використання технології занять оздоровчо-руховою активністю на свіжому повітрі й технології емоційної підтримки. Ми переконані, що для покращення здоров'я учасниць експерименту доцільно значну частину занять оздоровчо-руховою активністю проводити на свіжому повітрі. Проведення занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості на свіжому повітрі сприяло тому, що знання та навички, отримані під час виконання цих вправ, можна успішно використовувати в різних сферах життя. Ми довели, що заняття просто неба забезпечують всебічний і гармонійний розвиток особистості жінки на основі комплексного виконання завдань фізичного, екологічного, валеологічного, естетичного та морального виховання. Також заняття фітнесом на свіжому повітрі забезпечують комплексне поєднання фізичних вправ і природних сил як основних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності. Крім того, ми застосували технологію емоційної підтримки учасниць експерименту через використання музики під час занять фітнесом. Також упровадили визначені здоров'язбережувальні технології, що сприяло покращенню рекреаційної діяльності. Показниками цього процесу були: значне поліпшення емоційного стану учасниць експерименту, більш сумлінне виконання ними фізичних вправ, підвищення їх рухової активності, розвиток відчуття прекрасного та естетичного, формування міжпредметних інтеграційних зв'язків.

## MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN WOMEN'S HEALTH AND RECREATION ACTIVITIES

V. L. Nazaruk, S. S. Polivoda

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University*

The article defines the concepts of “technology”, “fitness technology”, “pedagogical technology”, “health-preserving technology”, “health-recreation activity”. The effectiveness of the use of the technology of recreation and physical activity classes in the fresh air is analyzed. We are convinced that in order to improve the health of the participants of the experiment, it is advisable to conduct a significant part of the health and physical activity classes in the fresh air. Conducting health-recreational classes in the fresh air contributed to the fact that the knowledge and skills acquired during these exercises can be successfully used in various spheres of life. We have proven that outdoor activities provide a comprehensive and harmonious development of a woman's personality based on a complex solution to the tasks of physical, ecological, valeological, aesthetic and moral education. Also, outdoor fitness provides an opportunity for a complex combination of physical exercises and natural forces as the main means of health and recreation activities. In addition, we applied the technology of emotional support of the participants of the experiment through the use of music during fitness classes. The implementation of the health-saving technologies identified by us contributed to the improvement of recreation activities. The indicators of this process were: a significant increase in the emotional state of the participants of the experiment, a more conscientious performance of physical exercises by them, an increase in their motor activity, the development of a sense of beauty and aesthetics, the formation of interdisciplinary integration links.

**Вступ.** Найбільшими фундаментальними цінностями для кожної держави є життя та здоров'я її громадян. У сучасному суспільстві проблему погір-

шення здоров'я населення світова спільнота розглядає як одну із загроз планетарного масштабу поряд із світовими війнами, екологічними катаклізмами, контрастами у країнах світу з різним рівнем еконо-

мічного розвитку, демографічною кризою, браком ресурсів, наслідками науково-технічної революції. У зв'язку з цим, світове співтовариство пріоритетом у своїй діяльності вбачає збереження і зміцнення здоров'я населення.

Так, у 2000 р. Всесвітня організація охорони здоров'я сформулювала глобальну стратегію «Здоров'я для всіх», яка містить 10 положень, 6 принципів, 38 завдань, спрямованих на попередження загрози здоров'ю. У нашій державі шляхи вирішення проблеми здоров'язбереження анонсовано в Декларації «Про загальні засади державної молодіжної політики в Україні», Законах «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», «Про фізичну культуру і спорт», Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002–2011 роки», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я 2020: український вимір» та ін.

Урахування євроінтеграційних процесів у сучасній освіті спрямовує педагогічну спільноту на всебічний розвиток особистості, в якому важливе місце займає проблема підготовки жінок до оздоровчо-рекреаційної діяльності, формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Мета роботи – висвітлити нові здоров'язбережувальні технології, які ефективно можна застосувати у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок.

**Основна частина.** Термін «технологія» в педагогічну науку введено з виробництва, де визначається як сукупність методів впливу знаряддями праці на фізичні, хімічні й інші властивості предмета праці. Технологію розглядають як систему приписів, алгоритмів для виконання дослідницької та практичної діяльності. На відміну від методик (дослідження, навчання, виховання), технологія містить чітко й однозначно задані цілі, передбачає можливість об'єктивних, поетапних і підсумкових змін досягнутих результатів. Технологія, в міру відпрацьованості етапів і операцій, більшою мірою, ніж традиційні методи і методики, забезпечує отримання заданих результатів, однак не має такої гнучкості, варіативності, необхідних ситуацій навчання, що змінюються. Тому доцільно використовувати нові технології у стандартних і стабільних ситуаціях.

За сучасних умов розвитку суспільства технологічність стає вирішальною характеристикою організації

оздоровчо-рекреаційної діяльності клієнтів фітнес-індустрії та передбачає їх перехід на якісно новий ступінь фізичної підготовленості й форми.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання та засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх продуктивної взаємодії, що своєю метою вважає оптимізацію форм освіти і підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

На нашу думку, фітнес-індустрія розвивається швидкими темпами, і питання сучасного бачення методів розвитку фітнес-технологій стає темою багатьох досліджень. Фітнес-технології – це передусім технології, що забезпечують результативність занять фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізовується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [1].

Важливість і значущість будь-якої технології визначаються тим, наскільки вона є здоров'язбережувальною. Дослідники розглядають здоров'язбережувальні технології не як самостійні, а як необхідну умову та якісну характеристику освітніх технологій [2–4]. На нашу думку, здоров'язбережувальні технології необхідно визначити як систему психолого-педагогічних та організаційних методів, прийомів і технологій, спрямованих на охорону та зміцнення здоров'я людей, формування в них культури здоров'я. Вважаємо за доцільне класифікувати здоров'язбережувальні технології таким чином: здоров'язбережувальні освітні технології, фізкультурно-оздоровчі, медико-гігієнічні та екологічні здоров'язбережувальні технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності.

Ми погоджуємось із думкою Ю. І. Палічука про те, що концептуально обґрунтована здоров'язбережувальна технологія є перспективним напрямком і надійним фундаментом для формування нового погляду на систему охорони здоров'я [5].

Незважаючи на наявність великої кількості визначень поняття «здоров'язбережувальні технології», науковці єдині у своєму баченні цього феномену як

одного з важливих напрямків покращення здоров'я людей у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності [1, 3, 4].

Ураховуючи значний інтерес з боку науковців та актуальність проблеми використання здоров'язбережувальних технологій, у дослідженні ми застосували такі здоров'язбережувальні технології, як:

1. Технологія проведення занять фітнесом у природних умовах (парк, лісосмуга, берег річки чи озера). Сучасні жінки незначну частину свого вільного часу перебувають на свіжому повітрі, що негативно позначається на їх здоров'ї і призводить до стресових ситуацій та депресій. Відомо, що добова норма перебування людини на свіжому повітрі становить не менше 2–3 год, це зміцнює її організм, нормалізує роботу нервової системи, позитивно впливає на пам'ять та увагу. Тому для покращення здоров'я учасниць експерименту вважали за доцільне значну частину занять фітнесом проводити на свіжому повітрі в природних умовах. Адже, як свідчить практика, заняття просто неба серед зелених насаджень і мальовничих пейзажів сприяють підвищенню емоційного тону і загартуванню організму, зміцнюють здоров'я та реалізують потребу жінок у спілкуванні з природою.

Заняття фітнесом (як і інші форми занять фізичними вправами) часто називають заняттями здоров'я. Коли ж їх проводять на свіжому повітрі та в природних умовах, оздоровчий вплив занять підвищується в декілька разів.

Доцільність проведення занять з фізичного виховання в природних умовах полягає в тому, що:

- знання, вміння і навички, здобуті на таких заняттях, можна використовувати для самовдосконалення, в побуті, військовій справі, для самозахисту та виживання в екстремальних умовах природного і соціального середовищ;

- вони забезпечують всебічний і гармонійний розвиток особистості на основі комплексного виконання завдань фізичного, екологічного, валеологічного, естетичного та морального виховання;

- такі заняття створюють можливість комплексного поєднання фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів як засобів фізичного виховання;

- через свою простоту та доступність створюють найкращі умови для використання природних засобів фізичного виховання для формування гармонійної тілобудови;

- поєднання фізичних вправ з дією температурного подразника та свіжого повітря сприятливо впливає на терморегуляційні механізми центральної нервової системи;

- учасниці експерименту мають змогу максимально ефективно використовувати будь-які засоби, наявні в природних умовах, що позбавить їх можливості знаходити виправдання власній бездіяльності.

Ще одним позитивним моментом дії занять фітнесом у природних умовах є те, що часто учасницям експерименту доводиться виконувати свій професійний обов'язок у різних умовах: кліматичних, географічних, стихійних лих, збройних конфліктів тощо. І тому важливо, щоб їх організм, крім стресових чинників психологічного характеру, які пов'язані з професійною діяльністю, був максимально пристосований та адаптований до різних природних факторів.

2. Технологія емоційної підтримки учасниць експерименту (на основі використання музики на заняттях фітнесом). Спеціальні фізіологічні дослідження виявили позитивний вплив музики на нервову, серцево-судинну, дихальну, імунну та інші системи організму людини. Практикою доведено, що, впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, музика сприяє підвищенню амплітуди дихання, легеневої вентиляції, емоційного тону, покращує працездатність, викликає реакції, пов'язані зі змінами системи кровообігу та дихання, пришвидшує процес навчання рухових дій тощо.

Виконання фізичних вправ під музику привчало учасниць експерименту до відчуття музичного ритму, такту, розміру, висоти звуків та форм музичних композицій. Переконані, що хороше засвоєння цих музичних елементів значно допоможе жінкам і в їх професійній та побутовій діяльності, а саме:

- вимірювати частоту серцевих скорочень та встановлювати відсутність чи наявність брадикардії і тахікардії;

- вимірювати артеріальний тиск і прослуховувати слабкі удари;

- прослуховувати за допомогою фонендоскопа та діагностувати трахеїти, бронхіти і запалення легень;

- точно діагностувати звуки, отримані при застосуванні методу перкусії людського тіла тощо.

Проведення фізичних вправ під музику забезпечувало підвищення ефективності педагогічного процесу, а саме:

– створювало для дослідника хорошу можливість уважно спостерігати за учасниками експерименту в процесі їх фізичної активності;

– надавало можливість навчати та контролювати їх правильне дихання і техніку виконання рухів;

– сприяло тому, що викладач вчасно робив зауваження щодо правильності виконання фізичних вправ.

Залежно від змісту занять фітнесом ми використовували музику як:

– елемент супроводу рухової діяльності (ходьба та біг під музику);

– музичний фон під час виконання фізичних вправ (вправ на розслаблення та відновлення працездатності);

– засіб, безпосередньо пов'язаний з рухом виконання під музику різних танцювальних і гімнастичних вправ.

**Висновки.** Зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми, слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок сприятиме покращенню фізичної підготовленості й стану здоров'я. Показниками цього процесу є: значне поліпшення емоційного стану жінок, більш якісне виконання ними фізичних вправ, підвищення їх рухової активності, розвиток відчуття прекрасного та естетичного, формування міжпредметних інтеграційних зв'язків та ін.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / В. Г. Тулайдан. – Львів : ФестПрінт, 2016. – 106 с.

2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3. Nazaruk V. L. Priorities in the choice of physical and recreation activities of the 2 nd year students of the specialty "physical therapy, ergotherapy" / V. L. Nazaruk, T. I. Khvalyboha / Medical education. – 2021. – No. 4 (94). – P. 80–85.

4. Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education / K. V. Prontenko, G. P. Griban, I. G. Bloshchynskyi [et. al.] // Wiadomosci Lekarskie. – 2020. – T. LXXIII, Nr. 1. – P. 161–169.

5. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Палічук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 215 с.

Отримано 22.02.23