

УДК 796.035:001.895

Пивовар А.А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Танєв Петар,
співробітник Міністерства Закордонних Справ Республіки Болгарія

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Науковцями в сфері фізичної культури відмічена закономірність погіршення стану здоров'я населення України. Для покращення ситуації необхідно впроваджувати інноваційні технології в різні сфери науки, культури, освіти. Постає питання пошуку нових моделей та інноваційних технологій в сфері фізичної культури, які були б побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані у відповідності з особливостями фізичного виховання різних груп населення.

В статті розглянуто основні чинники, що впливають на формування інноваційних технологій оздоровлення. Розкрито значення понять «технологія», сутність понять «здоров'язберезувальні технології», «оздоровчі технології», «фітнес-технології».

Визначено ряд характерних ознак для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій. Для досягнення ефективної комплексної оздоровчої спрямованості, а саме підвищення фізичного, психічного, соціального здоров'я, визначено ряд вимог, що висувуються для ефективної розробки фітнес-технологій.

Ключові слова: інноваційні підходи, технологія, фітнес, оздоровча спрямованість.

Пивовар А.А., Танєв Петер. Факторы формирования инновационных оздоровительных технологий. Учеными в сфере физической культуры отмечена закономерность ухудшения состояния здоровья населения Украины. Для улучшения ситуации необходимо внедрять инновационные технологии в различные сферы науки, культуры, образования. Возникает вопрос поиска новых моделей инновационных технологий в сфере физической культуры, которые были бы построены на основе современных подходов в образовании и конкретизированы в соответствии с особенностями физического воспитания различных групп населения.

В статье рассмотрены основные факторы, влияющие на формирование инновационных оздоровительных технологий. Раскрыто значение понятий «технология», сущность понятий «здоровьесберегающие технологии», «оздоровительные технологии», «фитнес-технологии».

Определен ряд характерных признаков для современных научно обоснованных фитнес-технологий. Для достижения эффективной комплексной оздоровительной направленности, а именно повышение физического, психического, социального здоровья, определен ряд требований, предъявляемых для эффективной разработки фитнес-технологий.

Ключевые слова: инновационные подходы, технологии, фитнес, оздоровительная направленность.

Pivovar A.A., Tanev Peter. Factors in the formation of innovative health technologies. Scientists in the field of physical culture have noted the regularity of the deterioration of the health status of the population of Ukraine. To improve the situation, it is necessary to introduce innovative technologies in various fields of science, culture and education. The question arises of searching for new models of innovative technologies in the field of physical culture, which would be built on the basis of modern approaches in education and concretized in accordance with the characteristics of physical education of various groups of the population.

The purpose of the work is to determine the conditions for the formation of innovative technologies for health improvement.

The article discusses the main factors influencing the formation of innovative health technologies. The meaning of the concepts of "technology", the essence of the concepts of "health-saving technologies", "health-improving technologies", "fitness-technologies" are revealed.

A number of characteristic features for modern science-based fitness technologies have been identified. To achieve an effective comprehensive health-improving orientation, namely, improving physical, mental, social health, a number of requirements have been identified for the effective development of fitness technologies.

Conclusions. The principle of health orientation of physical education is specified in physical culture and health technologies, which combine the process of using physical education for health purposes and a scientific discipline that develops and improves the basics of methods of building a physical culture and health process.

The emergence of innovative health technologies is spiraling according to the following algorithm: the demand for technology - the search for technology taking into account the interests of society - the modernization of technology and its transmission to the outside world in the form of fitness services – adjustment.

Key words: innovative approaches, technologies, fitness, health-improving orientation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні багато науковців в сфері фізичної

культури відмічають закономірність погіршення стану здоров'я населення України [5, 6]. Перш за все, це пов'язано з загостренням екологічної ситуації в країні, неправильним та неякісним харчуванням, способом життя та гігієнічною культурою людей [4, 8].

Досить низький рівень життя та низький рівень рухової активності привертає увагу науковців різних галузей, зокрема, фахівців у сфері фізичної культури, медичних працівників, педагогів. Перед ними постає завдання вирішення проблеми недостатньої рухової активності населення та пошуку нових методів та засобів формування здорового способу життя гармонійно-розвинутої особистості [5, 7, 8].

Науковці стверджують, що для покращення ситуації необхідно впроваджувати інноваційні технології в різні сфери науки, культури, освіти [1, 2, 3, 5]. Позитивний вплив таких технологій вже ні в кого не викликає сумніву. Інноваційна діяльність є сучасним підходом в методології педагогічної діяльності. Інноватика являє собою реалізацію нових ідей з метою їх подальшого практичного використання для забезпечення потреб суспільства, зокрема і в сфері фізичної культури. Інноваційні підходи не можуть виникнути самі по собі, а є результатом передового досвіду та наукового пошуку. В результаті накопичення науково-педагогічного досвіду, багажу знань в сфері фізичної культури, вдосконаленню спортивного обладнання з'являються нові підходи до спортивно-тренувального та навчально-виховного процесів [3, 4, 5].

Проте, як показує практика, лише пошук нових принципів в освіті не забезпечує її інноваційний розвиток, а слугує лише його передумовою. Тому постає питання пошуку нових моделей та інноваційних технологій в сфері фізичної культури, які були б побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані у відповідності з особливостями фізичного виховання різних груп населення.

Мета статті – визначити умови формування інноваційних технологій оздоровлення.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом у сфері фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм спрямованих на оздоровлення населення. В свою чергу, це викликало появу нових термінів в науковій літературі. Зокрема з'явилися такі поняття як «інноваційні технології», «здоров'язбережувальні технології», «фітнес-технології» і т.ін [4].

З наукової точки зору термін «технологія» походить від грецького *techne* –майстерність, техніка і *logos* – передавати. В узагальненому значенні це поняття можна розглядати як систему способів, прийомів, кроків, послідовне виконання яких буде забезпечувати вирішення поставлених завдань.

В зв'язку з тенденцією зниження здоров'я населення України актуального значення набуває розробка здоров'язбережувальних технологій. Вони входять до більш широкого поняття «оздоровчі технології». Метою здоров'язбережувальних технологій є формування, збереження та зміцнення здоров'я [4].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Сьогодні вони досить активно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях й наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у сфері фізичного виховання є різноманітні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності оздоровчих клубів, фітнес-центрів.

Саме з розвитком фітнесу з'явився новий термін в сфері фізичної культури – «фітнес-технології». Сьогодні він вже досить часто зустрічається не лише в наукових дослідженнях, а й методичних розробках, навчальних програмах.

Фітнес-технології спрямовані на вирішення завдань фітнесу у відповідності з його принципами та особливостями мотивації тих хто ним займається. Перш за все вони будуть забезпечувати результативність занять фітнесом. Фітнес-технології являють собою сукупність різноманітних наукових способів, прийомів, кроків, що утворюють певний алгоритм дій, який буде спрямований на підвищення ефективності оздоровчого процесу, гарантовано буде забезпечувати досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами шляхом використання інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання.

Проаналізувавши виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зауважити, що найбільша їх кількість з'являється в фітнес індустрії, що розвивається швидкими темпами. Яка бере для вирішення своїх завдань нові передові досягнення в сфері оздоровчої фізичної культури (як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології), модернізує їх і на цій основі створює нові фітнес-технології [3, 4].

Слід зауважити, що пріоритетною метою фітнесу є здоров'я людини. Тому фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість. Проте нові фітнес-технології можуть застосовуватись в різних видах фізичної культури. З метою оздоровлення, розвитку та вихованню дітей та підлітків, фітнес-технології можуть бути впроваджені в навчальний процес учбових закладів шляхом модернізації навчальних планів закладів вищої освіти, програм закладів дошкільної, середньої, професійної освіти.

Ще одним фактором появи нових фітнес-технологій є потреба сучасного суспільства в гармонійно-розвинутому тілі, гарному здоров'ї. Ця потреба і спонукає до виникнення інновацій в сфері фізичного виховання.

Також, для забезпечення різноманітних потреб людей і здатності їх пристосовуватись до соціокультурних та економічних умов фітнес-індустрія в порівнянні з іншими видами фізичної культури використовує велику кількість варіантів занять фітнесом [1, 5].

Процес появи різноманітних інноваційних оздоровчих технологій в фітнес-індустрії відбувається спіралеподібно за наступним алгоритмом. Спочатку з'являється від соціуму запит на технологію. Після чого відбувається пошук цієї технології з врахуванням інтересів суспільства. Далі відбувається модернізація технології і її трансляція в зовнішній світ у

вигляді нової фітнес-послуги. Потім, на основі відгуків, відбувається коригування і починається новий розвиток тієї чи іншої технології на більш високому рівні.

Провівши аналіз науково-методичної літератури можна визначити ряд загальних ознак для сучасних науково-обґрунтованих технологій по фітнесу [3, 4].

А саме:

- фітнес-технології мають спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, підвищення рівня фізичної підготовленості і т.д.);
- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);
- інтегративність та модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняних так і зарубіжних країн, їх модифікація);
- варіативність (різноманіття засобів, методів, форм проведення занять);
- мобільність (швидка реакція на попит населення на ті чи інші види рухової активності, на появу нового інвентарю і обладнання, на зміну зовнішніх умов);
- адаптивність до контингенту, простота і доступність;
- естетична доцільність (використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів» і т.д.);
- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон);
- моніторинг (педагогічний і лікарський контроль за контингентом);
- результативність, задоволеність від занять.

Для ефективної розробки фітнес-технологій, досягнення ефективної комплексної оздоровчої спрямованості, а саме підвищення фізичного, психічного, соціального здоров'я, висувається ряд вимог. До них відносять:

- чітко поставлена ціль і завдання;
- науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу спрямованість, раціонально збалансовані по спрямованості, потужності і об'єму в відповідності з індивідуальними можливостями контингенту і залежать від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-корегуючої, розвивальної та ін.);
- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили, гнучкості;
- забезпечення регулярного і єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану контингенту.

Проведений аналіз наукової літератури, передового досвіду практиків дає можливість визначити ефективність застосування фітнес-технологій з різним контингентом.

Висновки. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які об'єднують процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях й наукову дисципліну, що розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Поява інноваційних оздоровчих технологій відбувається спіралеподібно за наступним алгоритмом: запит на технологію – пошук технології з врахуванням інтересів суспільства – модернізація технології і трансляція її в зовнішній світ у вигляді фітнес-послуги – коригування.

Література

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпін, 2020. 358 с.
3. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Науковий світ, 2008. 198 с.
4. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
5. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2018. 446 с.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / К., 2014. 39 с.
7. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №2. С. 127-131.
8. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. №4. С.42-52.

References

1. Bulatova M.M., Usachov Yu.O. (2008), "Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni". Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. K. Olimpiiska literatura, 2008. T. 2. S. 320-354.
2. Dovhan N. Yu., Haieva S. O. (2020), "Fitnes-tekhnohii fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity" : navch. posib. Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy. Irpin, 2020. 358 s.
3. Yvashchenko L. Ya., Blahyi A. L., Usachev Yu. A. (2008), "Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnym fytnesom. K. Naukovyi svit, 2008. 198 s.

4. Lenska T.H., Pohrebniak T.M., Holovata L.R. (2011), "Ozdorovchyi fitnes" : navch.-metod. posib. Kamianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O.A., 2011. 228 s.
5. Panhelova N.Ie., Pyvovar A.A. (2018), "Intehrovanyi rozvytok intelektualnykh i fizychnykh zdibnosti ditei doshkilnoho viku v protsesi rukhovoii diialnosti" : monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnyskyi: FOP Dombrovska Ya.M., 2018. 446 s.
6. Panhelova N.Ie. (2014), "Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino rozvynenoii osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia" : dys. ... d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 / K., 2014. 39 s.
7. Chaika D. (2012), "Dytiachyi fitnes yak innovatsiia u sferi doshkilnoho vykhovannia". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2012. №2. S. 127-131.
8. Shuba L. (2016), " Fitnes-tekhnohii v systemi rozvytku fizychnykh yakosti studentskoi molodi". Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2016. №4. S.42-52.