

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL REHABILITATION

Ніколенко О. І., Кудрявцев А. І.

*Національний університет водного господарства та природокористування*

#### Анотації

Метою даної статті є огляд та класифікація теоретико-методологічних аспектів оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів. Систематизація засобів за спрямуванням дозволяє класифікувати їх на групу вправ аеробного спрямування, силового спрямування, вправ спрямованих на розвиток гнучкості а також вправи, що розвивають психомоторну координацію. Не зважаючи на різницю у спрямованості для усіх них притаманні спільні методичні особливості, які обумовлюють доцільність їх використання в комплексі засобів фізичної реабілітації.

**Ключові слова:** Рекреація, фітнес, засоби, класифікація, здоров'я.

Целью данной статьи является обзор и классификация теоретико-методологических аспектов оздоровительно-рекреационных технологий в физической реабилитации.

Материал и методы: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.

Современное развитие оздоровительного фитнеса характеризуется использованием большого арсенала средств, который постоянно расширяется путем заимствования средств из других видов спорта или реабилитационных программ, возникновение нового оборудования для занятий, трансформации в новые формы путем взаимопроникновения, комбинирования и переосмысления уже существующих средств. Систематизация средств по направлению позволяет классифицировать их на группу упражнений аэробной направленности, силового направления, упражнений направленных на развитие гибкости а также упражнения, развивающие психомоторную координацию. Несмотря на разницу в направленности для всех них присущи общие методические особенности, которые обуславливают целесообразность их использования в комплексе средств физической реабилитации.

**Ключевые слова:** Рекреация, фитнес, средства, классификация, здоровья.

The purpose of this article is to review and classification of theoretical and methodological aspects of health and recreational technology in physical rehabilitation.

Materials and methods: analysis and synthesis of specific scientific and technical literature.

Modern development of health fitness characterized by using a large arsenal of ever-expanding by borrowing funds from other sports or rehabilitation programs, the emergence of new equipment for classes, transforming into new forms by interpenetration, combining and rethinking existing facilities. Organizing means for directing to classify them into groups of aerobic exercise persuasion, force direction, exercises aimed at developing flexibility and exercises that develop psychomotor coordination. Despite the difference in orientation for all their inherent common methodological characteristics that determine the feasibility of their use in combination of physical rehabilitation.

**Key words:** Recreation, fitness, means, classification, health.

**Вступ.** Одним з основних шляхів досягнення високого рівня здоров'я є необхідний рівень рухової активності, що задовольняє потребу організму в русі. При цьому застосувати фізичне навантаження необхідно такого виду, обсягу й інтенсивності, від якого б людина не відчувала гострого виснаження, а навпаки, щоб це сприяло гарному самопочуттю. Останніми роками було проведено чима-

ло досліджень серед тих, хто бере участь у рекреаційній діяльності. Вибір певного виду рекреаційної діяльності визначається його індивідуальною та соціальною цінністю, а змістовне наповнення рекреаційних занять відображає мету та завдання людини, які вона ставить перед собою. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до

реальних запитів різних соціально-демографічних груп.

Вирішення проблеми відношення до занять фізичною рекреацією різних соціальних груп є досить складним. По-перше, труднощі аналізу емпіричних даних полягають у тому, що багато праць «радянського» періоду застаріли, а тому втратили свою актуальність, оскільки змінилися соціально-економічні умови життя.

По-друге, специфікою досліджень, присвячених вивченню рухової активності й потреб у ній, є статистичний аналіз даних, які є суперечливими. Відмінності у трактуванні даних пов'язані з відсутністю єдиної методики одержання й обробки інформації, а також з різною інтерпретацією респондентами поняття «заняття фізичною рекреацією» [6]. По-третє, автори аналізують дані за територіальним принципом, дослідження яких має обмежений характер (наприклад, вивчається активність або потреба в заняттях певної соціальної групи) [1, 2, 11]. По-четверте, проблема ставлення різних груп населення до занять фізичною рекреацією розкрита лише частково. Дослідники [5, 7, 8, 12] переважно акцентують увагу лише на якомусь одному компоненті: на мотивах занять, ступені рекреаційної активності, потребі в заняттях, задоволеності ступенем своєї рухової активності, не розглядаючи проблему ставлення до фізичної рекреації в цілому, що підтверджує актуальність її дослідження.

**Мета дослідження** – огляд та класифікація теоретико-методологічних аспектів оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації.

**Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Сьогодні, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем. Майбутнє пов'язано

за здоров'язберігаючими технологіями та інноваційними напрямками в забезпеченні здорового способу життя.

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: функціональний тренінг, зумба, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, йога, пілатес, тощо. Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'язберігаючих технологій, здоров'яформуючих, 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 ви-

користання 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 ураховує 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.

Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в літературі об'єднані під терміном «*minded body*» – «розумне тіло» [3, 4, 16]. До них відносять йогу, пілатес, тайцзи-цюань. Східне походження більшості з них, наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають в тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. В зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий потенціал для максимально точного і ефективного виконання вправи.

Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують «відчуття» власного тіла. Поряд із цим вони передбачають фіксацію статичних положень та виконання статодинамічних рухів, які сприяють розвитку гнучкості. На думку фахівців дисбаланс у м'язовому розвитку і відсутність гнучкості певних груп м'язів можуть сприяти порушенню постави [7, 9]. Виконання вправ на розтягування з'єднувальних компонентів м'язів з одночасним укріпленням її м'язових компонентів сприяє корекції виявлених порушень. Слід також відзначити психологічний вплив статичних розтягувань, який виявляється найбільш характерним при використанні вправ систем «Йога», «Пілатес», «Тайцзи-цюань» та ін.. Базуючись на східній філософії, ці програми втілюють мету, яка в загаль-

ному виражається, як досягнення контролю над власним тілом і розумом завдяки власній волі [8, 10].

Поєднання давніх технологій з сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих з порушеннями опорно-рухового апарату сприяло появі занять з використанням резинових м'ячів фітболів (фіт-бол аеробіка, резист-бол), спеціальних балансуючих платформ, балансувальної подушки «*airtex*», міні тренажеру «*jumstik*» та інших [13]. Ці програми асоціюють з поняттям «функціональний тренінг». Термін «*functional*» в перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування, або сприяння до призначеної мети». Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння рухових стереотипів тої чи іншої діяльності тими, хто займається, сприяти розвитку в них вміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань [12]. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, в умовах, які постійно змінюються в зв'язку з впливом зовнішніх сил, діючих на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків а іноді і звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності. Систематизуючи засоби проаналізованих відео уроків вважається за доцільне класифікувати їх за спрямуванням, внаслідок чого можна виділити наступні групи засобів:

- засоби аеробного характеру, спрямовані на розвиток кардіореспіраторних можливостей організму, загальної витривалості, стимуляцію метаболічного обміну;
- засоби силового характеру, спрямовані на розвиток сили і силової витривалості, корекцію тіло будови;
- засоби спрямовані на розвиток гнучкості;
- засоби координаційного характеру, спрямовані на удосконалення психомоторної координації.

Незважаючи на відмінності у спрямованості засобів оздоровчого фітнесу, режимах виконання, доцільність їх використання в програмах оздоровчого фітнесу обумовлюється притаманними їм методичними особливостями які полягають у наступному:

1. Різноманітність та взаємозамінність. Засоби оздоровчого фітнесу є різноманітними за своєю біомеханічною структурою, спрямованістю та змістом. Вони уявляють рухи тулубом та його частинами у різних суглобах, які урізноманітнюються динамічними (швидкі, повільні, рівномірні, перемінні, плавні, ривкові, амплітудні і т.п.) просторовими (у різних напрямках та площинах), і часовими (одночасні, поперемінні т.п.) характеристиками. Така різноманітність засобів дозволяє обирати для вирішення конкретних завдань оздоровчого фітнесу найбільш раціональні з них. Різні за змістом, але подібні за спрямованістю види вправ викликають подібний оздоровчий ефект, що дає можливість урізноманітнювати зміст програми тренувань за рахунок заміни одних засобів іншими, рівноцінними за ефектом.

2. Можливість чіткої регламентації навантажень. Усі засоби оздоровчого фітнесу легко дозуються завдяки визначенню кількості їх повторень, темпу виконання, амплітуди рухів, зміни вихідного положення та інших характеристик. Завдяки цьому, засоби оздоровчого фітнесу здатні задовольняти вимогам (регламенту) будь-якої оздоровчої програми, незалежно від того, чи ця програма орієнтована на вирішення завдань особи початківця з обмеженим рівнем фізичної підготовленості, чи досвідченого користувача фітнес-послуг, якому для підвищення рівня фізичного фітнесу необхідно використовувати досить високі навантаження, характерні для спортсменів.

3. Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень. Можливість модифікації характеру виконання вправ, їх темпу, амплітуди, швидкості, зміни вихідного положення дозволяє спрощувати або ускладнювати їх техніку без суттєвої зміни змісту, біомеханічних особливостей та спрямованості. Можливість пристосування вправ оздоровчого фітнесу до особливостей різних споживачів фітнес послуг незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості дозволяє легко

диференціювати навантаження в процесі заняття.

4. Забезпечення вибіркового впливу на організм. Незважаючи на загальнооздоровчий характер вправ, слід зазначити, що кожна з них має своє цільове спрямування, яке виражається у переважному впливі на ту чи іншу м'язову групу, розвиток певної системи організму або фізичної якості. Вище згадана особливість має значення при вирішенні завдань корекційних програм спрямованих на виправлення постави, удосконалення пропорцій тілобудови, усунення обмежень та розвиток функціональних систем організму і ін.

5. Можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань. Як правило, вправи оздоровчого фітнесу залучають у роботу великий масив м'язів, виконуються у різних площинах і вимагають одночасного прояву декількох фізичних якостей, що створює умови для різностороннього їх впливу на організм і одночасного вирішення декількох завдань. Використання таких вправ дозволяє скоротити терміни досягнення запланованих результатів і цим самим оптимізувати ефективність фітнес-програми.

6. Високий ступінь інноваційності та емоційності. Фітнес індустрія характеризується наявністю добре розвиненого конкурентного середовища в якому виробники фітнес-послуг ведуть боротьбу за споживача. Це створює сприятливі умови для пошуку нових засобів вирішення поставлених завдань та модернізації вже існуючих. Конкуренція з іншими видами дозвілля та розваг вимагає використання таких засобів, які б були ефективні не тільки з точки зору їх фізіологічної дії на організм, але й таких, які б сприяли отриманню задоволення, відчуття радості та психологічного комфорту. Внаслідок цього, на відміну від засобів реабілітації або спортивного тренування, де основною ознакою для включення вправи в програму тренувань є її функціональна доцільність, в фітнесі, поряд із цим, велике значення має її емоційна та інноваційна привабливість для споживача.

**Висновки.** Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для за-

нять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів. Систематизація засобів за спрямуванням дозволяє класифікувати їх на групу вправ аеробного спрямування, силового спрямування, вправ спрямованих на розвиток гнучкості а також вправи, що розвивають психомоторну коор-

динацію. Не зважаючи на різницю у спрямованості для усіх них притаманні спільні методичні особливості, які обумовлюють доцільність їх використання в комплексі засобів фізичної реабілітації.

### Література

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы: новые направления, методики, оборудование и инвентар : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. – 284 с.
2. Зубкова Т. И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов : автореф. дисс. на получение науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Т. И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер [пер. с англ.] – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение, Владос, 1994. – 92 с.
5. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума (Mind and Body) / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Самиздат, 2003. – 35 с.
6. Милард А. М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / А. М. Милард. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2004. – 224 с.
7. Ростовцева М. Ю. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок «Эксолоперс» в фитнес-гимнастике / М. Ю. Ростовцева, Б. К. Ивлиев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С. 69–76.
8. Седляр Ю. В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов / Ю. В. Седляр // Физическое воспитание студентов, 2011. – №1. – С. 114–117

### References

1. Davydov V.Y., Shamardin A.I., Krasnov G.O. Novye fitness sistemy [New fitness system]. Volgograd, Federal Agency for Physical Culture and Sport; VGAFK, 2005, 284 p.
2. Zubkova T.I. Metodika kompleksnogo primeneniia khoreograficheskikh i gimnasticheskikh uprazhnenij v fakul'tativnoj forme fizicheskogo vospitaniia studentov [Methodology for integrated use of choreographic and gymnastic exercises in an optional form of physical education students], Cand.dis. Moscow, 2006, 24 p.
3. Kuper K. Aerobika dlia khoroshego samochuvstviia [Aerobics for wellness], Moscow, Physical Culture and Sport, 1989, 224 p.
4. Lisickaia T.S. Aerobika na vse vkusy [Aerobics for all tastes], Moscow, Education, 1994, 92 p.
5. Lisickaia T.S., Sidneva L.V. Trenirovka tela i uma [Training of body and mind], Moscow, Samizdat, 2003, 35 p.
6. Milard A.M. Boevoy fitness dlia strojnoi figury [Combat fitness for a slim figure], Rostov on Don, Phoenix, 2004, 224 p.
7. Rostovceva M.Iu., Ivliev B.K. Pedagogofiziologicheskoe obosnovanie ispol'zovaniia botinok «Eksolopers» v fitnessgimnastike [Pedagogical and physiological rationale for the use of shoes "Eksolopers" in the fitness gym]. Sbornik trudov uchenykh RGAFK [Proceedings of the scientists RGAFK], Moscow, 2000, pp. 69–76.
8. Sedlyar Yu. Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students], 2011, vol.1, pp. 114–117.
9. Sidneva L.V. Fandans aerobiks [Fankdance aerobics], Troitsk, 1997, 30 p.
10. Slajd-Ribok: bazovyj kurs [Slide Reebok: basic course], Reebok International LTD, Reebok University press, 1994, 44 p.
11. Step-Ribok: vvodnyj kurs [Step-Reebok : an introductory course], Reebok International LTD, Reebok University press, 1994, 45 p.

9. Сиднева Л. В. Фанданс аэробикс / Л. В. Сиднева – Троицк, 1997. – 30 с.
10. Слайд-Рибок : базовый курс / Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 44 с.
11. Степ-Рибок : вводный курс / Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 45 с.
12. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни / Молодежные субкультуры Москвы / Сост. Д. В. Громов, отв. ред. М. Ю. Мартынова. – М. : Институт этнологии и антропологии РАН, 2009. – 544 с.
13. Экскурс в историю культуризма // Культуризм для всех. В. А. Чурилин, Ю. А. Чурилин, М. С. Пимченков, Ю. А. Яичников. – М. : МГП «Полисет» ВО «Совэкспорткнига», 1991. – 200 с.
14. Belyak Y. I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components. European Applied Sciences 2013. – V. 7. – P. 24–26.
15. Chan A. S. Traditional Chinese Mind-Body Exercises Improve Self-Control Ability of an Adolescent with Asperger's Disorder / A. S. Chan, S. L. Sze, Sh.Dejlan, Ch. W. Yi // Journal of Psychology in Chinese Societies. – 2008. – Vol. 9. No. 2. – P. 225–239.
16. Citi Jam. Basic course / Reebok International LTD. – Reebok University press, 1994. – 27 с.
17. Jones R. Functional Training. Introduction. Reebo Santana, Jose Carlos univ., USA, 2003. – pp. 9-15.
18. Marshall P. W. Core stability exercises on and off a Swiss ball / P. W. Marshall, B. A. Murphy // Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. – 2005 (Feb). – Vol. 86 (2). – P. 242–249.
19. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W. R. Thompson // AC.
12. Gromov D. V. Evoliuciiia fitnessa kak industrii zdravogo obraza zhizni [Evolution fitness industry as a healthy lifestyle], Moscow, Institute of Ethnology and Anthropology, 2009, 544 p.
13. Churilin V. A., Churilin Iu. A., Pimchenkov M.S., Iaichnikov Iu.A. Ekskurs v istoriiu kul'turizma [Excursion into the history of bodybuilding], Moscow, ИП "Poliset" VO "Soviet exports Book", 1991, 200 p.
14. Belyak Y.I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components. European Applied Sciences, 2013, vol.7, pp. 24–26.
15. Chan A.S., Sze S.L., Dejlan Sh., Yi Ch. W. Traditional Chinese MindBody Exercises Improve Self-Control Ability of an Adolescent with Asperger's Disorder. Journal of Psychology in Chinese Societies. 2008, vol.9(2), pp. 225–239.
16. Citi Jam. Basic course. Reebok International LTD. Reebok University press, 1994, 27 p.
17. Jones R. Functional Training. Introduction. Reebo Santana, Jose Carlos University, USA, 2003, pp. 9–15.
18. Marshall P.W., Murphy A. Core stability exercises on and off a Swiss ball. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 2005, vol.86(2), pp. 242–249.
19. Thompson W.R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013. ACSM's Health & Fitness Journal, 2012, vol.16(6), pp. 8–17.