

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-26>

УДК 796.011.3(075.8)

Цибанюк О.О.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Анотація. Автор статті розглядає використання такої фізкультурно-оздоровчої технології як «зумба» (zumba) у підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Названі вимоги до фізкультурно-оздоровчих програм та технологій які застосовуються у підготовці майбутніх фахівців, зокрема з фізичної терапії та ерготерапії. Саме доступність, різноманітність, емоційність, можливість варіювання інтенсивністю навантаження, а також наявність програм («Zumba Aqua» та «Zumba Gold»), що охоплюють тих, хто відновлюється після операції чи травми, наштовхують на впровадження саме цієї технології в процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Запропоновано вивчити і використати ефективний досвід колег з ДВНЗ «Ужгородський національний університет» і запровадити вивчення дисципліни «Теорія і технології фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-оздоровчої рухової активності» саме для таких студентів.

Ключові слова: зумба, ерготерапія, реабілітація, підготовка, профілактика, студенти, технології.

Tsybaniuk Oleksandra

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USE OF MODERN PHYSICAL AND FESTIVAL TECHNOLOGIES AS A COMPONENT OF PREPARATION OF FUTURE PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY PROFESSIONALS

Summary. The article is devoted to the modern tendencies of the organization of training of future specialists in physical therapy and ergotherapy, namely the use of such physical and fitness technology as «zumba». It is proved that higher education in Ukraine is in a state of reforming and defining the means of transformation and improvement of all stages of training of highly qualified specialists, capable to solve complex problems and quickly adapt to the changing environment and new requirements of the labor market. The very vector of competitiveness involves the use of the latest fitness technologies – bodybuilding, callanetics, shaping, Pilates exercises, slim-Jim, body-styling, body-shaping, various dance programs. Skills and skills that future specialists in physical therapy and ergotherapy should demonstrate: gnostic, constructive, diagnostic, organizational and methodological, corporate, communicative, informational, research, etc. The requirements to the fitness programs and technologies that are used in the training of future specialists, in particular in physical therapy and ergotherapy, are named. It is the availability, variety, emotionality, the ability to vary the intensity of the load, as well as the availability of programs («Zumba Aqua» and «Zumba Gold») that cover overweight people, middle and older, as well as those who recover from surgery or trauma, are pushing for the introduction of this technology in the process of training future specialists in physical therapy and ergotherapy. It is suggested to use the experience of colleagues from the State Educational Institution «Uzhgorod National University» and to introduce the study of the discipline «Theory and technologies of physical and recreational and recreational motor activity». In the study of which special attention is paid to substantiation of the concept of application of the above technologies for, in particular, prevention of diseases, restoration of disability due to illness (local rehabilitation of damaged functions, general physical rehabilitation and other types) and more.

Keywords: zumba, ergotherapy, rehabilitation, training, prevention, students, technology.

Постановка проблеми. Вища освіта в Україні перебуває в стані реформування та визначення засобів трансформації й удосконалення всіх етапів підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних вирішувати складні завдання та швидко адаптуватися до зміни середовища й нових вимог ринку праці. На сьогодні професійна підготовка майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах спрямовується на формування нової генерації науково-дослідницького та науково-педагогічного персоналу вищої школи, конкурентоздатного в умовах національного й європейського ринку освітніх послуг.

Саме такий вектор передбачає використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – бодібілдинга, калланетики, шейпінгу, вправ за системою Пілатеса, слім-джима, бодістайлінгу, бодіформінгу, різноманітні аеробні та танцю-

вальні програми. За даними Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), який щорічно опитує інструкторів з фітнесу і на основі цих даних складає рейтинг найпопулярніших трендів у фітнес індустрії, «Zumbafitness» («зумба фітнес») займає передостаннє місце в першій десятці рейтингу найпопулярніших програм 2012 року [5, с. 49–50].

Саме доступність, різноманітність, емоційність, можливість варіювання інтенсивністю навантаження, а також наявність програм («Zumba Aqua» та «Zumba Gold»), що охоплюють людей з надлишковою вагою, середнього та старшого віку, а також тих, хто відновлюється після операції чи травми, наштовхують на впровадження саме цієї технології в процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що саме останні десятиліття стали етапом накопичення масиву теоретичного і практичного матеріалу з розв'язання проблем професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Зокрема, Т. Воронова, Р. Гуревич, Н. Дем'яненко, І. Драч, Т. Коваль, Г. Яворська визначали потребу формування нової якісної системи організації професійної підготовки студентів вищої школи. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання розглядалися Н. Беліковою, Р. Каршук, А. Свасьєвим, О. Міхеєнко тощо. Різні аспекти підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах стали темою особливої уваги вчених Г. Бойко, Л. Волошко, А. Герцик, В. Крупа, В. Кукса, Ю. Ляного, В. Осіпова, В. Полішук, Л. Сущенко.

Завдання дослідження: проаналізувати аспекти використання фізкультурно-оздоровчої технології «зумба» в підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах значного погіршення здоров'я нації особливої актуалізації набувають питання, пов'язані з професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах.

Аналіз світового досвіду та низки наукових досліджень переконують в ефективності використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як складову підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії [6, с. 16; 7, с. 303].

В контексті класифікації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності виділено форми і реалізації, які представлені чотирма групами: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні та оздоровчі програми. До фізкультурно-оздоровчих програм та технологій які застосовуються у підготовці майбутніх фахівців, зокрема з фізичної терапії та ерготерапії необхідно висувати такі вимоги:

1. Використання таких форм, методів і засобів викладання, що відповідають потребам і інтересам студентської молоді; і, відповідне формування масової роботи.

2. Врахування віку, статі та стану здоров'я студентів, індивідуалізація навчання.

3. Наявність освітнього підґрунтя – теоретичні знання про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих занять, розуміння користі тренувань у коротко- та довгостроковому терміні.

4. Можливість контролювати власний стан здоров'я і реакцію на навантаження, рівень підготовленості тощо.

5. Обов'язкове внесення елементів новизни та ефекту «wow» (заняття просто неба, запрошення діючого спортсмена або провідного інструктора, проведення майстер-класів і флешмобів у місцях масового скупчення людей).

6. Наявність кваліфікованих кадрів, що відповідають сучасним запитам студентів [2, с. 245; 4, с. 14].

Саме таким вимогам відповідає сучасна фізкультурно-оздоровча технологія «зумба» (zumba). Специфіка «зумба» тренувань полягає у тому, що вони: складаються з різних емоційних танцювальних стилів – сальси, бачати, меренге, самби,

мамби тощо, що забезпечує рівномірне навантаження на організм. Інтенсивність і складність «зумба» залежить від рівня підготовки і віку, тренування діляться на початковий, середній і високий рівень володіння, а для різних вікових категорій існують окремі види зумба [1, с. 200].

Визначимо види «зумба» фітнесу: «Zumba Toning», «Zumba Aqua», «Zumba Pilates» «Zumba Kids», «Zumba Gold», «Zumba Basic» та «Zumba Step». Коротко охарактеризуємо кожний з них. «Zumba Pilates» – це синтез пілатеса і запальних танців. Вважається, що це один із найкращих напрямків зумба фітнесу для схуднення. «Zumba Basic» – це класичний варіант фітнесу, завдяки якому чудово проробляються м'язи всього тіла і зміцнюється серцево-судинна система. «Zumba Toning» – це тренування яке проводиться із спеціальними гантелями, так званими маракасами. Вони наповнені піском під час рухів створюють специфічний звук. Zumba Kids – це спеціальний комплекс танцювальних вправ для дітей різного віку, який проводиться у вигляді веселої гри. Zumba Step – тренування з використанням степ платформи.

«Zumba Aqua» – тренування, які проводиться у воді, що дозволяє безпечно займатись навіть людям з великою вагою. «Zumba Gold» – ця система створена для людей у віці , а також для тих, хто відновлюється після операції чи травми.

Саме тому, що під час тренування в залі зберігається невимушена танцювальна атмосфера, немає складних танцювальних па, складних технічних вимог до повторення і виконання елемента, тренування передбачає спільне заняття чоловіків і жінок, але дозволяє реалізувати профілактичний та реабілітаційний напрям [6, с. 25].

Необхідно визначити протипоказання до занять «зумбою». Отже, до них відносимо вагітність, грижі та зміщення в поперековому відділі хребта, варикозне розширення вен, захворювання нервової системи, хвороби серцево-судинної системи, підвищена температура тіла. Крім того, нервово-психічні захворювання сечостатевої системи і внутрішніх органів.

Активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту. Отже, пропонуємо впровадження досвіду колег з ДВНЗ «Ужгородський національний університет» з викладання дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» з певними спеціалізованими змінами, що відповідають особливостям підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії [6].

Запропонована нами навчальна дисципліна «Теорія і технології фізкультурно-оздоровчої та оздоровчо-рекреаційної рухової активності» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Вона вивчатиметься протягом 4-го навчального семестру і охоплює 9 тем навчального матеріалу, 18 годин лекцій та 36 годин практичних занять, 54 години самостійної роботи студента та 72 години індивідуальних занять (курсівих проєктів), загалом 180 годин або 5 навчальних кредитів. Формою контролю є підсумковий тестовий контроль;

поточна оцінка практичних умінь та навичок, екзамен а також захист курсової роботи.

«Теорія і технології фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-оздоровчої рухової активності» визначаємо як наукову і навчальну дисципліну, що представляє собою систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій фізкультурно-оздоровчої та оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Об'єктом її вивчення визначена ефективність фізкультурно-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних технологій задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя різних груп населення.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції застосування вищезначених технологій задля, зокрема, профілактики захворювань, відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація та інші види) тощо.

Висновки і пропозиції. Для результативної підготовки майбутніх фахівців з фізичної тера-

пії та ерготерапії варто використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань; на задоволення різних фізкультурно-спортивних і оздоровчих інтересів особистості широких верств населення. До таких програм відноситься «зумба» (zumba), особливістю тренувань якої стала комбінація різних танцювальних стилів із рівномірним навантаженням на організм.

Нааявність програм «Zumba Aqua» та «Zumba Gold» для людей, що відновлюються після операції чи травми, осіб з надмірною вагою або літніх людей спричинила вибір «зумба» технології для вивчення студентами спеціальності «Фізична реабілітація. Ерготерапія». Запропоновано використання досвіду колег з ДВНЗ «Ужгородський національний університет» з викладання дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» з певними спеціалізованими змінами, що відповідають особливостям підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Виокремлено, що при вивченні дисципліни особливу увагу варто приділити обґрунтуванню концепції застосування вищезначених технологій задля, зокрема, профілактики захворювань, відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби тощо.

Список літератури:

1. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
2. Беляк Ю.І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4(20). С. 244–247.
3. Лянной Ю.О., Степаненко О.С. Професійна підготовка бакалаврів та магістрів з фізичної реабілітації (фізичної терапії) у Польщі. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : XIV Міжнарод. наук.-практ. конф. (Суми, 24-25 квітня 2014 р.) : матеріали конф. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. Т. II. С. 197–202.
4. Лянной Ю.О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 46 с.
5. Рябченко В. Динаміка показників фізичного стану жінок зрілого віку першого періоду під впливом занять «Zumbafitness». *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Київ : НАУ, 2016. Т. II. 64 с.
6. Товт В.А., Марюнда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / ДВНЗ «УжНУ». Ужгород : «Говерла», 2015. 88 с.
7. Цибанюк О. Сучасні тенденції організації підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту: технологічний процес створення анімаційних програм. *Інноваційні підходи до формування професійних компетенцій фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці, 2018. С. 303–305.

References:

1. Davydov, V.Yu., Shamardyn, A.Y., & Krasnova, H.O. (2005). *Novye fytness-systemy* [New fitness systems]. Volgograd : VHAFFK. (in Russian)
2. Belyak, Yu.I. (2012). Sposib intehral'noyi otsinky fizychnoho fitnesu zhinok zriloho viku [Method for integral assessment of physical fitness of mature women]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, vol. 4(20), pp. 244–247. (in Ukrainian)
3. Lyannoy, Yu.O., & Stepanenko, O.S. (2014). Profesiynna pidhotovka bakalavriv ta mahistriv z fizychnoyi reabilitatsiyi (fizychnoyi terapiyi) u Pol'shchi [Bachelor's and Master's Degree in Physical Rehabilitation (Physical Therapy) in Poland]. *Proceedings of the Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu riznykh hrup naseleennya* (Ukraine, Sumy, April, 24-25, 2014). Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, vol. II, pp. 197–202. (in Ukrainian)
4. Lyannoy, Yu.O. (2017). *Teoretychni i metodychni zasady profesiynoyi pidhotovky maybutnikh mahistriv z fizychnoyi reabilitatsiyi u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh* [Theoretical and methodological principles of professional training of future masters in physical rehabilitation in higher educational establishments]. (Doctor of Science Thesis). Kyiv : Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M.P. Drahomanova. (in Ukrainian)
5. Ryabchenko, V. (2016). *Dynamika pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok zriloho viku pershoho periodu pid vplyvom zanyat' «Zumbafitness»* [Dynamics of indicators of physical condition of women of mature age of the first period

- under the influence of employment «Zumbafitness»). Proceedings of the *Suchasni fitnes-tehnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv* (eds. L.V. Yas'ko, V.V. Bilets'koyi). Kyiv : NAU, vol. II, 64 p. (in Ukrainian)
6. Tovt, V.A., Marionda, I.I., Syvokhop, E.M., & Susla, V.Ya. (2015). *Teoriya i tekhnohohiyi ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti* [Theory and technology of health and recreational motor activity]. Uzhhorod : Hoverla. (in Ukrainian)
 7. Tsybanyuk, O. (2018). Suchasni tendentsiyi orhanizatsiyi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury ta sportu: tekhnolohichnyy protses stvorennnya animatsiynnykh prohram [Current trends in the organization of training of future specialists in physical culture and sports: technological process of creating animation programs]. Proceedings of the *Innovatsiyni pidkhody do formuvannya profesiynykh kompetentnostey fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury, sportu i fizychnoyi terapiyi ta erhoterapiyi* (Ukraine, Chernivtsi, 6 november 2018), (eds. Ya. Zoriy), Chernivtsi. (in Ukrainian)