



## KAPITEL 6 / CHAPTER 6 <sup>6</sup> HEALTH TECHNOLOGIES AND TECHNOLOGICAL APPROACH IN THE EDUCATIONAL PROCESS

**DOI: 10.30890/2709-2313.2025-42-06-026**

### **Вступ.**

Проблема модернізації педагогічної освіти та застосування у зв'язку з цим, педагогічних інновацій, не є новою для дослідників. Питаннями інноваційної діяльності в освітньому процесі займаються вітчизняні науковці: О. Є. Антонова, І. Д. Бех, В. І. Бондар, С. С. Вітвицька, І. М. Дичківська, О. А. Дубасенюк, Ю. В. Пелех, О. С. Цокур та ін. Розглянуто інноваційні пошуки педагогіки вищої школи у світлі реалізації парадигми компетентнісного підходу до освіти, що спрямовані на таке проєктування та організацію освітнього процесу, який би враховував потреби особистості майбутнього фахівця у розвитку свого творчого потенціалу, готовності діяти успішно у нестандартних ситуаціях [9; 21].

Загальнотеоретичні основи педагогічних технологій розроблені в працях таких вітчизняних учених, як А. М. Алексюк, В. П. Андрущенко, І. Д. Бех, А. М. Богуш, В. І. Бондар, М. Б. Євтух, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, Н. Г. Ничкало, О. М. Пехота, О. М. Семенов, Л. О. Хомич та ін. Використання педагогічних технологій у закладах вищої освіти (ЗВО) представлено в роботах О. Є. Антонової, І. М. Дичківської, О. А. Дубасенюк, І. О. Когут, А. С. Нісімчука, С. О. Сисоєвої та інших авторів.

Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали С. В. Гаркуша, Г. П. Грибан, М. В. Дутчак, Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк, О. М. Колумбет, К. В. Мулик, М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко, С. І. Присяжнюк, Ivanna Bodnar, R. J. Shephard та ін. Вчені пов'язують актуальність досліджень зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України [2; 4; 5; 13; 18; 19; 20; 24 та ін.].

---

<sup>6</sup>*Authors: Kuznietsova Olena  
Number of characters: 42154  
Author's sheets: 1,05*



На жаль, на даний час існує ряд чинників, які негативно впливають на здоров'я молоді. Але найбільшого негативного впливу завдала війна, яка триває в Україні. Різке збільшення ситуацій, які викликають стресовий стан, руйнування довоєнних планів на життя, погіршення побутових умов та багато інших факторів, викликаних війною, мають негативний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я [30]. Адекватна фізична активність є провідним чинником генерування й стимулювання адаптаційних можливостей організму, який може забезпечити здоровий спосіб життя сучасної молоді (А. В. Курова, 2022; В. М. Мірошніченко, 2024; Р. С. Яготін, 2019).

Стрімкий розвиток інноваційних педагогічних технологій ставить перед освітою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм, методів та прийомів навчання. Наявні наукові публікації містять результати досліджень суті понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія навчання», «технологія виховання», «технологія управління», «здоров'язбережувальні технології» та «оздоровчі технології». Нам представляється актуальним студіювання цих понять у зв'язку із суміжними міркуваннями.

Аналізуючи наукові джерела, можна дійти висновку, що в історії становлення й розвитку, як і у формулюванні понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія в освіті», «технологія навчання» спостерігаються різні розуміння і тлумачення цих понять (технології навчання, технології в освіті як технічні засоби навчання та технології освіти). За твердженням науковців, спроби внести технологію у навчальний процес не припинялися протягом минулого сторіччя. Приблизно до середини 50-х років вони були пов'язані зі створенням певного технічного середовища [3; 10; 12; 15; 22; 26].

Вивчення проблеми конструювання та застосування оздоровчих технологій вимагає уточнення термінів «підхід» та «технологія» як базових понять. Поняття «підхід» у загальному розумінні означає певну сукупність різноманітних засобів та прийомів, які діють певним чином на когось. У науковому розумінні поняття



«підхід» трактується як вихідна позиція, що становить основу дослідницької діяльності [17, с. 178].

Поняття «технологія» (з грецького дослівно – «наука про майстерність») тлумачиться, як: 1) «керована система з передбачуванним результатом» [8, с. 191]; 2) «спосіб реалізації людьми конкретного складного процесу завдяки поділу його на систему послідовних взаємопов'язаних процедур й операцій, які виконуються більш-менш однозначно і мають за мету досягнення високої ефективності» [3, с. 8]. Майже всі вітчизняні дослідження 1970–80-х років визначали технології навчання через цілі, завдання, засоби тощо [1, с. 9]. Нове розуміння сутності педагогічної технології виникло у зв'язку із підходом до неї як до засобу побудови навчального процесу, керування ним. Під технологією людської діяльності розуміється системний аналіз, керівництво, проектування й оцінка компонентів, що створюють цілий ланцюг діяльності [1, с. 10].

Сьогодні у трактуванні та використанні поняття існують значні розбіжності. Професор О. Є. Антонова також стверджує, що немає одностайності серед дослідників і у підходах до визначення самого поняття «педагогічна технологія» [1, с. 9]. Неоднозначність у тлумаченні сутності педагогічної технології пов'язана насамперед зі специфічними особливостями педагогічного процесу [1]. Аналізуючи джерела, можна помітити, що іноді ці терміни використовуються як синоніми:

– наука про розвиток і освіту, навчання і виховання особистості учня на основі позитивних загальнолюдських якостей та досягнень педагогічної думки, а також основ інформатики [23, с. 9];

– технології, які забезпечують перетворення педагогічного процесу в освітній установі на цілеспрямовану діяльність усіх його суб'єктів [11, с. 661].

– упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів, які забезпечують реалізацію проекту дидактичного процесу і досягнення діагностованого результату [7, с. 139].

Зазначимо, що І. М. Дичківська [8] вважає допустимим розмежування таких понять, як «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання



(виховання, управління)», оскільки кожне з них має свою ієрархію цілей, завдань, змісту. Але, на думку науковця, об'єднують освітню, педагогічну технологію, а також технологію навчання (виховання, управління) актуальні для певного історичного етапу освітні концепції, педагогічні парадигми (системи поглядів).

Аналіз різних підходів до визначення поняття «педагогічна технологія» дозволяє дійти висновку, що воно розглядається багато-аспектно залежно від того, як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу, а саме як раціональний спосіб досягнення свідомо сформульованої освітньої (навчальної, виховної) мети, як наука, педагогічна система, педагогічна діяльність, системно-діяльнісний підхід до освітнього (навчального) процесу, система знань, мистецтво педагога, засіб оптимізації та модернізації освітнього процесу, процесуальний компонент (складова) освітнього (навчального) процесу, інтегративний підхід до освіти [18; 19]. Але їх об'єднує те, що всі науковці єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності освітнього процесу і гарантування досягнення учнями (здобувачами) запланованих результатів навчання.

Простежується загальна тенденція переходу до розуміння педагогічної технології як педагогічної системи, яку можна представити трьома компонентами:

- 1) *науковим*: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає і розробляє мету, зміст і методи навчання та проектує педагогічні процеси;
- 2) *процесуально-описовим*: опис (алгоритм) процесу, сукупність мети, змісту, методів і засобів для досягнення запланованих результатів навчання;
- 3) *процесуально-діялісним*: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів [1, с. 11].

Таким чином, педагогічна технологія функціонує і в якості науки, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і в якості системи способів, принципів, що використовуються в навчанні, і в якості реального процесу



навчання. Не зважаючи на велику кількість визначень, спроби з'ясування сутності та особливості педагогічної технології не припинилися й досі. З одного боку, це спричинено поглибленням наукового і практичного інтересу до педагогічних технологій як засобу підвищення ефективності освітнього процесу, з іншого – розвитком конкретних педагогічних технологій, у процесі якого розкривалися нові універсальні сутнісні дані [8].

Необхідно зазначити, що педагогічна технологія наділена всіма ознаками системи, що типологічно збігається з усіма соціальними системами, має специфічні сутнісні ознаки, які виокремлюють її як самодостатній неповторний феномен. До таких специфічних сутнісних ознак належать:

- концептуальність (передбачає базування технології на конкретній науковій концепції або системі уявлень);

- діагностичне визначення цілей і результатів (полягає в гарантованому досягненні цілей, ефективних результатів за оптимальних затрат для оволодіння певного стандарту навчання);

- економічність (означає якість, яка забезпечує резерв навчального часу, оптимізацію праці педагога і досягнення запланованих результатів у стислі терміни);

- алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі). Кожний етап і прийом роботи повинен обумовлюватися математично точно і передбачати можливість зміни іншим. Керованість пов'язана з можливістю чіткого визначення мети, планування, проєктування педагогічного процесу та поетапної діагностики;

- коригованість (можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованого на чітко визначені цілі). У цьому плані ознаки коригованості, діагностичного визначення мети та результативності тісно взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Система контролю та оцінювання розвитку має забезпечувати щоденну фіксацію динаміки зміни стану знань, умінь і навичок, тобто кожна дія педагога повинна обумовлюватися точною



діагностикою стану об'єкта;

– візуалізація (характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів та оригінальних наочних посібників) [14, с. 167].

Як можна було переконатися, практично всі дослідники проблеми технологій у вітчизняній літературі зазначають, що однією з найважливіших ознак технології навчання впродовж життя є можливість її відтворення. При всьому різноманітті існуючих технологій навчання у них є багато спільного (*цитую посилання* [29, с. 4]):

1. Особистісно-орієнтоване навчання, що враховує індивідуальні особливості кожного студента: рівень його знань, ступінь розумового розвитку, темп навчання, психофізіологічні особливості тощо.

2. Студент та педагог є рівноправними учасниками навчального процесу (суб'єктно-об'єктні відношення), вчать не лише студенти, а й педагоги.

3. Парадигма навчання «педагог – підручник – студент» змінюється на «студент – підручник – педагог», тобто педагог організовує та контролює процес самостійного навчання студентів.

4. Успішний студент, опанувавши навчальний матеріал, допомагає слабшому у навчанні, в результаті чого перший краще засвоює матеріал і стає ще сильнішим.

5. Продуктом навчання стають не виконані завдання, а отримані матеріальні результати, професійні знання, навички та вміння, які студенти набули після виконання цих завдань.

6. Кожен студент має свою індивідуальну траєкторію навчання й отримані ним результати є особистісні [29, с. 4].

Технології викладання дисципліни повинні забезпечувати системний підхід до підготовки спеціалістів на базі сучасних досягнень теорії і методики фізичного виховання, які відповідають рівню розвитку знань здобувачів, реальним освітнім завданням та потребам суспільства. Деякі автори [5; 8; 12; 14;



23; 26 та ін.] вважають, що специфіку високого ступеня підготовки до соціально-професійної діяльності забезпечує засвоєння змісту інноваційних технологій. Для цього необхідно конструювати такі технологічні моделі, які істотно змінили б проблемну ситуацію, ставлення особистості до професійної підготовки. Набуває особливо важливого значення створення педагогічних технологій, що враховують усі форми організаційно-педагогічної діяльності (навчальну та позанавчальну), а також умови, що забезпечують включення студентської молоді в педагогічний процес [13; 22; 24; 28 та ін.]. Процес реалізації цих технологій передбачає передусім підвищення педагогічного професіоналізму у сфері фізичної культури, що неможливо без засвоєння викладачами різних типів і видів освітніх технологій [25, с. 165].

На сьогодні, в умовах військового стану саме технологічний підхід є провідним способом добору здоров'язбережувальних технологій та їхньої реалізації в різних сферах життєдіяльності: комунікації, набутті освіти, долатті стресових наслідків невизначеної ситуації тощо [20; с. 46]. Своєчасність звернення до парадигми психологічного здоров'я в соціальній психології підтверджується численними випадками порушень саме у цій сфері під час проведення військових дій, перебування громадян в окупації або прифронтовій зоні, коли поряд з фізичними стражданнями, відчуються психологічна незахищеність та психологічна небезпека, нервово-психічна та емоційна нестабільність, зниження загальної життєстійкості особистості та її адаптивних можливостей тощо [20, с. 46].

Технологія у фізичному вихованні – це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів та прийомів, що спрямовані на забезпечення запланованого спортивного (оздоровчого) результату або показника фізичної підготовленості із врахуванням даних лікарсько-педагогічного контролю [18, с. 83]. За технологічного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання здобувачів методичним концептом передбачається впровадження в систему фізичного виховання новітніх фітнес-технологій фізкультурно-оздоровчого та



рекреаційного спрямування [27; 28, с. 101–102]. Технології у спортивній педагогіці та дидактиці складають частину інтелектуального вектора фізичної культури та фізкультурних знань, які спираються на фундаментальні науки. Сучасні технології у фізкультурній освіті спрямовані на пошуки оптимумів фізичної активності і фізкультурних знань людини [27; 28, с. 101–103].

Важливою умовою застосування оздоровчих технологій є використання понятійного апарату дослідження, яке базується на працях М. М. Булатової, Ю. О. Усачова [4, с. 320–353], М. В. Гриньової [6], Н. Н. Завидівської [13] Т. Ю. Круцевич зі спів.[16], М. О. Носко, С. В. Гаркуші, О. М. Воеділової [24] та ін.

Фізична культура як система, базовими компонентами якої є фізичне виховання, спорт, професійно-прикладна фізична підготовка, адаптивна та оздоровча фізична культура, у своєму концептуальному блоці містить не лише завдання розвитку і вдосконалення моторно-функціональних (фізичних, рухових) якостей, формування рухових навичок, але і зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення стійкості до впливу несприятливих чинників природного середовища та професійної діяльності.

У науковій літературі відмічено, що поняття «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – здобувачів та педагогів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко, С. Свириденко) [5]:

**здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі освіти та вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), а також відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям учнів;

**оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична



підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

**технології навчання здоров'я** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

**виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які 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, здоров'я родини.

На сьогодні серед безлічі підходів до трактування та класифікації здоров'язбережувальних технологій є загальновизнані. В їх основі – різноманітні підходи до здоров'язбереження, що визначають характерні форми та методи діяльності [5].

1. Медико-гігієнічні технології – належать до галузі охорони здоров'я, компетенції медпрацівників, що здійснюють контроль та надають допомогу у забезпеченні відповідності гігієнічних умов навчально-виховного та освітніх процесів вимогам державних стандартів.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології – використовуються на заняттях з фізичної культури та в організації позанавчальної діяльності освітнього закладу. Їх реалізація позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє формуванню ціннісного ставлення до власного фізичного «Я».

3. Екологічні здоров'язбережувальні технології – це система заходів, які комплексно спрямовані на забезпечення екологічних та природних умов життєдіяльності, гармонізації взаємовідносин людини з природою.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності – реалізацію зазначених технологій забезпечують працівники архітектури, будівельники, комунальні,



інженерно-технічні працівники, фахівці з цивільного захисту, охорони праці та інші, які визначають організаційну складову здоров'язбереження, що підлягає обов'язковому контролю та включенню до системи здоров'язбережувальних технологій.

5. Здоров'язбережувальні освітні технології, які прийнято поділяти на організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні [5].

Навчання здоров'язбереження у системі фізичного виховання у ЗВО – це процес засвоєння здобувачами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби, і реабілітаційні та корекційні заходи [13, с. 16]. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання здобувачів – напрям у педагогічній науці, що зумовлює потребу створення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання у системі фізичного виховання.

Н. Н. Завидівська [13, с. 16] підкреслювала, що багатофункціональність системи фізичного виховання з одного боку і потреба формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я з іншого, обумовлюють не накопичення і розширення здоров'язбережувальних методик і технологій навчання, а, навпаки, конкретизацію, визначеність і ґрунтовність через фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти здобувачів ЗВО різного професійного спрямування. Визначальним стає формування фундаментальних загальнотеоретичних здоров'язбережувальних знань, методичних умінь і практичних навичок на основі міждисциплінарних зв'язків, інтеграційної та синергетичної складових у системі фізичного виховання.

Професор М. В. Гриньова [6] представила авторську класифікацію здоров'язбережувальних технологій. Узагальнення наукової літератури дозволило науковці виокремити такі головні підходи до тлумачення дефініції «здоров'язбережувальні технології»:

– створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;



- забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей здобувачів;
- технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації;
- оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я здобувачів;
- навчально-методичний комплекс оздоровлювально-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів.

Авторка класифікує здоров'язбережувальні технології за характером і напрямом діяльності. За характером діяльності здоров'язбережувальні технології можуть бути як окремі (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані). За напрямом діяльності серед окремих здоров'язбережувальних технологій розрізняють наступні:

- медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації фізичного здоров'я, санітарно-гігієнічні);
- освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні і виховні);
- соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки);
- психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку) [6].

Таким чином, аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст технологій дозволив нам з'ясувати, що *здоров'язбережувальні технології* – це індикатор якості освітніх технологій; оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримання здоров'я; технології здорового способу життя, формування здорової нації; навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища; забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей



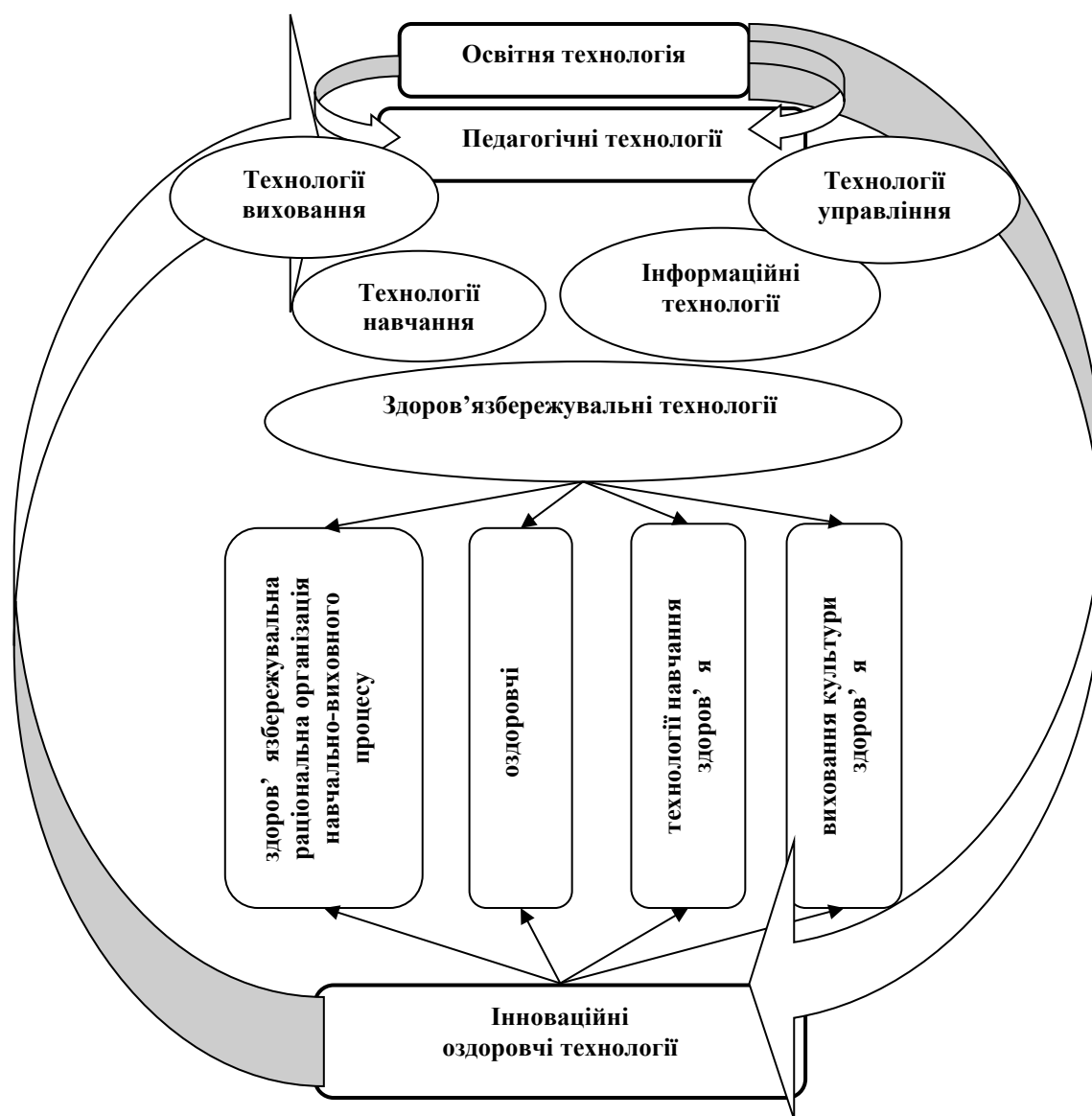
здобувачів.

Семантика терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» визначена двома основними взаємодоповнюючими поняттями: «технологія», «фізкультурно-оздоровчі». Під час використання терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» як фахівці, так і споживачі, в спрощеному варіанті розуміють цілеспрямоване використання фізичних вправ для фізичного оздоровлення організму людини, профілактики хвороб та передчасної старості, тобто спосіб реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на досягнення та підтримання фізичного добробуту. Це основні правила використання спеціальних знань і вмінь, способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності [16].

Отже, проаналізувавши різні підходи до визначення та класифікації понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія навчання», «здоров'язберігаючі технології», «фізкультурно-оздоровчі технології» робимо висновок, що ці поняття взаємодоповнюючі та взаємозалежні. Вважаємо, що взаємозв'язок цих понять у системі фізичного виховання студентської молоді можна відобразити наступним чином (рис. 1).

Освітня технологія є найбільш узагальненим поняттям. Основою цієї технології виступає гуманістична концепція освіти. На сьогодні особистісно-орієнтована освіта є чи не найпоширенішою педагогічною технологією вищої школи в Україні. Законодавчі документи, які формують сучасну державну політику освіти, а саме Закон України «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку освіти, підкреслюють пріоритетність виховання у процесі становлення особистості, здатної до самовизначення та самореалізації у сучасному суспільстві.

Педагогічні технології відображають тактику реалізації цієї концепції в освітньому й управлінському процесах. Технології навчання, технології виховання, технології управління і так звані «спеціалізовані» технології (інформаційні та здоров'язберезувальні) є однаково важливими складовими педагогічних технологій. І залежно від їх спрямування (цілей), змісту, методів і



**Рис. 1 - Взаємозв'язок технологій у педагогічній діяльності  
(розроблено автором за джерелами [1; 6; 8])**

форм вони можуть набувати ознак, притаманних особистісно-орієнтованим технологіям. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується в оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються.

Для узагальнення вищесказаного уніфікацію термінів оздоровчої фізичної культури проведемо у такому напрямку: смислову основу словосполучень «здоров'яформуючі», «здоров'яорієнтовані», «здоров'язбережувальні» тощо складають два слова, перше здоров'я, друге означає його спрямованість на щось.

Не будемо вдаватися до аналізу цих словосполучень щодо самого терміну



«здоров'я», а зупинимось лише на похідних поняттях – «оздоровлення» та тих, які лежать у його смисловому навантаженні. Очевидно, що словосполучення «оздоровчі технології» є найбільш універсальним і може відображати спрямованість як на відтворення, так і на формування та збереження тощо. Крім того, однією з найважливіших вимог, що висувається до планування освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, є визначення кінцевої мети та формування його змісту, методів і форм організації, тобто забезпечення цільової спрямованості освітнього процесу.

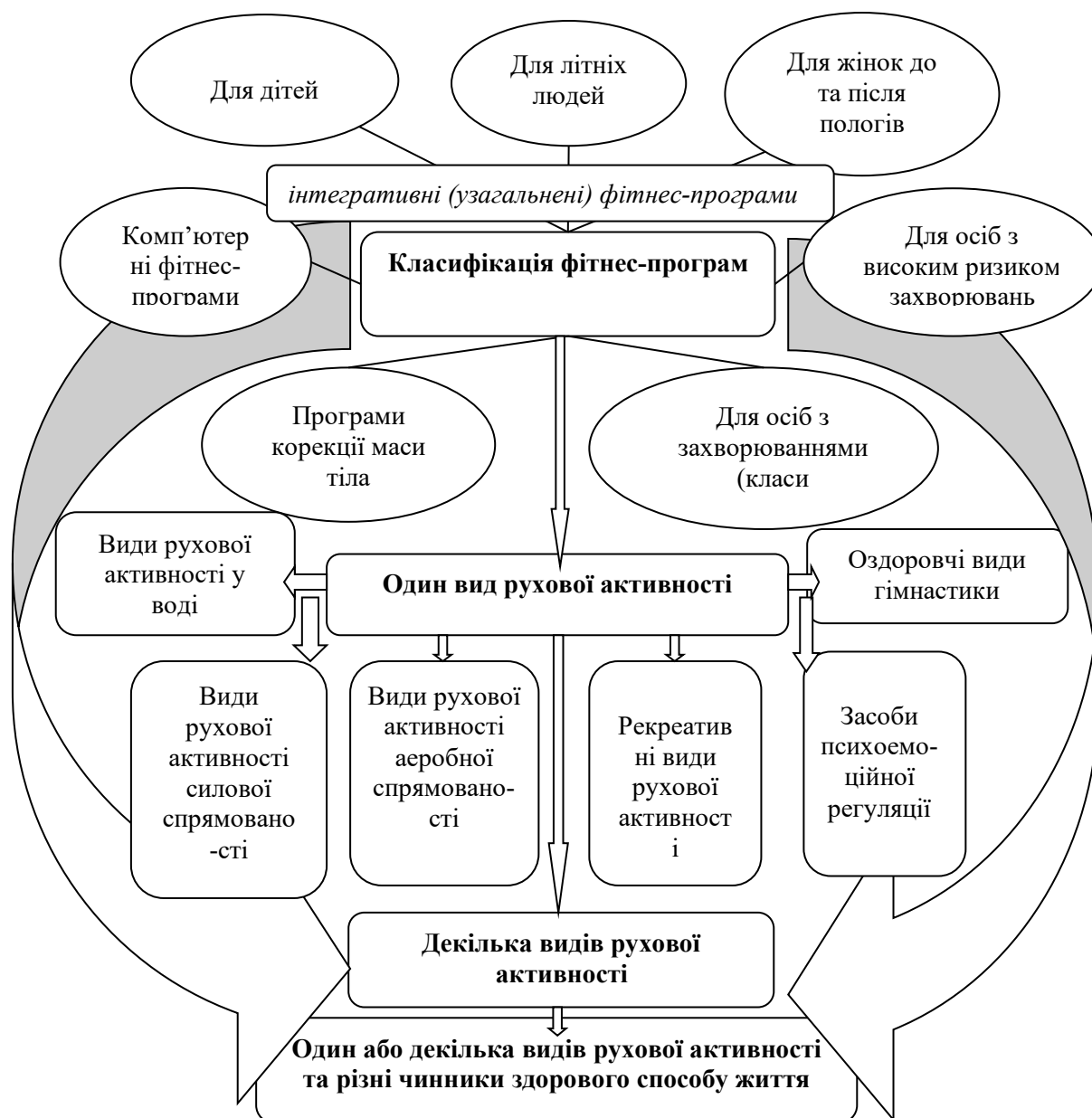
Коли мова йде про побудову освітнього процесу зі здобувачами з відхиленнями у стані здоров'я, що перебувають за межею «безпечного рівня здоров'я» (за Г. Л. Апанасенком), то має місце використання оздоровчих технологій, а саме обґрунтованої технології використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованої не на збереження стабільності показників фізичного здоров'я здобувачів, які мають різні види захворювань, а на підвищення показників здоров'я, мотивації до використання фізичних вправ у самостійних заняттях, регуляції режиму рухової активності, що дозволяє вважати її «оздоровчою технологією».

Українські науковці М. М. Булатова, Ю. О. Усачов [4, с. 342] стверджують, що поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [4, с. 342]. На думку авторів, практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [4, с. 343]. Класифікацію фітнес-програм наведено на рис. 2.

Ю. О. Усачов [4] вказує, що основні напрямки сучасного фітнесу розділені на чотири компоненти: 1) аеробіка; 2) аквафітнес; 3) культуризм (бодібілдинг); 4) шейпінг. На думку автора, структуру фітнес-технологій слід розширити та включити до неї різні напрямки ритмо-гімнастичної аеробіки Ні-ЛО (класична кроково-стрибкова аеробіка), степ-аеробіки, аеродансу (танцювальна аеробіка),



каланетики, пілатесу, фітнес-йоги, а також вправ циклічного характеру в аеробному режимі: біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, гребля тощо.



**Рис. 2 - Класифікація фітнес-програм**  
(розроблено автором за джерелом [4, с. 343])

Автор вважає, що запропонована класифікація фітнес-технологій не претендує на завершеність, є відкритою, динамічною системою, яка постійно доповнюється новими вправами та рухами, різними за структурою та ступенем дії на організм [4]. Передумовою розвитку нових фітнес-програм є:

– найкращі розробки у суміжних наукових дисциплінах, які акумулює та інтегрує технологія створення програм;



- досягнення науки та практики, що дозволяє вдосконалюватися, створюючи сучасні види занять;
- розробка інноваційних методик занять оздоровчою та лікувальною фізичною культурою з елементами різних видів спорту;
- новітнє технічне оснащення спортивних залів для занять, що дозволяє розробляти нові комплекси вправ із використанням спортивного устаткування;
- створення музичного супроводу за допомогою комп'ютерів, що призвело до виникнення танцювальних видів занять.

Узагальнення існуючих підходів та передового наукового досвіду, а також власні педагогічні спостереження дають змогу стверджувати, що на сьогодні оздоровчі технології не є індивідуальним здобутком окремих вчених, а розробляються відповідно до досягнень окремих сфер діяльності та галузей наук. У той же час активізувалися процеси інтеграції і взаємодії різноманітних видів рухової активності, що обумовило появу нових глобальних концепцій – оздоровчих технологій. Оздоровча технологія включає в себе постановку мети та завдань оздоровлення і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності у тій чи іншій формі. Крім того, сучасні оздоровчі технології включають у себе визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовленості, питання управління та адміністрування.

Аналіз понятійно-термінологічного апарату дослідження дозволив уточнити сутність поняття «оздоровчі технології», яке розглядається нами як один із напрямків педагогічних технологій, що становить собою динамічно розвинену педагогічну, науково, теоретично і методично обумовлену систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти, яка призначена для підтримки, зберігання та покращення фізичного і психічного здоров'я, профілактику хвороб, підготовку до майбутньої професійної діяльності та захисту країни.



## **Висновки.**

1. На основі студіювання педагогічних праць досліджено виникнення, розуміння судження професійної термінології. Охарактеризовано технології та технологічний підхід в освіті. Технологія у фізичному вихованні – це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів та прийомів, що спрямовані на забезпечення запланованого спортивного (оздоровчого) результату або показника фізичної підготовленості із врахуванням даних лікарсько-педагогічного контролю. За технологічного підходу до застосування оздоровчих технологій на заняттях методичним концептом передбачається впровадження в систему фізичного виховання новітніх фітнес-технологій фізкультурно-оздоровчого та рекреаційного спрямування. Досліджено взаємозв'язок технологій у змісті здоров'язбережувального освітнього простору ЗВО.

2. Аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст педагогічних технологій, авторських методик та програм у фізичному вихованні здобувачів дозволив з'ясувати, що саме оздоровчі технології з широким арсеналом засобів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Розглянуто місце і роль оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Підкреслено необхідність впровадження в освітній процес таких оздоровчих технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання здобувачів до занять фізичними вправами, специфіку майбутньої професійної діяльності, індивідуальні особливості.