

УДК 796.011.3 (075.8)

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.64-2.27>**О. О. Цибанюк**кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ: ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Статтю присвячено сучасним тенденціям організації підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, а саме використання такої фізкультурно-оздоровчої технології як «зумба» (zumba). Доведено, що 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. Сьогодні професійна підготовка майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах спрямовується на формування нової генерації науково-дослідного та науково-педагогічного персоналу вищої школи, конкурентоздатного в умовах національного та європейського ринку освітніх послуг. Саме такий вектор передбачає використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – бодібілдингу, каланетики, шейпінгу, вправ за системою Пілатес, слім-джима, бодістайлінгу, бодіформінгу, програма бігу підтюпцем Хоулі та Френкс, різноманітні аеробні та танцювальні програми. Визначено вміння та навички, що повинні продемонструвати майбутні фахівці з фізичної терапії та ерготерапії: ґностичні, конструктивні, діагностичні, організаційно-методичні, корпоративні, комунікативні, інформаційні, дослідницькі тощо. 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 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. Запропоновано використати досвід колег з ДВНЗ «Ужгородський національний університет» і запровадити вивчення дисципліни «Теорія і технології фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-оздоровчої рухової активності». Під час вивчення якої особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції застосування вищеозначених технологій задля, зокрема, профілактики захворювань, відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація та інші види) тощо.

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

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. 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. Сьогодні професійна підготовка майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах спрямовується на формування нової генерації науково-дослідного та науково-педагогічного персоналу вищої школи, конкурентоздатного в умовах національного та європейського ринку освітніх послуг.

Саме такий вектор передбачає використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – бодібілдингу, каланетики, шейпінгу, вправ за системою Пілатес, слім-джима, бодістайлінгу, бодіфор-

мінгу, програма бігу підтюпцем Хоулі та Френкс, різноманітні аеробні та танцювальні 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, «Zumba fitness» («зумба фітнес») займає передостаннє місце в першій десятці рейтингу найпопулярніших програм 2012 року. Така програма дуже швидко набула популярності й, сьогодні нараховується приблизно 14 мільйонів її прихильників в 150 країнах світу [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 Деякі, Н. Батечко, С. Вітвицька, О. Ковальчук, І. Михайлюк, Я. Чистова, С. Ящук тощо, активно обґрунтовували складові частини структури готовності майбутніх магістрів до професійної діяльності, а О. Ігнатюк, Л. Кліх та О. Зазимко, Л. Радковська аналізували особливості формування професійних якостей і здібностей майбутніх магістрів у вищих навчальних закладах.

Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання розглядалися Н. Беліковою, Р. Карпюк, А. Сватсьєвим, 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. Поліщук, Л. Суценко.

Науковий інтерес для нашого дослідження становлять праці закордонних дослідників (С. Bithell, С. А. Broberg, Н. Gunn, А. Jones, С. Kell, N. Patton, А. F. Pettersson та інших), які присвячені різним аспектам професійної підготовки фахівців з фізичної терапії, та питанням, пов'язаним з діяльністю фізичних терапевтів (S. Chan, В. E. Gibson, L. A. Hale, S. Hayes, С. Wikström-Grotell та інших).

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

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. 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.

В концептуальних положеннях нормативних документів, зокрема, Законів України «Про вищу освіту» (2014 р.), Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (2002 р.), Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту (2004 р.), Стратегії інноваційного розвитку України на 2010-2020 роки в умовах глобалізаційних викликів (2010 р.), Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до

2021 року (2013 р.), Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.). Відповідно до Указу Президента України №678/2015 «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю» (2016 р.) особливу увагу сконцентровано на розробленні та затвердженні кваліфікаційних характеристик професій фізичного терапевта та ерготерапевта, а також на здійсненні заходів щодо розроблення нових стандартів навчання за відповідними спеціальностями.

За результатами професійної підготовки майбутні фахівці з фізичної реабілітації повинні продемонструвати такі вміння та навички: гностичні (вміння творчо перетворювати набуті знання з професійної та практичної підготовки; вміння самостійно здобувати та поглиблювати знання, генерувати нові ідеї для розв'язання проблем наукової та професійної діяльності); конструктивні (уміння проектувати та планувати діяльність з фізичної реабілітації та прогнозувати її результати); діагностичні (вміння і навички функціональної діагностики; вміння здійснювати моніторинг за станом реабілітанта в процесі реалізації фіз-реабілітаційних заходів); організаційно-методичні (вміння і навички складання індивідуальної програми фізичної реабілітації для конкретної особи та контролю за ефективністю її реалізації; уміння організації та проведення фізичної реабілітації відповідно до її етапів і періодів для різних категорій осіб; уміння і навички практичного застосування різних засобів і методів фізичної реабілітації); корпоративні (вміння і навички роботи в мультидисциплінарній команді фахівців різного профілю); комунікативні (уміння встановлювати контакт і продуктивну взаємодію з реабілітантом; уміння чітко висловлювати й аргументувати власну позицію; вміння проводити консультативно-профілактичну та освітньо-пропагандистську роботу серед різних категорій населення); інформаційні (вміння самостійно здійснювати пошук, збір, систематизацію й аналіз інформації з різних джерел; уміння використовувати сучасні інформаційно-комунікативні технології в професійній і науковій діяльності); дослідницькі (вміння і навички планування, організації та проведення самостійної дослідницько-пошукової роботи з питань фізичної реабілітації різних категорій населення) [3, с. 198].

Аналіз світового досвіду та низки наукових досліджень переконують в ефективності використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як складову частину 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 її реалізації, які представлені чотирма групами: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні та оздоровчі програми.

Фітнес-програми визначаються як заняття фізичними вправами з вектором на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань, які спрямовані на задоволення різних фізкультурно-спортивних і оздоровчих інтересів особистості широких верств населення. Саме тому, поняття фітнес скомпоновано зі значної кількості зацікавлень особистості: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, чинники здорового способу життя тощо [6].

Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури. Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напрямку поділяються на заняття з профілактики захворювань, заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація та інші види) [6, с. 25].

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 чинного 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 та віку, тренування діляться на початковий, середній і високий рівень володіння, а для різних вікових категорій існують є окремі види зумба [1, с. 200].

Визначимо види «zumba» фітнесу: «Zumba Toning», «Zumba Aqua», «Zumba Pilates» «Zumba Kids», «Zumba Gold», «Zumba Basic» та «Zumba Step». Коротко схарактеризуємо кожний з них. «Zumba Pilates» – це синтез пілатес і запальних танців. Вважається, що це один із найкращих напрямів 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 зі 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 дає змогу безпечно займатися 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 та 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» вхо-

дить до циклу дисциплін професійної та практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Вона вивчатиметься протягом 4-го навчального семестру та 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 являє 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 покращення 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 та пропозиції. Отже, для результативної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії варто використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань; на задоволення різних фізкультурно-спортивних і оздоровчих інтересів особистості широких верств населення. До таких програм належить «зумба» (zumba), особливістю тренувань якої стала комбінація різних танцювальних стилів із рівномірним навантаженням на організм.

Наявність 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 під час вивчення дисципліни особливу увагу варто приділити обґрунтуванню концепції застосування вищезначених технологій задля, зокрема, профілактики захворювань, відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби тощо.

Список використаної 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 Міжнар. 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. Рябенко 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., Маріонда 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 компетентностей 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.

Tsybaniuk O. Modern trends of organization of preparation of future specialist from physical therapy and ergotherapy: use of physical and health technologies

The article is devoted to modern tendencies in the organization of training of future specialists in physical therapy and ergotherapy, namely the use of such fitness and health technology as zumba. It is proved that higher education in Ukraine is in a state of reform and determination of means of transformation and improvement of all stages of training of highly skilled specialists who are able to solve difficult tasks and quickly adapt to changes in the environment and new requirements of the labor market. Today, the professional training of future specialists in higher educational institutions is aimed at the formation of a new generation of research and scientific and pedagogical staff of higher education, competitive in the national and European market of educational services. It is this vector that involves the use of the latest fitness-improving technologies – bodybuilding, callanetics, shaping, Pilates exercises, slim-jim, body-styling, bodyforming, hip-hop play programs, Hawley and Franks, a variety of aerobic and dance programs. The skills and skills to be demonstrated by future specialists in physical therapy and ergotherapy are defined: gnostic, constructive, diagnostic, organizational-methodical, corporate, communicative, informational, research, etc. These requirements for physical culture and health programs and technologies used in the training of future specialists, including physical therapy and ergotherapy. It is accessibility, diversity, emotionality, the ability to vary the intensity of the load, as well as the availability of programs (Zumba Aqua and Zumba Gold) that cover people overweight, middle and senior, as well as those recovering from surgery or injury, are pushing for the introduction of this technology in the process of preparing future specialists in physical therapy and ergotherapy. It is suggested to use the experience of the colleagues from the Uzhgorod National University and introduce the study of the discipline “Theory and technology of physical culture, recreation and recreational motor activity”. During the study, special attention is paid to the substantiation of the concept of application of the above-mentioned technologies, in particular, for the prevention of diseases, the restoration of work capacity lost as a result of the disease (local rehabilitation of damaged functions, general physical rehabilitation and other kinds).

Key words: zumba, ergotherapy, rehabilitation, training, prevention, students, technology.