



## **Фізична освіта і спорт**

УДК: 796.011.3:796.85(075.8)

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.14834913>

### **Нетрадиційні засоби сучасних фізкультурно-спортивних програм з позицій системного підходу**

**Омельяненко Галина Анатоліївна**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, 69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66, Україна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0490-4133>

**Тищенко Валерія Олексіївна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, 69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

**Парій Світлана Борисівна**

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, 69600, м. Запоріжжя, Україна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>

**Андрєєв Сергій Анатолійович**

асистент кафедри фізичного виховання, Подільський державний університет, 32316, м. Кам'янець-Подільський, вул. Шевченка, 12, Україна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6346-5273>

**Прийнято: 16.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025**

**Анотація.** В статті розглядається проблема теоретичного обґрунтування місця нетрадиційних засобів в системі фізичного виховання та класифікації нетрадиційні засоби сучасних фізкультурно-спортивних програм з позицій системного підходу. **Мета:** дослідження соціокультурних основ класифікації нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту з позицій системного підходу. **Методи:** аналіз, узагальнення та систематизація даних, вивчення науково-методичної літератури, наукових публікацій. **Результати.** У процесі дослідження було визначено системний підхід як методологічну основу дослідження нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту, розкрито зміст поняття системи як комплексу взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісність та вивчено властивості систем. Вивчено зміст поняття педагогічна система. Проаналізовано фізичне виховання як педагогічну систему, визначено її зв'язок з основними видами соціальної діяльності людини, формуванням особистості, вдосконаленням суспільних відносин. В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виокремлено та схарактеризовано такі форми фізкультурно-спортивних програм, як от: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми; визначено місце й роль нетрадиційні засобів. Досліджено соціокультурні аспекти класифікації нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм. Проаналізовано зміст поняття культура як багатогранне поняття, це і діяльність людини, і її вираження, і її результат. Соціокультурна система розглядається як тип соціокультурного утворення, домінуючий в соціокультурній еволюції, які включають основну частину заселених територій і населення світу, характеризуються великими розмірами територій і значущою чисельністю свого населення, мають оригінальні стандарти організації простору, суспільства і держави та мають певні головні риси. Проаналізовано концепцію соціокультурних систем у педагогічній теорії та розглянуто класифікацію нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм з позицій теорії



соціокультурних систем. **Висновки.** Досліджено проблему теоретичного обґрунтування місця нетрадиційних засобів в системі фізичного виховання та класифікації нетрадиційних засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм з позицій системного підходу та теорії соціокультурних систем.

**Ключові слова:** фізичне виховання, педагогічна система, культура, соціокультурна система, класифікація, нетрадиційні системи фізичного виховання і спорту.

## **Unconventional ways of modern physical culture and sports programs from the systematic approach perspective**

**Omelianenko Halyna**

Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, 69011, Zaporizhzhia, Universytetska Street, 66, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0490-4133>

**Valeria Tyshchenko**

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, 69011, Zaporizhzhia, Universytetska Street, 66, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

**Parii Svitlana**

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, 69011, Zaporizhzhia, Universytetska Street, 66, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>



## Andreiev Sergij

assistant of the Department of Physical Education, Podillia State University, 32316, Kamianets-Podilskyi, Shevchenka Street 12, Ukraine, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6346-5273>

**Abstract.** *The article considers the problem of theoretical grounding of the position of unconventional ways in the physical education system and classification of unconventional ways of modern physical education and sports programs from the systematic approach perspective. **Objective:** analysis of socio-cultural bases of classification of unconventional ways of physical education and sports from the system approach perspective. **Methods:** analysis, summarization and systematization of data, study of scientific and methodical literature, scientific publications. **Results.** During the research the system approach was defined as a methodological basis for the study of unconventional ways of physical education and sports, the meaning of the concept of system as a complex of interconnected elements that form an integrity was clarified and studied the properties of systems. Studied the content of the concept of pedagogical system. Physical education as a pedagogical system is analyzed, its connection with the main types of human social activity, personality formation, and improvement of social relations is determined. As a result of summarizing the advanced national and world experience, the following forms of physical education and sports programs are identified and characterized such as: sports programs, fitness programs, recreational programs; the place and role of unconventional ways are determined. The socio-cultural aspects of the classification of unconventional ways of physical education and sports programs are researched. The meaning of the concept of culture as a multifaceted concept is analyzed, it is a human activity, its expression, and a result. The socio-cultural system is considered as a type of socio-cultural formation dominant in the socio-cultural evolution, which includes the majority of the inhabited territories and population of the world, is characterized by large territories and a significant number of its population, has its own original standards of organization of space,*



*society and the state and has certain main features. The concept of socio-cultural systems in pedagogical theory is analyzed and the classification of unconventional ways of physical education and sports programs from the angle of the theory of socio-cultural systems is analyzed. Conclusions. The problem of theoretical justification of the place of non-traditional means in the system of physical education and the classification of non-traditional means in modern physical culture and sports programs has been studied from the perspective of a systemic approach and the theory of sociocultural systems.*

**Keywords:** *physical education, pedagogical system, culture, socio-cultural system, classification, unconventional ways of physical education and sports.*

**Постановка проблеми.** Сучасний спосіб життя, що характеризується недостатньою руховою активністю, вимагає пошуку нових ефективних підходів залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою. Застарілі форми та методи можуть не відповідати інтересам сучасного покоління, тому виникає потреба в інтеграції інноваційних підходів, тим більше, що фізичне виховання має сприяти не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню свідомого ставлення до здоров'я. Використання нетрадиційних засобів фізичного виховання сприяє залученню учнів до активної участі у фізичній діяльності, підвищенню ефективності фізичного виховання, врахуванню індивідуальних фізичних можливостей, потреб та інтересів. Використання нетрадиційних засобів фізичного виховання відповідає сучасним вимогам освіти та потребам учнівської молоді. Зростає кількість досліджень і методичних розробок, які підтверджують позитивний вплив інноваційних підходів на здоров'я, фізичний розвиток і навчальні досягнення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні наукові дослідження, присвячені вивченню сучасних фізкультурно-спортивних програм висвітлюють їх вплив на підвищення рухової активності, розвиток рухових якостей та оздоровлення.

Вплив використання фітнес-програм на показники фізичної підготовленості студентів досліджено у роботах науковців І. Самохвалова, С. Харченко [1, с. 160] та А. Панчука, І. Панчук, А. Кашуби, В. Ковальського, Н. Торчинської [2, с. 176].

У дослідженнях В. Пасічник, Н. Сороколіт, І. Каратник розглядається ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор у фізичному вихованні дітей 3-4 років. У процесі реалізації програми були застосовані загально-педагогічні і специфічні методи фізичного виховання, які є складовою цілісного педагогічного процесу, спрямованого на формування гармонійно розвинутої особистості дитини. У результаті педагогічного впливу спостерігали поліпшення співвідношення кількості дітей за рівнем психомоторики [3, с. 87].

О. Даниско, В. Бондаренко, С. Синиця, Т. Синиця аналізують сучасні програми організації рекреаційно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в школах США та перспективи їх впровадження в українських закладах освіти, досліджує інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності [4, с. 15].

Нетрадиційним методам фізичного виховання за для зміцнення здоров'я присвячене дослідження В. Тихонова. Автор зазначає, що сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм [5, с. 772]. Використанню нетрадиційних видів спорту та рухової активності для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи присвячена робота О. Шинкарьової. Авторка вбачає значну роль нетрадиційних видів спорту і рухової активності у задоволенні індивідуальних потреб для самореалізації або відновленні, зміцненні та збереженні здоров'я, підвищенні та оптимізації фізичної підготовленості [6, с. 109].

Вплив нетрадиційних видів спорту та фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів досліджують В. Павленко та Т. Павленко. Автори доводять, що застосування в навчальному процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти нетрадиційних видів спорту дає можливість удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, впроваджувати нові фізичні вправи, нові види спорту які викликають більшу зацікавленість, більш привабливість у студентської молоді [7, с. 170].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** В численних дослідженнях автори вивчають вплив певних видів фізкультурно-спортивних програм, нетрадиційних засобів фізичного виховання. Проте, не зазначено роль і місце нетрадиційних засобів в системі фізичного виховання та не виявлено спроб класифікації нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм.

Стаття присвячена обґрунтуванню соціокультурних основ класифікації нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту з позицій системного підходу.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті: дослідження соціокультурних основ класифікації нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту з позицій системного підходу. Для досягнення мети було сформульовано наступні завдання:

1. Розглянути системний підхід як методологічну основу дослідження нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту.
2. Проаналізувати фізичне виховання як педагогічну систему та визначити в ній місце нетрадиційні засобів.
3. Дослідити соціокультурні аспекти класифікації нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Впровадження в освітній процес нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту потребують розглянути процес фізичного виховання як педагогічну систему.



Застосування системного підходу як головного принципу побудови, функціонування і розвитку, а також дослідження будь-яких об'єктів, процесів, явищ, передбачає володіння відповідним понятійним (категоріальним) апаратом. Отже, система (від грец. *systema* – складене з частин, поєднання, складання) – це об'єктивна єдність закономірно пов'язаних один з одним предметів, явищ, а також знань про природу і суспільство [8, с. 141].

Систему визначають також як комплекс елементів та їхніх властивостей, взаємодія між якими зумовлює появу якісно нової цілісності. Таким чином, система – це комплекс взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісність [9, с. 787].

До основних характерних особливостей системи можна віднести наступні:

1. Система є передусім сукупністю елементів. За певних умов елементи, відповідно, можуть розглядатись як системи.

2. Наявність суттєвих зв'язків між елементами та (або) їх властивостями, що переважають над зв'язками цих елементів з тими, які не входять до даної системи. Під суттєвими зв'язками розуміють лише такі, що закономірно визначають інтегративні властивості системи, і це вирізняє систему з оточуючого середовища як цілісний об'єкт.

3. Наявність визначеної організації, що проявляється у зменшенні ступеня ентропії (невизначеності) системи порівняно з ентропією системоутворюючих факторів. До таких факторів належать кількість елементів системи, кількість суттєвих зв'язків, якими може володіти елемент, тощо.

4. Наявність інтегративних властивостей, тобто властивих системі загалом, але не властивих жодному елементу зокрема. Це свідчить про те, що хоча властивості системи і залежать від властивостей елементів, вони не визначаються ними повністю [10, с. 67].

Педагогічну систему науковці розглядають як множину взаємопов'язаних структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і навчання підростаючого покоління та дорослих людей.



Структурні компоненти – це основні базові характеристики педагогічних систем, сукупність яких утворює факт їх наявності і відрізняє від усіх інших (непедагогічних) систем: це цілі навчання, зміст (навчальна інформація), засоби педагогічної комунікації (форми, методи, засоби навчання), суб'єкт (учитель), об'єкт (учень). Функціональні компоненти – це стійкі базові зв'язки основних структурних компонентів, що виникають у процесі діяльності керівництва, педагогів і учнів, і обумовлюють рух, розвиток, удосконалення педагогічних систем і внаслідок цього їхню стійкість й життєздатність; це гностичний, проектувальний, конструктивний, комунікативний, організаторський функціональні компоненти [11, с. 152].

Визначення педагогічної системи ґрунтується на основі провідного принципу організації системи – цілісності, тобто педагогічну систему розглядають як впорядковану множину взаємопов'язаних компонентів, котрі утворюють цілісну єдність і підпорядковані цілям виховання і навчання [12, с. 144].

В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду можна виокремити такі форми фізкультурно-спортивних програм: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми та оздоровчі програми [13, с. 20].

Якщо розглядати модель фізкультурно-спортивної програми як педагогічної системи, то в її структурі можна виокремити основні модулі: теоретико-методологічний, операційно-діяльнісний і критеріально-оцінний. Теоретико-методологічний структурний модуль включає в себе такі компоненти моделі, як ціль, обумовлену соціальним замовленням суспільства, основні методологічні підходи, принципи, та педагогічні умови ефективної реалізації процесу. Операційно-діяльнісний структурний модуль включає в себе такі компоненти як етапи, форми і засоби, серед яких можна виокремити і нетрадиційні засоби фізичного виховання. Критеріально-оцінний структурний модуль моделі включає компоненти, які є складовими педагогічного

моніторингу. Таким чином з вищенаведеного зрозумілим стає місце нетрадиційних засобів фізичного виховання в структурі фізкультурно-спортивної програми.

З позицій дослідження особливостей розвитку нетрадиційних засобів у фізичному вихованні та спорті, також доречно спиратись на системний підхід як метод наукового пізнання світу. Цікавим, на наш погляд, є розгляд соціокультурних передумов виникнення та розвитку нетрадиційних засобів фізичного виховання у відповідності до особливості розвитку соціокультурних систем, в межах яких виникли певні нетрадиційні системи фізичного виховання.

Отже, зупинимось на визначені поняття культура у сучасному науковому пізнанні. Науковці розглядають культуру як і накопичення, і зберігання, і трансляція, і духовно-творчий процес, і рівень розвитку здібностей людини; під культурою розуміють вищу надособистісну систему цінностей. Створивши культуру як систему своєрідних штучних засобів для життя у світі, у суспільстві, у гармонії із самою собою, людина вміщує її між собою і природою, між собою і світом. Так виникає і накопичується матеріальна культура, розвивається матеріальна і духовна діяльність у вигляді виробництва і мистецтва, спорту і релігії, науки і моди, формуються людські свідомість, етикет, норми тощо [14, с. 186].

Завжди існують певні пріоритетні витоки для формування культури. Залежно від критерію (наприклад, етнічна характеристика породжує національну типологію культур, часова – історичну) змінюється система поглядів на різноманітність культур. При цьому одна типологія може містити в собі іншу. Наприклад, історична містить світоглядну [15, с. 83].

Концепція соціокультурних систем у педагогічній теорії надає визначення понять соціокультурного простору, соціокультурного часу, соціокультурних процесів та соціокультурних утворень, до яких належать соціокультурні системи, соціокультурні середовища, регіони змішаного соціокультурного освоєння, зовнішні буферні зони та інші.

Відтак, під соціокультурною системою розуміють тип соціокультурного утворення, домінуючий в соціокультурній еволюції, які включають основну частину заселених територій і населення світу, характеризуються великими розмірами територій і значущою чисельністю свого населення, мають оригінальні стандарти організації простору, суспільства і держави та мають певні головні риси [16, с. 68].

З метою вивчення особливостей розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності розглянемо види соціокультурних систем і соціокультурних середовищ, вплив яких на зазначені процеси вважаємо важливим.

З позицій теорії соціокультурних систем виокремлюють соціокультурні системи (західна, китайська, індуська, мусульманська, пострадянська; чорна африканська, південно американська, варварсько-кочева) та соціокультурні середовища (японське, корейське, іудейське) [15, с. 84].

В межах кожного з зазначених соціокультурних утворень спостерігався розвиток характерних для даних умов систем і засобів фізичного виховання.

Як приклад, глибокого вивчення потребує специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі: індуської моделі самопізнання (Йога і її сучасні різновиди); китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку (Тайцзі цюань, Цігун, Багуацюань).

**Висновки.** У процесі дослідження було визначено системний підхід як методологічну основу дослідження нетрадиційних засобів фізичного виховання і спорту, розкрито зміст поняття системи як комплексу взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісність та вивчено властивості систем.

Вивчено зміст поняття педагогічна система. Проаналізовано фізичне виховання як педагогічну систему, визначено її зв'язок з основними видами соціальної діяльності людини, формуванням особистості, вдосконаленням суспільних відносин. В результаті узагальнення передового національного та

світового досвіду виокремлено та схарактеризовано такі форми фізкультурно-спортивних програм, як от: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми; визначено місце й роль нетрадиційні засобів.

Досліджено соціокультурні аспекти класифікації нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм. Проаналізовано зміст понять культура і соціокультурна система, розглянуто концепцію соціокультурних систем у педагогічній теорії та класифікацію нетрадиційних засобів фізкультурно-спортивних програм з позицій теорії соціокультурних систем.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки, змісту та принципів побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. С. 157–162.
2. Панчук А., Панчук І., Кашуба А., Ковальський В., Торчинська Н. Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. *Інноватика у вихованні*. 2021. Випуск 13. Том 1. С. 173–183.
3. Пасічник В., Сороколіт Н., Каратник І. Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор в процесі фізичного виховання дітей 3-4 років. *Спортивні ігри*. 2024. № 2(32). С. 84–97.
4. Даниско О., Бондаренко В., Синиця С., Синиця Т. Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*. 2023. №82. С. 11–20.
5. Тихонов В. К. Нетрадиційні методи фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *НТКП ВНТУ–2018* : матеріали XLVII наук.-техн. конф. підрозділів Вінницького національного технічного університету ВНТУ (м. Вінниця, 14-23 берез. 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 772–773.



6. Шинкарьова О. Д. Нетрадиційні види спорту та рухової активності як засіб підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. (м. Полтава – Лубни, 18-19 квіт. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 107–111.

7. Павленко В. О., Павленко Т. В. Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2018. Випуск 2. С. 168–174.

8. Клопов Р. В. Системний підхід як методологія наукового пізнання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2009. №4. С. 139–145.

9. Юрченко В. Становлення системного підходу як методологічного засобу розробки та систематизації наукових знань. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №15. С. 780–792.

10. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.

11. Роман С. В. Науково-теоретичні основи побудови педагогічної системи формування еколого-гуманістичних цінностей у процесі шкільної хімічної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. №1 (290). С. 149–165.

12. Жижко Т. А. Педагогічна система один із чинників впровадження ідеї інтенсифікації у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління*. 2005. Випуск 3. С. 144–151.

13. 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. Ужгород, ДВНЗ “УжНУ”, “Говерла”. 2015. 88 с.



14. Шабанова Ю. О. Філософія культури : підручник. Дніпро : ЛПРА, 2019. 240 с.
15. Борінштейн Є. Р. Соціокультурні умови, пріоритети та фактори реалізації і трансформації дозвіллевих потреб. *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2003. №2 (11). С. 80–86.
16. Петінова О. Б., Опанасюк В. В. Теорія та історія соціокультурної діяльності : навчальний посібник. Одеса, 2018. 78 с.