

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Серія 15, вип. 3 (72) 16. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Київ, 2016. – С. 140-143.

Усачев Ю.А., Величенко Н.А., Коротя В.В.
*Национальный авиационный университет,
Киев*

ФИТНЕС-КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ – АКТУАЛЬНОСТЬ, РЕАЛИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

В статье рассмотрены актуальные вопросы формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания. Дается характеристика фитнес-культуры как востребованного компонента системы высшего профессионального образования, делается анализ исторических предпосылок и современных тенденций становления и реализации физкультурно-оздоровительных технологий учащейся молодежи.

Ключевые слова: фитнес-культура, студенты, физическое воспитание.

Усачов Ю.О. Величенко М.А., Коротя В.В. Фітнес-культура студентів – актуальність, реалії, перспективи. У статті розглянуті актуальні питання формування фітнес-культури студентів у процесі фізичного виховання. Дається характеристика фітнес-культури як затребуваного компонента системи фізичного виховання, робиться аналіз історичних передумов і сучасних тенденцій становлення і реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій молоді яка навчається.

Ключові слова: фітнес-культура, студенти, фізичне виховання.

Usachov U.A., Velichenko N.A., Korotiya V.V. Fitness Culture students - relevance, realities and prospects. The article deals with topical issues of formation of the fitness training of students in physical education. The characteristic of fitness culture as a sought-after component of the system of higher education is the analysis of the historical background and contemporary trends in the formation and implementation of health and fitness technology students.

Analysis of literature and best practical experience shows that the complex of specific problems solved by sports and educational facilities fitness culture, include:

- harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, to improve their health;
- promoting self-knowledge and self-realization through physical exercises;
- free choice of the type and the organizational forms of study according to personal preference;
- improving the vital motor skills;
- increased interest of students to the systematic physical exercise;

- formation of knowledge about healthy lifestyles;
- the development of aesthetic ability and creativity.

The system of higher vocational education Fitness Culture performs the following functions:

- compensatory and creative, forming a harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, the strengthening of health and preparation for professional work;
- integrative and socializing, bringing together students in clubs for community activities, helping to establish communication connection;
- creative and hedonistic, promoting the development of creative abilities of students in the development of fitness values of culture;
- projective and value, forming a specialized motor activity of students in the professional-applied physical preparation (PPFP) subsystem of physical education, providing development and improvement of skills and personal qualities needed for a particular occupation. The implementation of these functions contributes to the formation of the educational component of the fitness culture, disclosure of mental and spiritual potential of students to adapt to academic and professional activities in accordance with laws and acmeological determinants of personality and professional self-development.

Keywords: fitness culture, students, physical education.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими задачами, анализ последних исследований и публикаций. Анализ современных тенденций совершенствования системы физкультурной деятельности позволяет утверждать, что в настоящее время создаются объективные условия для решения этой проблемы в пространстве нового общественно-культурного явления – фитнес-культуры молодежного социума, формирующей личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной адаптации к учебной и профессиональной деятельности [1, с. 5-7; 2, с. 9].

Фитнес-культура является многомерным социокультурным феноменом и служит в системе высшего профессионального образования важным инструментом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует ее воспитанию, образованию, социализации [2, с. 10]. Как сегменту физической культуры, ей свойственно решение основных задач: ценностно-ориентационных, гедонистических, зрелищных, интегративных, информационных, социальных и нравственно-воспитательных с конечной целью создания условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности и формирования на этой основе физической дееспособности [1, с. 24; 2, с. 4, 11].

Цель работы – анализ современных тенденций формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания.

Работа выполнена в соответствии с темой НИР Национального авиационного университета № 41/ 1201.06 «Совершенствование

педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания» № госрегистрации 0113 U 000586.

Изложение основного материала исследования. В системе высшего профессионального образования (ВПО) фитнес-культура выполняет следующие функции:

- компенсаторно-созидательную, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие студенческой молодежи, укрепление здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;

- интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодежь в клубы для коллективной деятельности, помогающей наладить коммуникативные связи;

- креативно-гедонистическую, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес-культуры;

- проективно-ценностную, формирующую специализированную двигательную активность студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), подсистемой физического воспитания, обеспечивающей развитие и совершенствование способностей и качеств личности, необходимых для конкретной профессиональной деятельности [2, с. 10].

Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения.

Эта культурная сфера нацелена на воспроизводство ряда социально значимых ценностей:

- улучшение качества жизни, параметров здоровья – витальные ценности;

- формирование красоты и телесной гармонии – эстетические ценности;

- воспитание трудолюбия – социальные ценности;

- формирование гражданской активности, патриотизма, готовности к отстаиванию независимости Родины – политические ценности;

- формированию фитнес-культуры – культурные ценности [1, с. 17].

Фитнес-культура как результат эволюционного преобразования сферы физической культуры на современном этапе является ее органичным компонентом, сохраняя базовые характеристики становления, функционирования и критерии результативности [2, с. 8-11].

Объективная оценка развития фитнес-культуры человека должна включать в себя совокупность критериев, наиболее эффективными из которых являются: системные критерии, связанные с установлением степени целостного овладения функциями видов физкультурной деятельности и психофизиологические критерии, связанные с функциональным состоянием человека позволяющие оценить способность выполнять наибольший объем работы с минимальными энерготратами в процессе физкультурной деятельности. При этом, наиболее информативная оценка уровня фитнес-культуры возможна только на основе комплексного использования этих двух групп критериев [2, с. 11-12].

Восстребованность и целевое содержание современной фитнес-культуры предопределили политические, социально-экономические и идеологические аспекты развития мировой цивилизации, в свое время обосновавшие необходимость конструирования и реализации антропотехники.

Исследования, посвященные истории античной педагогики свидетельствуют, что в период становления и расцвета средств и методов физического воспитания оно являлось одним из существенных аспектов посвящения в культурную жизнь молодежи. Идея афинского воспитания включала развитие коммуникативных способностей и индивидуальных особенностей детей и юношей с использованием гимнастических, музыкальных, образовательных (чтение, письмо, арифметика и другие науки,) говоря современным языком, технологий. Одной из форм состязания – агностики были соревнования молодежи в трудолюбии и профессиональном мастерстве, т.е. по сути, в психофизической подготовке.

Центрами физического воспитания как в Греции, так и в колониях являлись палестры, гимнасии и стадионы. На найденных обломках мраморных плит в Херсонесе сохранились строки списка имен победителей в состязаниях по классическим эллинским видам спорта. В это же время активно формировались системы знаний о значении и механизмах использования физических упражнений и практик антропотехники.

Педагоги, теоретики и практики физической культуры (Л. Кун, П.Ф. Лесгафт, П. Монро и другие) отмечают в конце XVII-IX веков феномен небывалого интереса к физическому воспитанию как результат осмысления и реконструкции исторического опыта. Процесс мирового развития требовал готовности человека к постоянным переменам в производстве и потреблении, в правовых нормах и политических институтах, ценностях и образе жизни, к собственному стремлению быть инициатором таких перемен. Сформулировались требования к практике физического воспитания в сложных условиях динамичной реальности, создавались и функционировали европейские гимнастические системы, открыт первый институт физической культуры в Стокгольме, заложены основы интенсивного развития теории и практики физического воспитания с учетом приоритетов личностных потребностей, мотивов и интересов людей в государственной политике.

Исторический анализ деятельности современных Международных организаций (ООН, ЮНЕСКО, МОК и т.д.) свидетельствует о постоянном внимании и последовательных усилиях мировой общественности к насущным проблемам физического воспитания и спорта молодежи, закладывая основу формирования фитнес-культуры личности и общества в ближайшем будущем [3, с. 61-65].

. Уже Вторым Олимпийским конгрессом в 1897 году было принято постановление о том, что физическое воспитание, спорт и гигиена должны быть обязательными предметами в учебных заведениях. В 1923 году была организована Международная спортивная федерация университетов (ФИСУ), в числе главных рекомендаций Второй международной конференции министров и специалистов, ответственных за физическое воспитание и спорт

явилось развитие этой сферы в школах и высших учебных заведениях. Основой современных тенденций физического воспитания, озвученной Генеральным директором ЮНЕСКО признано ее совершенствование в образовательном, культурном и научном аспектах [4, с. 12-15].

Международной Хартией по физическому воспитанию и спорту, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО определены следующие базовые положения:

- занятия физическим воспитанием и спортом – основное право каждого человека;

- физическое воспитание и спорт является важным элементом непрерывного воспитания в общей системе образования;

- в образовательном процессе программы физического воспитания и спорта должны удовлетворять потребностям личности и общества, способствовать формированию навыков и правил поведения для всеобщего развития человека.

Сегодня в мировом масштабе четко прослеживается тенденция создания благоприятных условий для воспитания фитнес-культуры личности и общества, в первую очередь молодежи. В различных городах реализуются масштабные программы, направленные на содействие здоровому образу жизни (ЗОЖ) населения, повышение его двигательной активности, развитие необходимой для этого материально-технической базы, проведение широких пропагандистских и профилактических мероприятий. В Милане спроектирован «зеленый пояс», соединяющий общедоступные комплексы для активного отдыха и массового спорта, в Копенгагене реализована программа «Город в движении», в которой активно функционируют три направления ЗОЖ – информационно-просветительские; создание условий; стимулирующих действий.

Выделение значительных территорий с разветвленной инфраструктурой и современными спортивными сооружениями отмечено в Боготе (Колумбия), Рио-де-Жанейро, Ухани (Китай), на Кубе, в России (Сочи, Казань), где успешно были проведены зимние Олимпийские игры и Универсиада.

В начале 80-х годов прошлого века правительство США, озабоченное состоянием здоровья граждан, приняло долгосрочную программу оздоровления населения «Здоровая нация – 2000». В государственном масштабе была развернута кампания борьбы с вредными привычками и гиподинамией с всемерным поощрением систематических занятий физической культурой при контроле их эффективности. В результате этих мероприятий по официальным данным количество регулярно ведущих активный и здоровый образ жизни граждан к 2000 году составило почти ¼ населения страны. Широкое распространение в последнее десятилетие нашли фитнес-клубы, позволяющие поддерживать и совершенствовать физическую форму, школы здоровья, где занятия проводят специалисты по атлетизму, диетологии, закаливанию и т.д.

Особое внимание при этом уделяется школьникам и студентам. В США разработана и широко применяется система тестирования физической

подготовленности и нормативная основа «Президентских тестов», в рекомендациях Департамента здравоохранения и социальных услуг «Укрепление здоровья, предупреждение болезней: национальные задачи» указывается, что 60% юношей и девушек должны посещать обязательные занятия физической культурой в учебных заведениях. В колледжах и университетах, при наличии развитой материально-технической базы для физического совершенствования, популяризация здорового образа жизни осуществляется введением в программу обучения специальных курсов, посвященных вопросам здоровья, проведение которых всемерно поощряется руководством вузов и дает дополнительные очки в рейтинге учебных заведений.

В Финляндии учащиеся вузов (21 университет и академии, 9 политехникумов) составляют самые активные группы занимающихся физической культурой и спортом при активной поддержке студенческих союзов. Финские студенческие спортивные федерации работают над улучшением условий физкультурно-оздоровительных программ, обеспечивая тренировочный процесс, информационное обслуживание, организацию различных массовых мероприятий и соревнований, развивают систему образования, позволяющую совмещать обучение студентов с тренировками. По возможности, военная служба проходит в специальных спортивных лагерях.

Дисциплина «Физическое воспитание» является обязательным предметом гуманитарного профиля Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в Беларуси, Казахстане, России и ряде других республик СНГ.

Приоритетами деятельности Министерства молодежи и спорта Украины на ближайшие годы определены национально-патриотическое воспитание с созданием межведомственного координационного Совета, возрождение военно-прикладных видов спорта, организация условий для развития массовых видов двигательной активности физкультурно-оздоровительного характера как альтернативы негативных тенденций в молодежной среде и формирования мотивации к здоровому образу жизни.

При этом, по меньшей мере не логичной, представляется тенденция сокращения и отмены в вузах Украины учебной дисциплины «Физическое воспитание», когда в условиях вынужденной милитаризации страны уровень физического состояния призывников в украинскую армию является критическим, более половины из них не владеют даже примитивным навыком плавания, не подготовлены к бегу, прыжкам и метаниям. Недальновидность чиновников, многие из которых в свое время прошли школу ОСВОДа и ГТО, а сегодня провоцирующих деструкцию системы физического воспитания в учебных заведениях, единственно доступную для миллионов юношей и девушек форму физической культуры, может привести к катастрофической ситуации в состоянии здоровья и двигательным возможностям подрастающего поколения.

В сложившихся условиях новаторской и продуктивной является деятельность специалистов передовых высших учебных заведений страны – преподавателей, тренеров, инструкторов, работников медико-биологического профиля, в чьем распоряжении имеется необходимая материально-техническая база в сочетании с высокой научно-методической квалификацией специалистов и всемерной поддержкой руководства.

Сотрудниками кафедры физического воспитания Национального авиационного университета в соответствии с положениями учебной программы и тематикой научно-исследовательской работы «Совершенствование педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания» экспериментально обоснованы и внедрены в практику инновационные фитнес-программы спортивного, прикладного и физкультурно-оздоровительного характера. Их использование способствует решению основных задач ППФП будущих специалистов экстремальной (технической) группы профессий – «авиа- и ракетостроение», «двигатели и энергетические установки летательных аппаратов», «авионика» и др. с учетом конкретных требований к физическому состоянию студентов.

В учебных и самостоятельных занятиях применяются игровые виды спорта, комбинированные и силовые фитнес-программы с целью укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования координационных способностей, развития коллективно-командных качеств студентов. Фитнес-программы и технологии аэробного характера стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают энергетический обмен, нормализуют массу тела, артериальное давление, повышают физическую работоспособность. Средства развития специальных психофизических качеств и прикладных навыков (плавание, туризм и ориентирование, скалолазание) способствуют адаптации будущих специалистов к работе в экстремальных условиях.

Решая актуальные задачи формирования у студентов военно-прикладных физических качеств и двигательных навыков совместно с кафедрой военной подготовки, проводятся занятия с курсантами по дисциплине «Специальная физическая подготовка и спорт». В программе учебных и самостоятельных занятий применяются упражнения, способствующие развитию общей и силовой выносливости, скоростных возможностей, коллективно-командных действий, соответствующих содержанию военно-спортивного комплекса. Виды контроля физической подготовленности курсантов включают бег на дистанцию 100 и 3000 м, эстафету 4 по 100 м, упражнения на брусьях и перекладине. Однако, результаты опроса и анкетирования представителей ряда ведущих вузов Киева свидетельствуют о том, что преподаватели физического воспитания не направляют свои усилия на раскрытие студентам военно-прикладных функций фитнес-культуры, вследствие чего юноши и девушки, как правило, не имеют мотивации к владению необходимыми навыками начальной военной подготовки. Об этом свидетельствует отсутствие соответствующей тематики в рабочих программах кафедр и

адаптированного практического материала содержания учебных и самостоятельных занятий.

Физкультурное образование, как важный компонент фитнес-культуры студентов НАУ осуществляется в процессе написания и защиты семестровых модульных контрольных работ, содержание которых формируют сведения об естественно-научных основах физического воспитания, здоровом образе жизни, общефизической и специальной подготовке в избранных видах спорта.

В процессе самоконтроля физического состояния используются доступные и информативные тесты и нормативы с учетом критериев оценки эффективности процесса физического воспитания и двигательной подготовленности студентов – весоростовой индекс, пробы Руфье, Штанге, Генчи, прямые и косвенные методы определения уровня развития выносливости, скоростных, силовых координационных возможностей, гибкости, анализировались показатели заболеваемости юношей и девушек, фиксируются еженедельные объем и соотношение различных видов двигательной активности и суммарное количество энергозатрат в процессе ее выполнения. Это способствует формированию образовательного компонента фитнес-культуры, раскрытию умственного и духовного потенциала студентов, адаптации к учебной и профессиональной деятельности в соответствии с акмеологическими закономерностями и детерминантами личности и профессионального саморазвития.

Выводы. Сравнительно недавно адаптированный в понятийном аппарате педагогических наук термин «фитнес-культура студентов» трактуется как современный социально востребованный, методически обоснованный и практически результативный компонент сферы физической культуры, выполняющий ее базовые функции с активной реализацией всего потенциала средств оздоровительного фитнеса. Являясь одной из сфер активного формирования телесного, духовного и интеллектуального достоинства (достойного состояния) личности, фитнес-культура воплощает в себе цель, средства и результат гармоничного развития и самосовершенствования жизненных потенциалов юношей и девушек.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
3. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C. M. Casten. — San Francisco [etc] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — VIII, 484 p.

4. Personal trainer certification exam prep course : by the personal trainers at / ed. K. Donnelly. — [S.l.] : [s.n.], 2008. — 152 p.