

Усачев Ю.А. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии / Ю.А. Усачев, В.Б. Зинченко / XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых: материалы научно-практической конференции, Минск, 24 мая, 2013 г. – Минск: БГУФК, 2013. – С. 167-168.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ – ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ

Усачев Ю.А., канд. пед. наук, доцент,
Зинченко В.Б., канд. пед. наук, профессор,
Национальный авиационный университет, Украина

Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций. 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. Как сегменту физической культуры, ей свойственно решение ценностно-ориентационных, гедонистических, зрелищных, интегративных, информационных, социальных и нравственно-воспитательных задач: с конечной целью создания условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности и формирования на этой основе их физической дееспособности [2, с. 44-45; 3, с. 12; 4, с. 4; 6, с. 10].

Интерес молодежи к фитнес-культуре обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния, косметические процедуры и т.д. В настоящее время термин «фитнес» нередко используется как обозначение самостоятельного, обладающего несомненной спецификой, объекта в области физической культуры. По мнению Е.Г. Сайкиной и Г.Н. Пономарева [6 с. 10] фитнес относится к предметной области физической культуры, поскольку формирует специальные знания, развивает двигательные способности и умения, определяющие физическую дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря и условий проведения занятий.

Фитнес сегодня рассматривается как кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств и двигательных навыков, как социальное явление, затрагивающее разные стороны

жизнедеятельности человека, как форма организации досуговой сферы, как система физкультурного образования. Основная идея и базовые положения фитнеса пригодны для любых национальных ареалов и природно-климатических зон [1, с. 330; 2, с. 12; 3, с. 11-12; 4, с. 4; 7, с. 63].

В разработке научно-методических основ формирования фитнес-культуры студентов приняли участие ведущие российские специалисты В.Е. Борилкевич (2005, 2008), Н.Н. Буйнова (2007), Н.Ж. Булгакова (2005), В.И. Григорьев (2008, 2011), Д.Н. Давиденко, В.Ю. Давыдов, (2005, 2008), Т.А. Кудра (2002), Т.С. Лисицкая (2008), Т.Г. Меньшуткина (2004), А.В. Менхин Ю.В. Менхин (2002), Е.Г. Сайкина, (2006, 2011), В.С. Симонов (2006). В Украине различные аспекты программирования занятий фитнесом, основы контроля и самоконтроля их эффективности, а также научно-обоснованные рекомендации по рациональному использованию инновационных фитнес-программ и технологий в процессе физического воспитания отражены в результатах исследований В.В. Билецкой (2011, 2012), А.Л. Благий (2008), М.М. Булатовой (2008), Н.О. Гоглюватой (2006), Л.Я. Иващенко (2008), В.В. Левицкого (2006), С.Е. Сологубовой, (2005, 2012), Ю.А. Усачева (2008, 2012) и других авторов.

Проблема состоит в том, что формирование востребованного в молодежной среде общественно-значимого явления – фитнес-культуры с активным созданием новых соматопсихических и социокультурных приоритетов, требует от специалистов физического воспитания внедрения новых педагогических технологий для решения специфических задач приобретения студентами современных физкультурных знаний, развития необходимых двигательных умений, навыков и способностей, положительного мотивационно ценностного отношения к занятиям.

Целью статьи является характеристика новых педагогических технологий, применяемых в процессе физического воспитания при формировании фитнес-культуры студенческой молодежи.

Результаты исследований. По мнению ученых – В.К. Бальсевича, Н.Ф. Вишняковой, Л.Е. Ворфоломеевой, Т.Ю. Круцевич, Л.И. Лубышевой, И.В. Переверзевой, Н.А. Пономарева, С.А. Сычова, А.А. Томенко обязательным условием продуктивной инновационной деятельности преподавателей физического воспитания является разработка и использование педагогических инноваций – «конечного результата внедрения новшеств с целью улучшения объекта управления и получения должного эффекта» [5, с. 176].

Свое выражение инновационная деятельность находит в разработке и внедрении новых технологий организации процесса физического воспитания студентов в период формирования личностно-ориентированного образования, осуществления перехода от обязательных учебных программ к отдельным вариативным форматам.

В педагогической деятельности преподавателя физического воспитания И. В. Переверзева [5, с. 105-106] выделяет следующие алгоритмизированные технологии: анализ ситуаций физического развития студентов в учебном

процессе; диагностика индивидуальных способностей и проектирование психологической структуры занимающихся; прогнозирование возможных изменений в личностном развитии студентов при использовании тех или иных способов педагогического воздействия; контроль за результатами педагогической деятельности и корректировка ее программы по данным тестовых (зачетных) оценок.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи конкретизируется в интенсивно развивающихся фитнес-технологиях. В этом контексте понятие «технология» охватывает парадигмальные основы специальных знаний и практического опыта реализации физкультурно-оздоровительного потенциала различных (как традиционных так и новых, как правило, инновационных) форм двигательной активности с использованием современных способов их педагогического обеспечения и контроля [3, с 8]. По мнению В.И. Григорьева [2, с. 27] фитнес-технологии – это совокупность научно-обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности, формирование положительных эмоций юношей и девушек, позитивного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Таким образом, понятие фитнес-технологии – это с одной стороны, процесс использования разнообразных средств физического воспитания с оздоровительной целью, с другой – научная дисциплина, которая разрабатывает и совершенствует основы методики физкультурно-оздоровительных занятий. На практике физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов внедряются через различные фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованные в границах групповых или индивидуальных (персональных) занятий. Они могут иметь оздоровительно-кондиционную направленность для снижения риска развития заболеваний, достижения и поддержания должного уровня физического состояния, или способствовать развитию двигательных способностей с целью спортивного совершенствования юношей и девушек [1, с. 330-331].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В результате анализа, осмысления и обобщения философской и психолого-педагогической литературы можно сделать следующее заключение.

Формирование фитнес-культуры, современного общественно-значимого явления студенческой молодежи, требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения новых педагогических технологий, которые рассматриваются в широком смысле как совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные образовательные цели. Ориентируясь на нормативно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры молодежи, педагогам необходимо уделять особое внимание разработке фитнес-технологий, в которых реализуются

принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

1 **Булатова М.М.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

2 **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.

3 **Зінченко В.Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.

4 **Иващенко Л.Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

5 **Переверзева И.В.** Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И.В. Переверзева – Ульяновск: Ул. ГТУ, 2011. – 225 с.

6 **Сайкина Е.Г.** Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч. – теор. журнал. – 2011. – 08. – С. 6-10.

7 **Усачов Ю.О.** Технологія розвитку силових якостей при формуванні фітнес-культури студентської молоді / Ю.О. Усачов // Нові технології навчання. – 2012. – № 72. – С. 63-69.