

Усачев Ю.А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ / Ю.А. Усачев, В.В. Данильченко, А.В. Василенко / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С.182-185.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

*Усачев Ю.А., Данильченко В.В., Василенко А.В.*

В пространстве современного молодежного социума понятие «фитнес-культура» сегодня приобретает статус общественно-значимого явления, формирующего личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной подготовки и адаптации к учебной и профессиональной деятельности [3, с. 32-33; 4, с. 31; 7, с. 162; 9, 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. По мнению Е.Г. Сайкиной и Г.Н. Пономарева [9, 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.

Становление 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.

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» [8, с. 176]. Свое выражение инновационная деятельность находит в разработке и реализации новых технологий организации процесса физического воспитания студентов в период формирования личностно-ориентированного образования, осуществления перехода от обязательных учебных программ к отдельным вариативным форматам.

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 [5, с. 8]. По мнению В.И. Григорьева [3, 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.

Выводы. 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. Инновационная педагогическая технология, являясь основной (процессуальной) частью системы образования, связанной с дидактическими процессами, средствами и организационными формами обучения, отвечает на традиционный вопрос «как учить» с одним существенным дополнением – «как учить современно и результативно». 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. 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. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.

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

4. 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.

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