

Жамардий Валерий Александрович

Украинская медицинская стоматологическая академия, г. Полтава,
Украина

Zhamardiy Valery A.

Ukrainian Medical Dental Academy, Poltava, Ukraine

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В ВЫСШИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье представлено обоснование технологий фитнеса в формировании культуры здоровья студентов в высших педагогических учебных заведениях, преобразовано построение учебного процесса. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов оправдали себя, что подтвердил педагогический эксперимент: помимо значительного улучшения физической подготовленности студенты расширили общекультурные компетенции в области фитнеса, освоили средства и методы физического воспитания, обеспечивающие профессиональную и социальную компетенции.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое воспитание, фитнес, технологии фитнеса.

FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS BY MEANS OF FITNESS IN THE HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article presents the substantiation of fitness technologies in the formation of the culture of students' health in higher pedagogical educational institutions, the construction of the educational process has been transformed. Fitness technologies in the physical education of students have justified themselves, which was confirmed by the pedagogical experiment: in addition to significantly improving physical preparedness, students broadened the general cultural competence in the field of fitness, mastered the means and methods of physical education that provide professional and social competence.

Keywords: health, students, physical upbringing, fitness, fitness technology.

Проблема формирования культуры здоровья студенческой молодежи является одной из важнейших потребностей современного общества и в частности профессионального образования. Актуальность темы

исследования не вызывает сомнения, ведь основывается на культурно-оздоровительных принципах, направленных на формирование у студенческой молодежи культуры здоровья, ценностей, потребностей, знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья. Актуальность данной проблемы подчеркивается в Национальной доктрине развития образования в Украине, Концепции непрерывного валеологического воспитания и образования в Украине, Законах Украины «Об охране здоровья», «О высшем образовании».

Актуальность выбранной темы обусловлено тем, что на современном этапе имеют место, определенные трудности связаны с эффективностью организации занятий по физическому воспитанию в условиях обучения в высших педагогических учебных заведениях. Специалисты чаще всего предлагают пути оздоровления студентов, как фактора качества профессионального образования, за счет повышения объема занятий по физическому воспитанию, но это не находит своей практической реализации в связи с ограниченным количеством свободного времени и желанием студентов.

Система формирования культуры здоровья студентов средствами фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительных занятий имеет высокое практическое значение и найдет свой путь реализации в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в высших педагогических учебных заведениях.

Фитнес-культура является социокультурным феноменом и служит в системе высшего педагогического образования важным инструментом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует ее воспитанию, образованию, социализации. Интерес студентов к технологиям фитнеса обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и методик, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния, косметические процедуры. Фитнес относится к предметной области физического воспитания, поскольку формирует специальные знания, развивает двигательные способности, умения, необходимые навыки определяющие физическую дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря и условий проведения занятий [4; 7; 9].

Для понимания понятия фитнеса целесообразно использовать признак приоритетной задачи, которая решается в процессе занятий по физическому воспитанию. Она применяется в современном определении видов физического воспитания студентов. Основными задачами этого процесса являются: обеспечение базового и профессионального уровня физической дееспособности; отдых и восстановление оптимального функционального состояния; восстановление временно утраченных возможностей; достижения максимального результата двигательной деятельности; формирование, укрепление и сохранение здоровья. В каждом виде физической культуры реализуются в разной степени все эти задачи, но приоритетной является только одна, и в соответствии с ней и классифицируется вид. 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. [2; 6].

Формирование культуры здоровья студенческой молодежи, требует от специалистов физического воспитания внедрения современных инновационных технологий для решения специфических задач приобретения студентами специальных знаний, развития необходимых двигательных умений, навыков и способностей, положительного мотивационно-ценностного отношения к занятиям.

Основной задачей технологий фитнеса является достижение их эффективности и комплексности оздоровительной направленности, то есть повышение уровня физического, психического и социального здоровья. В этом контексте понятие «технология» охватывает парадигмальные основы специальных знаний и практического опыта реализации физкультурно-оздоровительного потенциала различных форм двигательной активности с использованием современных способов их педагогического обеспечения и контроля. Фитнес-технологии – это совокупность научно-обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение учебно-воспитательного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности, позитивного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности [1; 8; 10].

Технологии фитнеса стали закономерным результатом поиска эффективных путей обеспечения доступной для студенческой молодежи организованной физической активности ради укрепления здоровья. Анализ результатов исследований убеждает, что важным направлением

повышения уровня двигательной активности студентов может стать создание и внедрение в систему физического воспитания различных фитнес-програм оздоровительного, кондиционного и спортивного направлений, как наиболее универсального вида физических нагрузок [3; 5; 9].

Технологии фитнеса способствуют эффективному формированию у студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию мотивационной сферы, осознание необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования. Это соответствует одному из главных направлений современной концепции физического воспитания, суть которого заключается в направлении результатов этого воспитания на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта на основе реализации новых подходов, средств, технологий.

Сегодня технологии фитнеса интенсивно развиваются, опираясь на научные подходы и принципы, среди которых ведущим является принцип оздоровительной направленности. Среди современных технологий которые используются в современной фитнес-индустрии, выделяют следующие: функциональный тренинг, зумба, кросфит, стретчинг, аквафитнес, аэроданс, спинбайк-аэробика, йога, пилатес и т.д.

В результате анализа, осмысления и обобщения валеологической, психолого-педагогической, философской литературы можно сделать следующее заключение. Работа со студентами предусматривала формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, приобретение двигательного опыта благодаря овладению новыми двигательными действиями и умением их применять в различных по сложности условиях жизнедеятельности. С другой стороны, авторскую педагогическую систему было направлено на дальнейшее развитие двигательных способностей, формирование адекватной самооценки личности и развитие целеустремленности в достижении высокого уровня культуры здоровья студенческой молодежи. Ориентируясь на мотивационно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры студентов, педагогам необходимо уделять особое внимание разработке технологий фитнеса, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

Литература

1. Гончаренко, М. С. Развитие валеологических знаний студентов в процессе использования индивидуальных оздоровительных программ во внеаудиторной работе / М. С. Гончаренко, А. Н. Тимченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 6. – С. 51–53.
2. Григорьев, В. И. Стратегия формирования фитнес-индустрии: монография / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.
3. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Кашуба, В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–58.
5. Лубышева, Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 38–46.
6. Осыченко, М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – № 4 (8). – С. 12–14.
7. Паффенбаргер, Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Русанов, В. П. Здоровьесберегающая среда и особенности ее формирования в вузе / В. П. Русанов // Олимпийский спорт и спорт для всех. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 408–411.
9. Сайкина, Е. Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 114 с.
10. Футорный, С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.