

**ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**BUILDING COMPETENCE OF STUDENTS IN THE
APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE
EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL EDUCATION**

В.А. ЖАМАРДИЙ
V.O ZHAMARDIY

Украинская медицинская стоматологическая академия
Полтава, Украина
Poltava Ukrainian State Medical and Dental Academy
Poltava, Ukraine
e-mail: Shamardi@ukr.net

В статье освещаются вопросы, связанные с формированием у студентов компетентностей применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию, исследуются пути усовершенствования учебных занятий по физическому воспитанию средствами фитнеса, формулируются выводы и предложения по рассматриваемой проблематике.

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

The article covers issues related to building students' competence in the application of fitness technologies in the educational process for physical education, ways of improving training sessions on Physical Education by means of fitness are explored, conclusions and proposals on the problem under consideration are formulated.

Keywords: health, students, physical education, fitness technologies.

Оценка эффективности методической системы применения фитнес технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию имеет первостепенное значение для повышения качества подготовки будущих специалистов. Многогранность и многоаспектность различных форм учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности ставят особые требования к оценке ее эффективности в целом, так и актуальности научных исследований.

Процесс исследования эффективности осложняется тем, что необходимо определить не только эффективность научных исследований, кото-

рые проводились в учебном заведении, но и эффективность их влияния на образовательный процесс студентов, повышения качества их подготовки к будущей профессиональной деятельности и роста требований к мастерству научно-педагогического состава [1, 2, 5].

При оценке эффективности методической системы применения фитнес-технологий учитывался весь комплекс психолого-педагогических мероприятий, связанных с проведением научных исследований. Выявление эффективности методической системы было определено по критериям как признаками, которые подтверждают качественную и количественную эффективность учебно-воспитательной работы и, в частности, оценки внедрения фитнес-технологий в процессе подготовки студенческой молодежи.

В целом эффективность методической системы применения фитнес-технологий оценивалась по конкретным показателям, которые должны повысить качество образовательного процесса по физическому воспитанию в образовательных учреждениях, уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности и готовности студентов к применению фитнес-технологий в процессе дальнейшей жизнедеятельности.

Под эффективностью методической системы физического воспитания Г.П. Грибан, кроме овладения общими задачами физического воспитания рассматривает появление у студентов физкультурно-оздоровительных компетенций как некоторых внутренних, потенциальных, скрытых психологических новообразований, которые проявляются в методической компетентности по внедрению и передачи их другим членам общества, в частности в процессе профессиональной деятельности [2, с. 358].

При этом следует отметить, что важным условием формирования у студентов во время образовательного процесса по физическому воспитанию компетенций по применению фитнес-технологий является обеспечение непрерывного самообразования. Направленность студентов на самообразование и саморазвитие в педагогическом, общекультурном и личностном плане есть важным показателем умения преподавателя сосредоточиться на повышении качества образовательного процесса по физическому воспитанию. Поэтому чем выше уровень профессиональной компетентности преподавателей, тем адекватнее студенты воспринимают установки, необходимости выполнения поставленных задач и в целом лучше занимаются самосовершенствованием.

Исследуя педагогические условия формирования компетентностей студентов экспериментальных групп, мы исходили из того факта, что уровень сложившейся компетентности способен меняться под влиянием внутренних и внешних факторов. Это можно объяснить тем, что актив-

ность сознания студентов в определенной степени зависит от способа их жизни.

Самообразование и саморазвитие студентов с помощью методической системы применения фитнес-технологий должно способствовать:

- 1) дополнению, углублению, уточнению и расширению средств, развитию физических качеств и соблюдению здорового образа жизни;
- 2) компенсированию недостатков физического развития и физической подготовленности;
- 3) формированию индивидуального стиля физического самосовершенствования;
- 4) осмыслению и пониманию современных инновационных фитнес-технологий и собственной самостоятельной деятельности.

Формирование у студентов компетентностей применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию происходит за счет:

- обновления психолого-педагогических и методических знаний по физической культуре;
- перестройки внутренних установок и стереотипов, сложившихся в процессе жизни;
- мотивации к дальнейшему самообразованию и физическому саморазвитию;
- усвоения новых фитнес-технологий и перенос их в свой индивидуальный стиль жизни.

Поэтому есть основания полагать, что формирование у студентов компетенций применения фитнес-технологий требует личностно-ориентированного образования.

Так, в частности, В.В. Сериков выделяет трактовки этого феномена, который наиболее часто встречаются в образовании как [4]:

- личностный подход в образовании на уровне обыденного, массового педагогического сознания понимается как этико-гуманистический принцип общения преподавателя и студентов;
- личностный подход рассматривается как принцип синтеза направлений педагогической деятельности вокруг ее главной цели – личности;
- личностный подход понимается как объяснительный принцип, раскрывающий механизм личностных новообразований в педагогическом процессе;
- личностный подход трактуется также как принцип свободы личности в образовательном процессе, в смысле выбора образовательных приоритетов, других траекторий формирования собственного, личност-

- ного восприятия образовательного процесса (личностного опыта);
- личностный подход трактуется как приоритет индивидуальности в смысле альтернативы коллективному воспитанию;
 - личностный подход связывают с понятием о целостности педагогического процесса. Ориентация на личность позволяет преодолеть суммативность, функционализм в построении образовательной системы;
 - личностный подход может рассматриваться как построение особого рода педагогического процесса (со специфическими целями, содержанием, технологиями), который специально ориентирован на развитие и саморазвитие собственно личностных качеств индивида.

Исходя из контекст-анализа представленных подходов становится понятным, что личностно-ориентированный подход в образовании должна обеспечить целостность педагогической системы формирования личностных новообразований на основе построения индивидуальных образовательных технологий, которые в свою очередь учитывают индивидуально личностные особенности каждого студента [3].

Студент должен знать: основные компоненты здорового образа жизни и роль двигательной активности в развитии организма, обеспечении физической подготовленности, средств и методов развития двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и координации), повышение устойчивости организма человека к физическим, психическим и умственным нагрузкам, отдельных профессиональных заболеваний и вредных воздействий внешней среды; роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов к жизнедеятельности, социально-биологические основы физического воспитания, физкультурно-оздоровительные системы и фитнес-технологии (теоретические, методические и практические аспекты); методики построения индивидуальных оздоровительных и оздоровительно-профилактических программ; выполнение оздоровительных программ, теоретико-методические основы оздоровительной тренировки, принципы и методы подбора и применения физических упражнений; правила профилактики физической и умственной усталости, предотвращение перетренированности, методы оценки состояния соматического здоровья, условия выполнения тестов и нормативов оценки собственной физической подготовленности.

Студент должен уметь: использовать в жизнедеятельности приобретенные во время учебы в университете знания, умения и навыки применения различных средств двигательной активности; составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики, организовать

и провести самостоятельно занятия с применением фитнес-технологий, определить объем и интенсивность физической нагрузки; применять физические упражнения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья, профилактики заболеваний, повышения умственной и физической работоспособности; использовать природные и гигиенические факторы во время оздоровительных тренировок; применять средства физической культуры с целью влияния вредных факторов внешней среды и профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для формирования основ здорового образа жизни и поддержания оптимального психофизического состояния; применять методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью организма; работать с учебно-методической литературой в области физической культуры и спорта.

Студент должен овладеть: потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями и фитнес-технологиями, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, работоспособность, психическое благополучие, развитие психофизических способностей и качеств; мотивационно-ценностным отношением и самоопределением в физическом воспитании с установкой на здоровый образ жизни, самосовершенствование, самовоспитание, самоопределение в средствах физической культуры, в применении фитнес-технологий; общей физической подготовленностью, что определяет психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности; методике самоконтроля за своим здоровьем и работоспособностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кашуба, В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 5. – С. 50–58.
2. Грибан, Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. – Санкт-Петербург, 2009. – 560 с.
4. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. – М. : Издат. корпорация «Логос», 1999. – 272 с.
5. Футорный, С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.