

УДК 378.016:796.015

Макимова К.В., Мулик К.В.

СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

У статті розглянуто основні соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. Виявлено причини необхідності реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування, як ефективного засобу покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів. Визначена необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій в систему вищих навчальних закладів м. Харкова з метою оздоровлення молодого покоління.

Ключові слова: гуманізація педагогічної освіти, соціокультурні передумови, оздоровчий фітнес, фітнес-культура, фітнес-технології, студентська молодь, вищі навчальні заклади, здоров'я, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Процеси модернізації, що відбуваються сьогодні на Україні протягом останніх років, торкнулися усіх сфер життя суспільства. Особливого значення ці зміни набули серед сучасної молоді України. Треба зазначити, що соціологічне розуміння молоді як групи людей, яка відноситься до певної вікової категорії, потребує оновлення.

В сучасних соціокультурних умовах в більшості вищих навчальних закладів України відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури студентської молоді. Постає потреба у відновленні та модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено підвищенням ролі оздоровчої фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального та фізичного розвитку сучасної молоді.

Аналіз сучасних тенденцій удосконалення системи фізичної культури дозволяє стверджувати про те, що нині створюються об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного феномену – фітнес-культури молодіжного соціуму, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації та професійної діяльності [4; 5].

Особливого значення набуває необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як сфери формування культурних, загально навчальних умінь та навичок підростаючого покоління поряд із розумінням оздоровчого значення фізичної культури у складі загальної культури вищої освіти. Потужним стимулом впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що постає найголовнішим та пріоритетним завданням нашої держави.

За останні роки виявлено зниження рухової активності студентської молоді у зв'язку зі стрімким розвитком інформаційних технологій. Це призвело до погіршення стану здоров'я, зниження рівня працездатності та опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення зайвої ваги особливо у студенток вищих навчальних закладів України. Протидією цьому є заняття оздоровчою фізичною культурою, які сприяють зміцненню та збереженню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищення рівня фізичного розвитку та покращенню морфо-функціональних показників [6; 63].

Для того, щоб покращити ці показники необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним та віковим особливостям та потребам студентського віку. Саме це сприяло появі різноманітних авторських оздоровчих фітнес-програм, але нажал, багато з них не мають новітніх даних про соціально-педагогічні передумови застосування оздоровчого фітнесу та наукового обґрунтування його цінності для студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Аналіз актуальних досліджень. За останні роки значна кількість фахівців займалася пошуком та розробкою оптимальної організації навчального процесу фізичного виховання студентської молоді. Так, А.Х. Драчук, 2001; С.М. Каніщевський, 1998; О.С. Коротка, 1995; Р.Т. Раєвський, 2000 зазначають, що існуюча організація фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого свого вдосконалення для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації майбутніх фахівців. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорових висококваліфікованих фахівців [3; 6; 7].

На сучасному етапі розвитку вищої освіти особистісно-орієнтовані педагогічні технології набувають все більшого значення, розробка яких є новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя студентської молоді засобами сучасної фітнес-культури.

Мета дослідження – проаналізувати соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів м. Харкова.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні реформа фізкультурної освіти в Україні проходить під гаслом гуманізації. Гуманізація педагогічної освіти завжди пов'язана із соціокультурними змінами, що відбуваються в суспільстві. Гуманізація як пріоритетний напрям сучасної освіти є головною умовою реалізації творчого потенціалу, формування його педагогічного мислення, професійної компетентності, гуманітарної культури студентської молоді.

В основі концептуальних положень реформування українського освітнього простору лежать ідеї гуманістичної освітньої парадигми (парадигма, від дав.-гр. *παράδειγμα*, *paradeigma* – приклад, зразок) – багатозначне поняття, яке залежно від контексту може означати певний обумовлений часом та обставинами як сталий на певний період стиль, традицію, концепцію, генеральну ідею, закон [2; 8]. Особливостями фізичного виховання в контексті цієї парадигми є те, що фізичне виховання, як складник цієї парадигми, спрямоване на формування у свідомості студентської молоді знань про корисність цього виховного напрямку для нього особисто, прищеплення здорового способу життя в його інтересах.

Фізичний розвиток та стан здоров'я сучасних студентів являє собою цінність для українського суспільства. Саме тому фізичне виховання можна розглядати як феномен соціального життя нашої держави. Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів та понять. Одним з таких понять є феномен "фітнес".

Оздоровчий фітнес – це сукупність певних цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я студентської молоді, що забезпечує залучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Сучасний оздоровчий фітнес можна розглядати як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молоді людини. Як свідчать результати останніх досліджень [4; 9], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, яка нерозривно пов'язана із пошуком та застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Оздоровчий фітнес можна визначити ще як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Поряд із оздоровчим фітнесом виникло поняття фітнес-культура. Феномен "фітнес-культура" є багатовимірним соціокультурним явищем, що служить у системі вищої професійної освіти важливим інструментом становлення фізичного розвитку та психічної стійкості особистості, сприяє вихованню, освіті та соціалізації студентської молоді у сучасному просторі. Як необхідному компоненту фізичної культури, йому притаманне вирішення основних завдань, а саме, ціннісно-орієнтаційних, інтегративних, інформаційних, соціальних та виховних, спрямованих на створення умов, що забезпечують задоволення потреб студентів у достатній руховій активності та формування на цій основі фізичної досконалості [4; 9].

Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів обумовлена наступними причинами: 1) тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді; 2) недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань; 3) низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях упровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою в систему вищих навчальних закладів України.

Аналіз стану вузівської фізкультурної освіти вищих навчальних закладів м. Харкова дозволив визначити падіння до 68% інтересу студентської молоді до традиційних занять фізичною культурою, що дозволяє говорити про те, що проблема носить не ситуативний, а пролонгований характер і має визначені глибокі соціокультурні передумови.

У той же час позитивним є: необхідність зміцнення здоров'я та інформаційна завантаженість студентської молоді; прагнення молоді до оздоровчих занять, що відповідають їхнім інтересам і потребам у порівнянні з високою вартістю фізкультурно-оздоровчих послуг на сучасному ринку фітнес-індустрії, що перешкоджає їх доступності; відсутність інтересу до традиційних занять фізичною культурою й значним інтересом студентів до оздоровчого фітнесу. Однак, все це поєднується з небажанням викладачів старої системи фізичної культури вищої освіти впроваджувати програми оздоровчого фітнес-тренування у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України. Крім цього, на сьогоднішній день існує значний брак інформаційного забезпечення, а саме, відсутність знань щодо інноваційних форм та методів проведення занять, навчально-методичних посібників, практичних рекомендацій щодо застосування оздоровчого фітнесу у системі вищої школи.

У результаті проведеного нами дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділені основні ознаки інновацій у цій сфері. До них можна віднести циклічність розвитку, яка пояснюється тим, що інновації проходять однакові стадії; зв'язок з часом, що підтверджує відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства; новизна якості, яка пов'язана із революційними змінами у підходах до оздоровлення сучасної молоді та системність перетворення, під час якої інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності.

Отже, сучасний оздоровчий фітнес на сьогодні має певні ознаки інноваційності, а також сприяє вирішенню життєво важливих проблем сучасної студентської молоді. З метою зміни сформованої несприятливої ситуації щодо зміцнення та покращення здоров'я студентської молоді, так і в плані модернізації фізкультурної освіти вищих навчальних закладів України, необхідним є впровадження сучасного оздоровчого фітнесу у систему фізкультурної освіти студентів, як основного фактору формування фітнес-культури особистості студента.

Найголовнішими ознаками оздоровчого фітнесу є його інноваційність; інтегративність; модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; результативність та доступність.

На сьогодні сформовано класифікацію поняття оздоровчого фітнесу за такими основними 4 категоріями: 1) кардіопрограми, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких можна віднести всі види аеробіки; 2) програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю; 3) фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме "Розумне тіло" (Mind Body); 4) функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо [1; 5].

Сучасна фітнес-індустрія постійно розвивається і майже кожного року в системі оздоровчої фізичної культури виникає велика кількість інноваційних фітнес-технологій, методик та оздоровчих фітнес-програм для населення України. Це стало передумовою появи в теорії та практиці оздоровчої фізичної культури нових термінів, таких як "інноваційні технології", "здоров'язберігаючі технології", "фітнес-технології".

У зв'язку із кризовим станом проблеми зниження та погіршення стану здоров'я й рівня фізичної підготовки студентської молоді особливу актуальність набуває розробка здоров'язберігаючих фітнес-технологій, спрямованих на формування, покращення та зміцнення стану здоров'я в рамках фізкультурних занять вищих навчальних закладів м. Харкова. Разом із тим, здоров'язберігаючі технології входять у більш широке поняття "оздоровчих технологій", призначених для забезпечення життєдіяльності функціональних систем організму людини, як реалізуються за рахунок оздоровчих фітнес-занять.

Серед популярних у студентської молоді фітнес-програм слід назвати наступні: аеробні тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (Dance Aerobics, Step Aerobics, Fitness Mix, Fitball, Zumba Fitness, Cycle, Slide Aerobics, Aqua Fitness), оздоровчо-лікувальні програми (Stretching, Pilates Matwork, Basic Yoga), функціональні тренування (TRX петлі, Tabata Trainig, Crossfit Training), силові тренування (Fitness Intensive, Body Sculpt, АBT (Abdominal, Bums, Thighs) та багато інших модифікованих фітнес-програм. Кожна із цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу і тому для отримання всебічного комплексного впливу на стан здоров'я студентів доцільно використовувати усі види цих занять.

Отже, проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба в здоровому способі життя молодого покоління, формування в них ціннісного відношення до свого здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку; по-третє, це модернізація існуючої фізичної культури студентської молоді і пошук інноваційних та дієвих ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної досконалості нового покоління.

Висновки

1. Оздоровчий фітнес визначено як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного удосконалення студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної дієздатності та стану в рамках вищих навчальних закладах України.

2. Основними соціальнокультурними передумовами виникнення оздоровчого фітнесу в Україні виявлено об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості студентів, а також підвищення й збереження рівня їх фізичної дієздатності та соматичного здоров'я.

В перспективах подальшого дослідження планується розробити інноваційну систему оздоровчих фітнес-занять для студентів вищих навчальних закладів м. Харкова з метою зміцнення стану здоров'я, удосконалення адаптаційних можливостей, а також покращення фізичних та морфофункціональних показників.

Використані джерела

1. Ахулкова А.И. Технологии формирования профессиональной компетентности будущих преподавателей педагогического колледжа: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / Анастасия Ивановна Ахулкова; Кур. гос. ун-т. – Курск, 2004. – 21 с.
2. Ашиток Н. Гуманистическая парадигма в условиях кризисных явлений в образовании / Н. Ашиток // Молодь і ринок. – №10 (117), 2014. – С. 19-22.
3. Белкина Н.В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе. Физическая культура и спорт в современном обществе: матер. Всерос. науч. конф. / Отв. редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2003. – С. 17-20.
4. 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.
5. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття / К.В. Максимова // Молода спортивна наука України. – Львів, 2014. Т.4., С. 63-68.
6. Мулик К. В. Спортивный туризм, як засіб рекреації / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 237-240.
7. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С.33-39.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес -культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство "Логос", 2015. – 200 с.
9. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Maksymova K., Mulyk K.

SOCIOCULTURAL BACKGROUNDS HEALTH FITNESS USAGE IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF UKRAINE

In this article physical education is examined in the concept of humanistic paradigm of higher education. The main sociocultural backgrounds of using health fitness in the system of higher educational establishments of Ukraine are examined. It is mentioned that the process of modernization are touched of all sphere of social life mainly students' life. The reasons of necessity of reforming and moderation of students' physical education are found out. Social understanding of youngsters as a specific group is needed in updating now.

The main aspects of modern fitness-technologies of health tendency as effective means of improvement students' health state and physical development are determined. The necessity of focused implementation of new innovation fitness-technologies into the system of higher educational establishments of Ukraine is scientifically based. Decreasing physical activity of students youngsters due to the fact of rapid increase of informational technologies are elicited recently. This became the reason of bad health, decreasing physical level and resistance organism to the bad conditions of environment.

The only effective way of resistance to these is health related fitness activity that is able to strengthen and maintain proper health level, increasing activity and fitness level and improving morphofunctional parameters of students. In order to actualize these principles it is necessary to use new approaches, means and technologies and individual age peculiarities and needs of students.

The analyses of modern tendencies of improving the system of physical culture provides an opportunity to state that new objective conditions for solving this problem in the space of new social-culture phenomenon – fitness-culture of modern society are forming now. Specific meaning obtain the necessity of implementation of health related fitness as the field of forming cultural, general educational literacy skills of the youngsters within the understanding of health meaning of physical culture as a part of general culture of higher education.

Very powerful stimulus of implementation of health related fitness into the higher educational establishments of Ukraine is its positive influence on health state, adaptive and physical capabilities of modern youngsters that is the main and high-priority task of our state.

Key words: *humanity of pedagogical education, social-pedagogical backgrounds, health related fitness, fitness-culture, fitness-technologies, students' youngsters, higher educational establishments, health, physical development.*

Стаття надійшла до редакції 26.08.2017