

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті проаналізовані соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури

У дослідженні аналізується стан вузівської фізкультурної освіти, розглядається вплив засобів оздоровчого фітнесу на підвищення оздоровчого і виховного процесу.

Ключові слова: модернізація, інновація, принципи, фітнес – технології, оздоровчий фітнес.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Сьогодні в більшості педагогічних закладів відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури молоді в сучасних соціокультурних умовах на тасго (галузевому) рівні і він виявляє необхідність відновлення і модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено причинами:

- підвищенням ролі фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального і фізичного розвитку людини;
- необхідністю посилення значення фізкультурної освіти студентської молоді як сфери формування культурних, загальнонавчальних пізнавальних умінь і навичок;
- розумінням того, що фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури, способом боротьби з негативними факторами та ін.

Аналіз останніх досліджень

Чимало українських вузів різних рівнів акредитації та наукові працівники здійснюють пошук оптимальної організації навчального процесу фізичного виховання. Так, в наукових працях фахівців (А.Х. Драчука, 2001; С.М. Канішевського, 1998; О.С. Коротка, 1995; Р.Т. Раєвського, 2000) зазначається, що існуюча організація фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшому своєму вдосконаленні 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.

На сучасному етапі втілюються в життя особистісно-орієнтовані педагогічні технології, розробка яких – об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя у своїх підлеглих засобами фітнесу.

Мета дослідження – проаналізувати основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять.

Предмет дослідження – соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури

Постановка завдань дослідження.

1. Теоритично проаналізувати стан вузівської фізичної освіти.
2. Виявити ознаки інновації та місце оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Гіпотеза. Передбачалося, що використання оздоровчо фітнесу підвищить ефективність процесу підготовки та формування педагогічної майстерності у студентів.

Виклад основного матеріалу. Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів на тісго (технологічному) рівні обумовлена такими причинами:

- тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;
- недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань;
- низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях упровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою.

Аналіз стану вузівської фізкультурної освіти дозволив визначити протиріччя між:

- необхідністю підвищення гуманістичних основ освіти на противагу технократизму. Падіння інтересу підростаючого покоління до традиційних занять фізичною культурою дозволяє говорити про те,

що проблема носить не ситуативний, а пролонгований характер і має визначені глибокі соціокультурні передумови;

- необхідністю зміцнення здоров'я молодих людей і інформаційною завантаженістю студентів.;
- прагненням молоді до оздоровчих занять, що відповідають їхнім інтересам і потребам і порівняно високою вартістю фізкультурно-оздоровчих послуг, що перешкоджає їх доступності всім соціальним шарам суспільства;
- традиційними заняттями фізичною культурою й інтересом студентів до оздоровчого фітнесу;
- бажанням викладачів фізичної культури впроваджувати оздоровчий фітнес в навчально-виховний процес і недостатніми ресурсами: інформаційними (програми, навчально-методичні посібники).

У результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділені ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;
- зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;
- системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності.

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства.

У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес і впровадження його у систему фізкультурної освіти майбутніх учителів фізичної культури.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є "фітнес.

"Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання душі і тіла" [12].

Концептуальна база "фітнесу" має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити 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.

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу "Mind – Body" (Фітнес духу і тіла) [159].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти. До них відносяться:

- перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;
- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підрастаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;
- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;
- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;
- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;
- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи.

Оздоровчий фітнес розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Будучи універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес здобуває властивий їй ціннісний вимір і реалізує цілий спектр цінностей: вітальні, естетичні, соціальні, політичні, культурні.

Серед факторів, що визначають підхід до розгляду фітнесу як соціокультурного явища, може бути виділений ряд важливих соціокультурних проблем, вирішенню яких він сприяє в сучасному суспільстві:

- 1) соціалізація людей, що займаються фітнесом, створення найбільш широких можливостей для самопізнання, самоідентифікації і самоактуалізації особистості та її сприятливих взаємодій із соціумом;
- 2) сприяння появі нових культурних форм через творчу активність людей у сфері фітнесу;
- 3) залучення людей до культурних цінностей різних країн і народів у процесі занять фітнесом за рахунок використання фрагментів мистецтва різних національних культур;
- 4) розвиток галузі фітнес-індустрії та мережі платних фітнес-послуг на базі державних установ різних типів;

- 5) створення передумов для розвитку фітнесу як сфери наукових досліджень;
- 6) виявлення основ для розвитку системи підготовки фітнес-спеціалістів, системи підготовки кадрів з фізичної культури, розробка нових професійних освітніх програм.

Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молодої людини.

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інший види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика. Розглянемо деякі види оздоровчого фітнесу:

Калланетика – це найуніверсальніший на сьогодні комплекс вправ для всіх вікових категорій, комплексцій і характерів.

Пілатес (Pilates) – це безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового пояса.

Окрему групу складають види фітнесу, побудовані на динамічному навантаженні.

Бокс-, карате-аеробіка, тай-бо, кі-бо поєднують у собі комплекс вправ з аеробіки й бойових мистецтв.

Степ-аеробіка (step) – це танцювальні фізичні вправи, які проводяться з використанням спеціальної платформи (степу).

Памп-аеробіка – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів.

Танцювальна аеробіка (dance) зміцнює м'язи, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу.

У ході ретроспективного аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень і узагальнення досвіду фізкультурної роботи була розроблена типологія сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять за ознакою їх націленості на підвищення рівня різних складових фізичної кондиції, а також вирішення особистісно-значимих проблем тих, хто займається. Основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять і їх характеристика були зведені в таблиці 1.

Проведене дослідження дає можливість установити завдання, місце оздоровчого фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Як видно з таблиці, більшість із перерахованих і інших систем має вузький спектр впливу і, у цьому зв'язку, не може претендувати на комплексне вирішення завдань оздоровлення, підвищення рівня фізичної кондиції і задоволення особистісно-значимих проблем студентської молоді, у тому числі тих, що мають зайву масу тіла [7;10;11; 13].

Як показують дослідження останніх років [6; 8; 9], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, нерозривно пов'язана з пошуком і застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Проблемі технологізації педагогічного процесу присвячена значна кількість наукових праць, що мають як фундаментальний, так і прикладний характер [1; 2; 3; 4; 5;].

Також розроблені класифікації оздоровчих фітнес-програм на основі різних ознак за: цільовою, віковою, технічною оснащеністю, функціональним впливом.

Ознаками оздоровчих фітнес-програм, що характеризують спрямованість на досягнення цілей фітнесу, повинні бути: інноваційність; інтегративність і модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; естетична доцільність і результативність; вимоги до музичного супроводу занять.

Проведене дослідження дає можливість установити місце фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Нами визначено, що фітнес – це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, керована система.

Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я.

Системорегулюючим фактором є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

**Основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять
і їх характеристика**

Система занять	Направленість завдань переваги, які вирішуються	Недоліки
Заняття аеробікою з використанням циклічних вправ	Дозволяють знизити масу тіла, підвищити рівень загальної витривалості, сприяють профілактиці захворювань серцево-судинної системи. Дають можливість чітко дозувати навантаження за обсягом та інтенсивністю	Не дозволяють спрямовано формувати пропорції тіла, розвивати такі фізичні якості, як сила, координація, гнучкість, швидкість, не сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату (хребта, суглобів), порушень постави
Різні види аеробіки	Дозволяють знизити масу тіла, підвищити рівень загальної витривалості, координації, швидкості, гнучкості, сприяють підвищенню емоційного фону	Є обмеження в спрямованому формуванні пропорцій тіла, профілактиці різного роду захворювань, дозуванні навантаження (ЧСС "скаче"). Має місце відсутність індивідуального підходу до тих, хто займається
Аква-аеробіка	Сприяє зниженню маси тіла, розвитку загальної витривалості, координації рухів, профілактиці захворювань серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату, поліпшенню настрою, самопочуття, підвищенню емоційного фону. Мінімізує можливість одержання травм	Низька інтенсивність навантаження і, отже, впливу на організм. Обмеженість у можливості поліпшення пропорцій тіла, розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість. Відсутність індивідуального підходу до тих, хто займається
Атлетична гімнастика	Сприяє спрямованому формуванню пропорцій тіла, розвитку силових здібностей, може використовуватися в профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, порушень постави. Можливість строгої регламентації обсягу й інтенсивності навантаження	Не сприяє зниженню маси тіла, розвитку швидкості, гнучкості, координації, витривалості
Шейпінг	Сприяє зниженню маси й удосконаленню пропорцій тіла, розвитку силової та загальної витривалості. Можливість поєднання вправ силової й аеробної спрямованості	Є обмеження в спрямованому розвитку ряду фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, координації. Не застосовується в профілактиці захворювань
Стретчинг	Сприяє розвитку гнучкості, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, порушень постави	Не сприяє зниженню маси й удосконаленню пропорцій тіла, розвитку інших фізичних якостей
Пілатес	Сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, є засобом профілактики захворювань хребта і суглобів, порушення постави	Не сприяє зниженню маси тіла й удосконаленню пропорцій статури, розвитку загальної витривалості і швидкості
Лікувальна фізична культура	Можливість використання в профілактиці і лікуванні широкого спектра захворювань. Є засобом оздоровлення організму і корекції наявних відхилень у стані здоров'я	Не є засобом удосконалювання статури

Система фітнесу – це сукупність 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 різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Нами виявлено тенденції розвитку фітнесу в Україні. До них відносяться: посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; упровадження фітнесу в сферу оздоровлення працівників на виробництві; активний розвиток дитячого фітнесу; інтеграція фітнесу в сферу освіти; упровадження інформаційних технологій і комп'ютеризація фітнес-програм.

Оздоровчий фітнес визначен як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Отже, оздоровчий фітнес забезпечує різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я, урівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму. Оздоровчий фітнес дозволяє людині жити повноцінно, бути вільною від контрольованих чинників ризику. За допомогою оздоровчого фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності.

Використані джерела

1. Адольф В.А. Конкурентоспособность – показатель качества ВПО / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова // Высшее образование в России. – 2007. – № 6. – 77 – 79.
2. Адольф В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности: монография. / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. – Красноярск, 2005.
3. Асадуллин Р.М. Наследие Я.А. Коменского и образовательный процесс в современной школе: методологические проблемы развития образования: межвузовский сб. науч. трудов / Р.М. Асадуллин. – Уфа: БГПИ, 1997. – С. 85 – 97.
4. Асадуллин Р.М. Формирование личности учителя как субъекта педагогической деятельности: дис. ... доктора пед. наук. / Р. М. Асадуллина – М., 2000. – 389 с.
5. Афанасьев В. Проектирование педагогических технологий / В. Афанасьев // Высшее образование в России. – 2001. – № 4. – С. 147 – 150.
6. 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.
7. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / М.Р. Батіщева. – Донецьк, 2009. – 270 с.
8. 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.
9. Быков Ю. Теоретические и методические аспекты формирования профессионала-педагога в период обучения в физкультурном вузе / Ю. Быков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 67.
10. Лисицкая Т.С. Тренировка тела и ума / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2003. – 324 с.
11. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – Т. 1. – 230 с.
12. Макина Л.Р. Методика формирования профессиональных двигательных умений у студентов факультета физической культуры : дис. кандидата пед. наук : 13.00.04 / Л.Р. Макина. – Челябинск, 2004. – 172 с.
13. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Tvelina A.

SOCIAL - PEDAGOGICAL PRECONDITIONS OF USING HEALTH AND FITNESS MEANS IN TRAINING SYSTEM FOR FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

This article analyzes social and educational preconditions of using health and fitness means in training system for future physical education teachers.

The research is examined the state of university physical education, also considered the influence of health fitness facilities for improving health and educational process.

Key words: *modernization, innovation, principles, fitness-technologies, fitness health treatment.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2014 р.