

УДК 378. 796 (045)

Ю. А. Усачов

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Сравнительно недавно появившийся термин «фитнес-культура» трактуется как структурный компонент системы физической культуры, выполняющей ее базовые социокультурные функции с использованием широкого спектра видов двигательной активности с целью укрепления здоровья занимающихся, создания необходимых предпосылок и условий для плодотворного умственного труда [9, с. 10]. В пространстве современного молодежного социума это понятие 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].

Фитнес-культура является многомерным социокультурным феноменом и служит в системе высшего профессионального образования важным инструментом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует ее воспитанию, образованию, социализации. Как сегменту физической культуры, ей свойственно решение основных задач: ценностно-ориентационных, гедонистических, зрелищных, интегративных, информационных, социальных и нравственно-воспитательных с конечной целью создания условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности и формирования на этой основе физической дееспособности [3, с. 44-45; 4, с. 3; 6, с. 4].

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. Смысловое значение термина «фитнес», адаптированное в американском обществе как понятие «физическая пригодность», эволюционизировало к обозначению социального явления, культурного феномена XX века от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты (Э. Хоули, Б. Френкс, 2000). В настоящее время термин «фитнес» нередко используется как обозначение самостоятельного,

обладающего несомненной спецификой, объекта в области физической культуры [9, с. 8]. По мнению Е. Сайкиной и Г. 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.

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. Основная идея и базовые положения фитнеса пригодны для любых национальных ареалов и природно-климатических зон [2, с. 330; 3, с. 12; 5, с. 11-12; 6, с. 4; 7, с. 163-165].

В разработке научно-методических основ формирования фитнес-культуры студентов приняли участие ведущие российские специалисты В. Борилкевич (2005, 2008), Н. Буйнова (2007), Н. Булгакова (2005), Д. Давиденко, В. Григорьев (2008, 2011), В. Давыдов, (2005, 2008), Т. Кудра (2002), Т. Лисицкая (2008), Т. Меньшуткина (2004), А. Менхин, Ю. Менхин (2002), Е. Сайкина, (2006, 2011), В. Симонов (2006). В Украине различные аспекты программирования занятий фитнесом, основы контроля и самоконтроля их эффективности, а также научно-обоснованные рекомендации по рациональному использованию инновационных фитнес-программ и технологий в процессе физического воспитания отражены в результатах исследований В. Билецкой (2011, 2012), А. Благий (2008), М. Булатовой (2008), Н. Гоглюватой (2006), Л. Иващенко (2008), В. Левицкого (2006), С. Сологубовой, (2005, 2012), Ю. Усачева (2008, 2012) и других авторов.

Проблема состоит в том, что формирование 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.

Работа выполнена в соответствии с госбюджетной темой НИР кафедры физического воспитания Национального авиационного университета (НАУ) «Совершенствование педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания».

Целью статьи является характеристика новых педагогических

технологий, применяемых в процессе физического воспитания при формировании фитнес-культуры студенческой молодежи.

В работе были использованы методы теоретического исследования – анализ, осмысление и обобщение философской и психолого-педагогической литературы.

По мнению ученых (В. Бальсевича, Н. Вишняковой, Л. Ворфоломеевой, Т. Круцевич, Л. Лубышевой, И. Переверзевой, Н. Пономарева, С. Сычова, 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 внедрении новых технологий организации процесса физического воспитания студентов в период формирования личностно-ориентированного образования, осуществления перехода от обязательных учебных программ к отдельным вариативным форматам. Известно, что понятие «технология» относительно недавно появилось в спортивной педагогике и в различных источниках трактуется неоднозначно. Данное понятие было внесено в педагогику из сферы материального производства, наиболее точно цель его использования в педагогике и вкладываемое содержание определил В. Беспалько [1, с. 97], отмечая, что «обновление сегодняшней школы возможно только через научно-обоснованное совершенствование педагогической технологии, предполагающей строго научное проектирование и точное воспроизведение... гарантирующих успех педагогических процессов». В свою очередь, Ф. Янушкевич [12] определяет педагогическую технологию как систему научных принципов программирования процесса образования и использования их в образовательной практике с ориентацией на детальные и допускающие оценку цели обучения.

В педагогической деятельности преподавателя физического воспитания И. Переверзева [8, с. 105-106] выделяет следующие алгоритмизированные технологии: анализ ситуаций физического развития студентов в учебном процессе; диагностика индивидуальных способностей и проектирование психологической структуры занимающихся; прогнозирование возможных изменений в личностном развитии студентов при использовании тех или иных способов педагогического воздействия; контроль за результатами педагогической деятельности и корректировка ее программы по данным тестовых (зачетных) оценок.

При этом необходимо подчеркнуть, что определяя структуру и содержание системы зачетных семестровых требований, одного из важнейших объектов приложения инновационных технологий в физическом воспитании студентов, необходимо учитывать ряд

объективных, как правило, дестабилизирующих факторов. К ним относятся подтвержденный результатами исследований ученых – Е. Амосовой, Г. Апанасенко, А. Дубогай, Т. Круцевич, В. Леоновой, Ю. Николаева, В. Платонова, Е. Садовникова, В. Шигалевского критический уровень здоровья студенческой молодежи, отрицательный эффект перестройки физкультурного образования в вузах в соответствии с Европейской кредитно-модульной системой, недостаточная для достижения и поддержания должного уровня физического состояния студентов кратность учебных занятий в недельном микроцикле и отсутствие материально-технических условий для самостоятельных и индивидуальных тренировок, дефицит методически обоснованных рекомендаций. В связи с этим, на основе обобщения и практического опыта работы кафедр физического воспитания ведущих вузов г. Киева и исходя из собственных реалий был разработан инновационный подход к формированию семестровых зачетов для студентов 1 курса НАУ. В его основу были положены учет выполненного объема двигательной активности на учебных занятиях (по итогам их посещаемости студентами) и анализ динамики показателей общей и специальной физической подготовленности. Как показали результаты проведенных исследований, данный подход способствовал формированию мотивационной основы активного участия студентов в учебно-тренировочном процессе и как следствие – статистически достоверному росту показателей уровня физического состояния юношей и девушек [11, с. 68].

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. 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 и перспективы дальнейших исследований. В результате анализа, осмысления и обобщения философской и психолого-педагогической литературы можно сделать следующее заключение.

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. С дидактической точки зрения, «педагогическая технология» – это разработка прикладных методик, описывающих реализацию педагогической системы по ее отдельным элементам. 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.

Список использованной литературы

- 1. Беспалько В. П.** Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М : Педагогика, 1989. – 192 с.
- 2. Булатова М. М.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
- 3. Григорьев В. И.** Фитнес-культура студентов : теория и практика : учеб. пособ. / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
- 4. Давыдов В. Ю.** Новые фитнес-системы : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
- 5. Зінченко В. Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
- 6. Иващенко Л. Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
- 7. Менхин А. В.** Оздоровительная гимнастика : Теория и методика / А. В. Менхин, Ю. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. –

384 с. **8. Переверзева И. В.** Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И. В. Переверзева – Ульяновск : Ул. ГТУ, 2011. – 225 с. **9. 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. – №8. – С. 6-10. **10. Сичов С. О.** Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади : монографія / С. О. Сичов. – К.: НТУУ «КПІ», 2010. – 346 с. **11. Усачов Ю. О.** Технологія розвитку силових якостей при формуванні фітнес-культури студентської молоді / Ю. О. Усачов // Нові технології навчання. – 2012. – № 72. – С. 63-69. **12. Янушкевич Ф.** Технология обучения в системе высшего образования / Ф. Янушкевич. – М. : Высшая школа, 1986. – 215 с.

Усачов Ю. О. Педагогічні технології формування фітнес-культури студентів у процесі фізичного виховання

Дана характеристика новим педагогічним технологіям у процесі фізичного виховання як умови продуктивної інноваційної діяльності викладачів при формуванні фітнес-культури студентської молоді. Розглядаються особливості фітнес-програм і технологій, які складають предметну основу фітнес-культури, визначено її місце в системі вищої професійної освіти.

Ключові слова: педагогічні технології, інноваційна діяльність, фізичне виховання, фітнес-культура, студенти

Усачов Ю. А. Педагогические технологии формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания

Дана характеристика новым педагогическим технологиям в процессе физического воспитания как условия продуктивной инновационной деятельности преподавателей при формировании фитнес-культуры студенческой молодежи. Рассмотрены особенности фитнес-программ и технологий, составляющих предметную основу фитнес-культуры, определено ее место в системе высшего профессионального образования. Обоснована необходимость внедрения инновационных педагогических технологий для решения специфических задач приобретения студентами современных физкультурных знаний, развития необходимых физических качеств и двигательных навыков, положительного мотивационно-ценностного отношения к учебным и самостоятельным занятиям.

Ключевые слова: педагогические технологии, инновационная деятельность, физическое воспитание, фитнес-культура, студенты.

УДК 378. 796 (045)

Usachov Yu. O. Educational Technologies of Fitness Culture Formation in Students during Physical Education

The characteristics of new pedagogical technologies in physical education are given as a condition for productive innovation of teachers in the formation of fitness culture of students. The features of fitness programs and technologies are considered, which make up the basis of the subject matter of fitness culture, defining its place in the system of higher education. The necessity of introducing innovative educational technologies to solve specific problems of modern physical education of students in order to gain knowledge and develop the necessary physical abilities and motor skills, positive motivational attitude to training and self-employment, is substantiated in the article. Educational technology refers to the development of the applied techniques, describing the realization of educational system on its constituents. Educational technology is a basic part of education system, connected with didactic processes, means and organizational educational forms. Teachers should pay attention to the development of fitness technologies, focused on the recreational direction of physical education in students.

Key words: educational technology, innovation, physical education, fitness culture, students.

Стаття надійшла до друку 18.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Отравенко О. В.

УДК [378.011.3-051:796]:004

Чекунов М. В.

**ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ОСВІТИ: СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ
ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Становлення інформаційного суспільства обумовило значний інтерес до проблем готовності людини жити в такому суспільстві. У сучасному інформаційному суспільстві оволодіння інформаційно-комунікаційними технологіями та використання комп'ютера, як прикладного інструмента, стає невід'ємною складовою педагогічного процесу фахової підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання. Найважливішим критерієм сучасної професійної компетенції майбутнього фахівця з фізичного виховання є його вільне існування у інформаційному суспільстві та готовність до використання інформаційних та комунікаційних технологій, у майбутній професійній діяльності.