

УДК:37.042.1/796.012.62-057.875

Катерина МАКСИМОВА,
Харківська держана академія фізичної культури, м. Харків

РОЛЬ ТА ФУНКЦІЇ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТОК ПЕРШИХ КУРСІВ СУЧАСНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглядається роль та функції фітнес-культури у процесі формування особистості студенток I курсів сучасних вищих навчальних закладів. Зазначено необхідність врахування особливостей особистісного та психосоціального розвитку студенток як важливого напрямку вдосконалення сучасної освіти. Визначено потребу модернізації системи навчання і виховання вищих навчальних закладів України. Встановлено, що одним з найбільш ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграції різних видів фітнесу у фізичну культуру. Проаналізовано різноманітні фітнес-технології як основний компонент сучасної фітнес-культури. Доведено ефективність взаємодії різних напрямів фітнесу щодо формування нового культурного типу – фітнес-культуру особистості студенток.

Ключові слова: *фітнес, фітнес-культура, фітнес-культура особистості, професійна освіта, студентки I курсів, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Формування особистості студентської молоді триває протягом усього їхнього життя. Особливого значення набуває процес вступу та навчання студентів до ВНЗ, оскільки саме в цей період закладаються професійні основи

© Максимова К.

їхньої майбутньої професії та відбувається свідомий розвиток особистості. Для успішної професійної реалізації, а також гармонійного становлення особистості сучасної студентської молоді необхідним є модернізація системи навчання і виховання у ВНЗ України. Відомо, що щоденні академічні та самостійні заняття зумовлюють студентів вести малорухливий спосіб життя, що є одним із стрес-факторів, який негативно впливає на стан здоров'я сучасної молоді [1]. Тому питання особистісного становлення студентської молоді в аспекті їхньої професійної діяльності, особливо студенток I курсів сучасних ВНЗ, який останнім часом значно погіршився, знаходиться в центрі уваги сучасної освіти України. Одним з ефективних засобів впливу на формування успішної професійної особистості є сучасна фітнес-культура.

Метою дослідження є встановлення ролі та функцій фітнес-культури як ефективного засобу впливу на формування особистості студенток I курсів сучасного ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Як свідчать результати наукових досліджень багато науковців займалися вивченням різних аспектів особистісного розвитку студентської молоді у взаємозв'язку з їхньою професійною діяльністю. Так, А. Бодальов, Д. Дворяшин, Н. Пейсахов, О. Степанова розглядали це питання в контексті специфіки студентського віку як важливої стадії розвитку особистості. В. Бодров, Є. Клімов, А. Маркова з'ясували сутність, етапи та чинники становлення особистості. Е. Зеєр, Т. Кудрявцева та Б. Ломов визначили роль та місце здібностей, інтересів, мотивів та особистісних рис у формуванні професійно важливих якостей студентської молоді. На особливу увагу заслуговують праці І. Дубровіної, Л. Долинської та С. Максименко з питань застосування особистісного підходу щодо формування особистості фахівця-професіонала, розвитку його професійної самосвідомості.

Відомо, що врахування у навчально-виховному процесі ВНЗ особливостей особистісного та психосоціального розвитку студентів є важливим напрямом вдосконалення сучасної освіти. Однак, вивчення ролі та функцій фітнес-культури як ефективного засобу впливу на

формування особистості студенток I курсів сучасного ВНЗ не було окремою темою вивчення, тому і становить актуальність нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-культура є основою ініціативного самовираження майбутнього спеціаліста, проявлення творчого потенціалу особистості, спрямованого на відношення до навколишнього середовища, зокрема до процесу навчання. На сьогоднішній день фітнес-культура торкається різних аспектів життєдіяльності студентської молоді. Особливого значення фітнес-культура набуває серед студенток I курсів ВНЗ, які після складання ЗНО вступають до вищих навчальних закладів України із значними відхиленнями у стані здоров'я та низькими показниками фізичної підготовленості [3].

Загальновідомим є визначення поняття “особистість” – системна (соціальна) якість, що набувається індивідом у предметній діяльності та спілкуванні і характеризує міру представленості суспільних відносин в індивіді [4]. Особистість може бути зрозуміла тільки в системі стійких міжособистісних зв'язків, які опосередковуються змістом, цінностями, смислом спільної діяльності для кожного з учасників. Ці міжособистісні зв'язки з'являються в конкретних індивідуальних властивостях та вчинках людей, утворюючи особливу якість самої групової діяльності.

Поняття “студент” (від лат. *studens*, від *studio* – “навчаюсь”) – той, хто навчається у ВНЗ [4]. В Україні студентами, відповідно до Закону України “Про вищу освіту”, називають осіб, які здобувають професійну освіту за відповідною галуззю, спеціальністю, за освітніми рівнями молодший бакалавр, бакалавр, спеціаліст, магістр у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації: технікумах, коледжах, інститутах, академіях, університетах.

У процесі навчання у ВНЗ студент поступово набуває досвіду професійної діяльності. Успішність цього процесу визначається результатами цілеспрямованої діяльності з вибору професії. У системі вищої професійної освіти при реалізації стратегії гармонійного розвитку студентів пріоритет надається їх інтелектуальному розвитку

за рахунок фізичного розвитку та здоров'я, яке на сьогоднішній день має низький показник серед інших країн [5].

Відомо, що без достатньої рухливої діяльності людина не може використати свій адаптаційний потенціал здоров'я, який закладено в ній при народженні, а отже не може бути цілком здоровою [2]. Відомо, що рухова активність як природний та потужний подразник, який здатен змінити стан організму людини, відіграє особливу роль у становленні важливих механізмів його життєдіяльності.

Однак, не зважаючи на прогресивну роль рухової активності, більш ніж 85 % студенток не займаються фізичною культурою систематично. Серед основних причин є недостатність вільного часу, віддаленість спортивних закладів від місця навчання та проживання, відсутність звичок до систематичних занять спортом та багато ін. Значна кількість студенток I курсів відносяться до спеціальної медичної групи за показникам захворюваності. Так, на сьогодні ці показники перевищують критичний 35 % рівень, більш ніж 50 % студенток мають ослаблене здоров'я, а 80 % – страждають на гіподинамію [3].

Серед основних причин невідвідування занять є незадоволеність змістом академічних занять фізичної культури, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості та стані соматичного здоров'я. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення студентської молоді, підвищення рівня їх біологічного потенціалу здоров'я, адаптаційних можливостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, заохочення до здорового способу життя, їх практичної реалізації у навчальному процесі.

Одним з найбільш ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграції різних видів, засобів та методів фітнесу у фізичну культуру студентської молоді. Як свідчать результати чисельних досліджень, для підтримки нормального стану здоров'я необхідне включення різноманітних фітнес-програм до повсякденного ритму життя. Фізичні навантаження, що впливають на основні функціональні системи організму, дозволяють підтримувати здоров'я студентів на належному рівні [8].

Сучасним та дієвим способом впливу на особистість студенток I курсів є сучасна фітнес-культура. Нині феномен "фітнес" можна

розглядати в культурологічному аспекті як молодіжну субкультуру. Поняття “фітнес” (від англ. to be fit – “бути у формі”) як нова організаційна форма кондиційного тренування, розглядається як світова метафора абсолютного здоров’я та соціального успіху сучасної особистості [6]. Поняття “культура” походить від латинських слів *colo*, *colere* (“щось вирощувати”, “доглядати”, “обробляти”). Звідси *culturare* (“вирощений”, “оброблений людською працею”, “доведений до досконалості”) [4].

Поєднання цих двох слів у феномен “фітнес-культура” можна тлумачити, як багатовимірний соціокультурний феномен, який служить в системі вищої освіти важливим інструментом становлення фізичного розвитку та психічної стійкості, а також сприяє вихованню, освіті та соціалізації сучасної особистості студенток. [7].

Основним компонентом сучасної фітнес-культури є різноманітні фітнес-технології – це сукупність наукових способів, прийомів та методів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується з метою підвищення ефективності оздоровчого процесу та гарантує досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних методів, засобів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання [6].

Сучасні фітнес-технології представлені такими видами фітнесу, як аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-мікс, фітнес-інтенсив, зумба-фітнес, кросфіт, протокол Табата, пілатес, йога, TRX петлі тощо [2]. В кожному з цих видів накопичено значний теоретичний та практичний потенціал. З кожним роком ці програми розвиваються, збагачуючи педагогічну теорію та практику. Взаємодія різних напрямів фітнесу дозволяють сформувати новий культурний тип – фітнес-культуру особистості студентів.

Фітнес-культура особистості – це термін, що характеризує освіту, фізичну підготовленість та досконалість студентської молоді, відображену у здоровому стилі життя. Вона проявляється у здатності до саморозвитку, тобто відображає спрямованість особистості “на себе”, пов’язаної з самовдосконаленням за рахунок існуючих сучасних фітнес-технологій [7].

Широта та різноманітність видів фітнесу пропонує студенткам І курсів свободу вибору індивідуальних форм занять. Таким чином, фітнес-культура має такі властивості як інтегративність та комбінаторність. Вона поєднує в собі найбільш ефективні для оздоровлення студенток нові види фізичної культури, що дозволяє широко впроваджувати її в навчальний процес.

Потрібно зазначити, що рівень фізичної підготовленості є одним з найважливіших параметрів ефективності фітнес-культури студентської молоді. Спрямованість на досягнення привабливої та гармонійної будови тіла закладено в основу фітнес-програм. Покращення здоров'я та рівня адаптаційних та фізичних можливостей студентів, здатність адекватно діяти у стресових та екстремальних ситуаціях є однією з суттєвих переваг фітнес-культури серед інших видів рухової діяльності. В результаті регулярних занять фітнесом значно покращується стан здоров'я, зовнішній вигляд, підвищується якість життя.

Систематичні заняття фітнесом дозволяють подолати труднощі у напруженому навчальному процесі без значного напруження за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів; нормалізувати емоційний тонус та успішно подолати фізичну напругу та різні стреси, що підвищує творчу активність студенток, їх працездатність та позитивно позначається на ефективності навчальних занять.

Існуючи структурним компонентом системи фізичної культури, фітнес-культура в цілому виконує її базові соціокультурні функції та передбачає використання широкого спектру видів рухової активності з метою зміцнення здоров'я студенток, а також створення необхідних передумов для плідної розумової діяльності.

У системі вищої професійної освіти фітнес-культура виконує наступні функції: компенсаторно-творчу, інтегративно-соціалізуючу, креативно-гедоністичну, проектно-ціннісну, матеріально-виробничу [7]. Реалізація цих функцій пов'язана з оновленням фітнес-програм за індивідуально-соціалізуючим, гуманітарно-освітнім та інноваційно-педагогічним напрямом, що передбачає цільове використання розвиваючих технологій.

Заняття сприяють підвищенню функціональній можливостей організму, попереджують втому, активізують процеси відновлення та психологічної профілактики. Це культурне середовище спрямоване на відтворення ряду соціально значущих цінностей, а саме: покращення якості життя, параметрів здоров'я – вітальні цінності; формування краси та тілесної гармонії – естетичні цінності; виховання працелюбності – соціальні цінності; формування державної активності – політичні цінності; формування фітнес-культури – культурні цінності [8].

Фітнес-культура є багатоплановим соціокультурним феноменом. Її структуру складають фітнес-клуби, центри, студії, тренажерні зали. У системі вищої професійної освіти вона служить важливим інструментом становлення фізичного та психічного устрою особистості кожного студента, сприяє їх вихованню, освіті та соціалізації.

Фітнес-культура формує особистість, самоцінність студенток, а також змогу адаптуватися до зовнішніх умов навчання, що постійно змінюються. Для успішного процесу формування особистості студенток I курсів молоді необхідно враховувати їх індивідуальні особливості та життєві пріоритети. Це є одним з ефективних механізмів поєднання суспільного та особистісних інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Основою цієї діяльності є відношення, яке розвиває фізичну, духовну сферу особистості, збагачення її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувають перетворення соціального досвіду у особисті властивості, перетворення її внутрішніх сил у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її ефективним засобом підвищення соціальної активності особистості студенток.

Зміст сучасної освіти України спрямований на заохочення студенток I курсів до фітнес-культури, в процесі якого особистість опановує систему цінностей, творчо розвиває свої здібності, світогляд, психічні та естетичні якості. У поєднанні з розумовим, моральним, естетичним та трудовим вихованням фізична освіта, яка реалізується у фітнес-культурі, забезпечує гармонійний розвиток особистості. Гармонійний фізичний розвиток та високий рівень здоров'я, фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей є основою про-

дуктивної навчальної діяльності студенток I курсів під час занять фітнесом [1].

Прогресивний вплив фітнес-культури на ментальність студенток проявляється в покращенні таких якостей, як сприйняття, спостережливість, пам'ять, увага, рівень та стійкість розумової діяльності. Оцінку фізичного, психічного та морального здоров'я студенток можна визначити не тільки за наявності різних хвороб, але й за балансом соціально важливих якостей у структурі особистості, наприклад, комунікабельності, оптимізму, високої працездатності. У фітнес-культурі закладені потенційні можливості для естетичного виховання студенток, розвитку здібностей сприймати прекрасне в гармонійно розвинутому тілі людини, в його вчинках та досконалих рухах. Інтерес до фітнес-культури виховує та об'єднує сучасну студентську молодь.

До виховних завдань фітнес-культури належать формування мотиваційно-ціннісного відношення до фітнес-культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби у систематичних заняттях, розвиток та удосконалення позитивних якостей особистості тощо.

Висновок. Таким чином, фітнес-культура є компонентом здорового способу життя студенток I курсів вищих навчальних закладів, яка впливає на поточний функціональний стан організму, нормалізує його та створює сприятливі умови для функціонування в сучасних умовах вищої освіти. Фітнес-культура повною мірою задовольняє потреби студенток, сприяє підвищенню не тільки рухових вмінь але й загальної культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні методичного забезпечення щодо формування фітнес-культури особистості студенток I курсів вищих навчальних закладів Харкова.

Список використаної літератури

1. Максимова К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять / К. В. Максимова, К. В. Мулик // Вісник

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10. – 2017. – С. 301–311.

2. Максимова К. В. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю / К. В. Максимова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2017. – Вип. 25. – С. 72–76.

3. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова / К. В. Максимова // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". – 2017. – № 7. – С. 30–34.

4. Кузнецов С. О. Великий тлумачний словник / С. О. Кузнецов. – СПб. : Норинг, 1998, – 1534 с.

5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. Київ, – 37 с.

6. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.

7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практик учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.

8. 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.

Рецензент – доктор педагогічних наук, доцент Мулик К. В.

Макимова Е. В. Роль и функции фитнес-культуры в процессе формирования личности студенток первых курсов современных вузов

В статье рассматривается роль и функции фитнес-культуры в процессе формирования личности студенток I курсов современных высших учебных заведений. Указана необходимость учета особенностей личностного и психосоциального развития студенток как важного направления совершенствования современного образования. Определена потребность модернизации системы обучения и воспитания вузов Украины. Установлено, что одним из наиболее эффективных путей решения этой проблемы является интеграция различных видов фитнеса в физическую культуру. Проанализированы различные фитнес-техноло-

гии как основной компонент современной фитнес-культуры. Доказана эффективность взаимодействия разных видов фитнеса на формирование нового культурного типа – фитнес-культуры личности студента.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-культура, фитнес-технологии, фитнес-культура личности, профессиональное образование, студентки первых курсов, здоровье, здоровый образ жизни.*

Maksymova E. **The Role and Functions of Fitness Culture in the Process of Forming 1st Year Students' Personality of Modern High Schools**

The paper deals with the role and functions of fitness-culture in the process of forming 1st year students' personality of modern high schools. Fitness-culture is one of the main components of social-cultural students' existence, part of his general and professional culture. As the result of education and professional preparation it appears according to students' attitude to their health, physical possibilities and skills, the lifestyle and educational activity that show itself in unity of knowledge, convictions, values and their practical implementation.

The considerable deterioration of somatic health and fitness level of modern youth is noticed lately. It is well-known that the best way of strengthening and improvement health and adaptive capabilities of students' youth is recreational activity. The most popular are recreational fitness-programs that became an integral part of general fitness-culture. The culture of health plays an important role in the structure of general personality's fitness-culture and its essence is expressed in the system of human values, knowledge, skills and abilities in the formation, preservation and strengthening of health.

Modern pedagogy is based on the traditional principles of teaching and upbringing of the individual, which are commonly defined and historically formed. It is pedagogical principles that are assigned a special role in the formation of fitness culture of modern youth. The necessity of taking into account some peculiarities of students' personality and psychosocial development as the main direction of the improvement of modern education are mentioned. The motivational-value component reflects the positive attitude of the student's youth towards fitness, the formed need for it, a system of

knowledge, interests, motives and beliefs that arranges and directs the volitional efforts of the individual, the cognitive and practical activities of the student to master the values of fitness culture.

The requirements of modernization of educational and teaching system of high schools of Ukraine are determined. It is stated that the most effective tentative solution of this problem is an integration of different kinds of fitness into the physical culture. Nowadays, the existing fitness culture is represented by such kinds of fitness programs as aerobics, step aerobics, fitball aerobics, fitness mix, fitness intensive, Zumba fitness, Crossfit, Tabat protocol workout, TRX loops, etc. Different fitness-technologies as the main component of modern fitness-culture are analyzed. The effectiveness of interactions of different sphere of fitness according to the formation of new cultural type –fitness-culture of students' personality is proved.

In the system of higher professional education, fitness culture performs the following functions: compensatory – creative, integrative – socializing, creative – hedonistic, design – value, material and production. The implementation of these functions is associated with the updating of fitness programs for the individual-socializing, humanitarian, educational and innovation-pedagogical direction, which involves the targeted use of developmental technologies. The content of modern education in Ukraine is aimed at encouraging students to become a fitness culture, in the process of which a person acquires a system of values, creatively develops his abilities, world-view, psychic and aesthetic qualities.

So, fitness culture is an essential component of the healthy lifestyle 1st year-girl students, which affects the current functional state of the organism, normalizes it and creates favorable conditions for functioning in modern conditions of higher education. Using a positive attitude to a healthy lifestyle involves the correction of their cognitive sphere, endogenous mechanisms of the inner world, motivation, determining their attitude to work, health and self-esteem. Fitness culture fully satisfies the needs of students' youth, promotes increasing not only motor skills, but also the general culture.

Keywords: *fitness, fitness-culture, fitness-technologies, personality's fitness-culture, professional education, 1st year girl-students, health, a healthy lifestyle.*