

УДК 796:012.656-057.875

Максимова К. В.

## ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ВНЗ УКРАЇНИ

*У статті розглянуто передумови та основні шляхи модернізації методичної системи фізичної культури засобами вищої фітнес-культури. Виявлено суперечності між існуючою орієнтацією освітнього процесу вищої школи та сучасними вимогами щодо Європейської якості освіти. Науково обґрунтовано необхідність розробки та впровадження нових педагогічних підходів та методів навчання Європейського рівня, зокрема, модернізації аудиторної роботи різних ВНЗ України з метою формування у студентів такої нової соціокультурної реальності як фітнес-культура. Зазначено найбільш ефективний метод формування фітнес-культури студентів, який полягає у розробці та впровадженні нової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» в аудиторну роботу різних ВНЗ, який складатиме новий освітній ландшафт України з метою формування фізично здорового та культурно освіченого студентського загалу.*

**Ключові слова:** методична система, фітнес-культура, студенти, аудиторна робота, модернізація, освітній ландшафт, соціокультурна реальність, здоров'я, адаптаційний потенціал.

Сучасні події на Сході України, зміни у соціально-економічному та політичному середовищі призвели до перегляду поглядів на стратегію розвитку у системі вищої освіти. На шляху Європеїзації України, враховуючи бажання європейських суспільств все більше ставати суспільствами знань, вища освіта нашої держави поступово перетворюється на істотну складову соціально-економічного та культурного розвитку, яка потребує модернізації та реформування, оскільки збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя, зокрема студентів, стало одним із найважливіших завдань та цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики у підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [2].

Наявна система вищої освіти України, зокрема у галузі фізичного виховання, знаходиться на етапі фундаментальних змін, які характеризуються новим розумінням цілей, завдань та методів навчання, а також усвідомлення необхідності модернізації методичної системи новими технологіями, які відповідатимуть європейським вимогам, відповідно до яких сучасні ВНЗ повинні підготувати студентську молодь до умов життя у сучасному Європейському суспільстві, сформувати у них фізично здорову, освічену, висококультурну й компетентну особистість, здатну до активної самореалізації себе у житті [2].

Тому на шляху формування нового освітнього ландшафту України, з метою формування фізично здорового та культурно освіченого студентського загалу, актуальним педагогічним питанням є пошук дієвих чинників не лише оздоровчого впливу на студентську молодь, збереження та зміцнення здоров'я впродовж життя, підвищення адаптивних можливостей організму й високої працездатності студентів на основі ефективних та сучасних науково-обґрунтованих методик з фізкультурно-оздоровчої діяльності, але й формування у студентів високоякісних сучасних освітніх знань, що формуватимуть нову соціокультурну реальність особистості, яка відповідатиме Європейським вимогам вищої освіти.

Про актуальність цього свідчать такі документи, як: Національна доктрина розвитку освіти в Україні [9], Державна національна програма «Освіта» [7], Закон України «Про вищу освіту» [8] та інші законодавчі документи, які регулюють функціонування системи вищої освіти. Для реалізації цього завдання необхідна розробка та впровадження нових підходів та методів навчання до освітнього процесу різних ВНЗ, зокрема аудиторної діяльності, що ґрунтуватиметься на сучасних фізкультурно-оздоровчих та культурно-виховних принципах, які будуть спрямовані на формування у студентів нової соціокультурної реальності.

У педагогіці проблема удосконалення процесу навчання студентської молоді різних ВНЗ доволі широко досліджувалася багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями різних галузей (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. Я. Кібальник, 2008; Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Синиця, 2010; С. В. Трачук, 2011; Л. А. Кочурова, 2011; О. В. Соколова, 2011; О. В. Мартинюк, 2012) [5].

У багатьох дисертаційних роботах останніх років висвітлено такі питання, як: педагогічне забезпечення ефективності процесу фізичної підготовки студентів засобами фітнесу (О. Крюкова), формування готовності студентів ВНЗ до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки (О. Пономарьова), формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання (Д. Воронін), педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі (О. Глагошук), теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання (Н. Завидівська), формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання (О. Ішук) [4].

Деякі науковці стверджують, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій вдосконалює розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшує їхні вподобання до систематичних

занять фізичною культурою і спортом (В. Самбур). Інші зазначають, що застосування фітнес-програм значно підвищує обсяги рухової активності студентів (С. Гейченко, Т. Касацької). Заслужують на увагу результати дослідження, яким встановлено, що під час заняття аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфофункціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я у цілому та позитивно впливає на якість навчального процесу (Є. Урюпін, Т. Букова) [10].

Отже, аналіз науково-педагогічної літератури та дисертаційних робіт дозволив зробити висновок про те, що, попри розмаїття напрямів наукових досліджень, науковцями приділено недостатньо уваги проблемі модернізації наявної традиційної методичної системи фізичного виховання різних ВНЗ відповідно до сучасних Європейських вимог вищої освіти [11]. Наразі відсутні дієві підходи щодо формування та реалізації цілісної методичної системи навчання фітнес-культурі як нової навчальної дисципліни у різних ВНЗ України. Тому назріла нагальна потреба у розробці нової концепції формування фітнес-культури студентів, яка б відповідала Європейським стандартам освіти й передбачала використання якісно нового навчально-методичного забезпечення з нової дисципліни «Основи фітнес-культури» відповідно до сучасних вимог якості вищої освіти.

Тому проблема створення цілісної, нової та сучасної методичної системи фізичного виховання студентів, яка б інтегрувала сучасні цілі, мету, зміст, методи, засоби та організаційні сучасні форми фізкультурно-оздоровчих технологій, за допомогою формування фітнес-культури студентів в аудиторній роботі різних ВНЗ, ще не була предметом окремого дослідження, що й становить актуальність та новизну нашої роботи.

Відомо, що наявна традиційна методична система фізичного виховання у різних ВНЗ зорієнтована переважно на виконання певних фізичних нормативів, які у поєднанні з відсутністю сформованих наукових знань та свідомого розуміння цінності фізичних вправ та їх впливу на організм становлять основний недолік існуючої традиційної методичної системи навчання, що нині призвело до несприйняття студентами наявних форм фізичного виховання, ототожнення занять фізичними вправами з нудною та нецікавою фізичною працею з одного боку, і відсутністю психологічного задоволення з іншого.

Більш того, зміст і форми проведення традиційних занять та їх освітньо-виховний потенціал не впливає належним чином на світогляд, формування сучасних переконань, настанов, ціннісних орієнтирів на фізичну культуру, формування активної позиції щодо неї і самого себе. Саме тому існуюча система фізичного виховання стала малоефективною, що і призвело до погіршення стану здоров'я та адаптивних можливостей більшості сучасної студентської молоді, особливо студентів перших курсів [2].

На жаль, сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, але реальні дані Міністерства охорони здоров'я свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком [5]. Нині, майже в усіх ВНЗ України студенти перших курсів навчання визначаються як групи зі значним погіршенням стану здоров'я на фоні інтелектуального та фізичного перенапруження. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України, в останні роки різко зросла кількість студентської молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, особливо з порушенням опорно-рухового апарату та ожирінням [3]. Практично здоровими є лише приблизно 5% випускників середніх загальноосвітніх шкіл, що вступають у різні ВНЗ України і на момент вступу вже на першому курсі навчання всі студенти мають низькі показники фізичного стану та відхиленні у стані здоров'я [3]. Саме це спричинило пошук ефективних методів та шляхів модернізації начального процесу у різних ВНЗ України.

Загальновідомим є той факт, що одним з ефективних методів покращення стану здоров'я та формування здорового способу життя є різноманітні сучасні форми оздоровчої фізичної культури. Однак, починаючи з 90-х років, через проведення суспільних реформ, почалися поступові зміни у вітчизняній фізичній культурі. Зміст занять традиційними видами фізичної культури виявився малоефективним, що призвело до відсутності мотивації й відповідно до погіршення стану здоров'я та адаптивних можливостей студентів. Культурологічні концепції втратили здатність виступати як інститути соціальної адаптації молоді, у наслідок чого відбулася девальвація традиційних цінностей фізичної культури серед молодіжного середовища. Однією зі спроб подолання цього стала поява феномену фітнесу.

Нині само поняття «фітнес» (від англійської *to be fit*, що означає «бути у формі») як нова організаційна форма кондиційного тренування, розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху сучасної людини. Деякі науковці стверджують про те, що фітнес став культурологічною еманациєю західного стилю життя та стратегією успішності кожної особистості, стрімкий розвиток якого пов'язано із диверсифікацією запропонованих послуг у фітнес-індустрії [3].

З кожним роком фітнес все більше входить до молодіжного мейнстріму. Заняття фітнесом дають студентській молоді життєвий позитивізм, дозволяють зробити крок від зміцнення стану здоров'я та побудови тіла до форми побудови власного життя. Фітнес став проявом естетичного неоконформізму фізичної культури, який знайшов своє втілення у різноманітних європейських фітнес-технологіях [1]. Визначені тенденції розвитку фітнесу отримують сьогодні характер соціального імперативу, відповідно до якого права особистості студента в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними.

Вище зазначене дає нам підстави стверджувати, що «фізичне виховання», як традиційна навчальна дисципліна, поставила під сумнів ефективність існуючої методичної системи виховання відповідно до Європейських стандартів вищої освіти [2]. Так виникла потреба змінити стару систему фізичного виховання на

нову методичну систему фітнес-виховання, яка б цілком відповідала Європейським стандартам та вимогам щодо якості освіти, та комплексно сприяла не лише покращенню стану здоров'я та формуванню культури здоров'я, але й стійкому формуванню мотивації до занять на основі різноманітних форм оздоровчого фітнесу, прищепленню навичок здорового способу життя впродовж життя, формуванню свідомої системи наукових знань у галузі фітнесу, що у кінцевому результаті сформує фітнес-культуру особистості студентів [1].

Протягом багатьох років відбувалася поступова трансформація фізичної культури у фітнес-культуру, яка спрямована на формування нових цінностей здорового способу життя; виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризацію дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу. Все це дає нам можливість розглядати фітнес-культуру як високоєфективну систему оздоровчих занять, спрямовану на зміцнення стану здоров'я та покращення фізичних кондицій студентів, особливо першого курсу навчання.

У зв'язку з цим, ми вважаємо за необхідним розробку та впровадження в освітній процес різних ВНЗ України нової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури», що є важливим та необхідним етапом на шляху формування нової соціокультурної реальності студентів відповідно до Європейських стандартів якості освіти та життя. Для реалізації цього завдання необхідна сучасна методична розробка й впровадження нової навчальної дисципліни як «Основи фітнес-культури», яка стане одним з основних критеріїв успіху навчально-виховного процесу та процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця високого європейського рівня.

До комплексу завдань фітнес-культури можна віднести: гармонійний фізичний, інтелектуальний, духовний розвиток студентів; покращення їх здоров'я та адаптаційних можливостей; самопізнання та ідентифікації особистості, самореалізації та успіху у житті; удосконалення життєво-важливих рухових умінь та навичок; підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами; формування знання про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей та креативності [6].

Вагомим доказом значущості фітнес-культури для всебічного розвитку студента є осмислення її ціннісного потенціалу. В опануванні цінностей, здатних задовольнити потреби студентів у фітнес-культурі, проявляється єдність фізичного, психічного, соціального, духовного та культурного розвитку студентів. Під ціннісним потенціалом фітнес-культури необхідно мати на увазі два рівні цінностей, такі як загальні та особистісні [6].

Для успішної реалізації цих цінностей перед педагогом постають завдання: 1) сформувати розуміння студентами соціальної ролі фітнес-культури у розвитку особистості; 2) забезпечити науково-біологічними та практичними основами оздоровчого фітнесу; 3) сформувати мотиваційно-ціннісне відношення до фітнес-культури, до фізичного вдосконалення та потреби у систематичних заняттях; 4) допомогти студентам оволодіти системою практичних вмінь та навичок, які забезпечать збереження та зміцнення здоров'я впродовж життя, сприятимуть розвитку та вдосконаленню психофізіологічних здібностей, а також загальній та фізичній підготовленості тощо.

Таким чином, на шляху Європеїзації України до якісної вищої освіти, з метою формування фізично здорового та культурно освіченого студентського загалу ми вважаємо за необхідним розробку та впровадження нової методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ України завдяки введенню до освітнього процесу нової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури», що стане одним з основних критеріїв подальшого успіху навчально-виховного процесу та процесу формування культури здоров'я, загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця високого європейського рівня.

Перспективи подальшого дослідження складають детальну розробку й впровадження методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ м. Харкова.

#### **Використана література:**

1. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.
2. Конференція міністрів вищої освіти Європи «Утворення європейського простору вищої освіти» / Болонський процес: документи. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – 169 с.
3. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова / К. В. Максимова // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»: International Scientific Journal «Internauka». № 7(29)/2017. – Київ, 2017. – С. 30-34.
4. Максимова К. В. Роль і місце фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності вищих навчальних закладів м. Харкова / К. В. Максимова // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт. 2017. Випуск 5 (87). С. 71-74.
5. 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.
6. Мулик К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді / К. В. Мулик, К. В. Максимова // Педагогіка та психологія. – 2017. – Вип. 58. – С. 71-82.

7. Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»): Постанова Кабінету Міністрів України: від 03.11.1993 р., № 896 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/896-93-p>.
8. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17.04.2002 р., № 347/2002 // Офіційний вісник України. – 2002. – № 16. – Ст. 860.
9. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України: від 25.06.2013 р., № 344/2013. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/15828.html>.
10. Хлус Н. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (теоретичний аспект) / Н. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Випуск 1. – Вінниця: Планер, 2016. – 605 с.
11. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area. – Brussels, Belgium. 2015. – 32 с.

#### References:

1. Hruzhevskiy V. O. Dotsilnist vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u formuvanni osobystisno-orientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – № 3. – 2014. – S. 19–24.
2. Konferentsiia ministriv vyshchoi osvity Yevropy «Utvorennia yevropeiskoho prostoru vyshchoi osvity» / Bolonskyi protses: dokumenty. – Kyiv: Vyd-vo Yevrop. un-tu, 2004. – 169 s.
3. Maksymova K.V. Monitorynh stanu somatychnoho zdorovia studentok I kursiv vyshchych navchalnykh zakladiv m. Kharkova // Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Internauka» / International Scientific Journal «Internauka» / № 7(29)/2017, Kyiv 2017, s. 30-34.
4. Maksymova K.V. Rol i mistse fizkulturno-ozdorovchychykh fitnes-zaniat v systemi diialnosti vyshchych navchalnykh zakladiv m. Kharkova / Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport. 2017. Vypusk 5(87). S. 71-74.
5. Maksymova K.V., Mulyk K.V. Aktualni pytannia zberezhennta ta zmitsnennia zdorovia studentok 17-21 rokiv vyshchych navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchychykh fitnes-zaniat // Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vypusk 10 – 2017, S. 301-311.
6. Mulyk K.V., Maksymova K.V. Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoï molodi // Pedahohika ta psykholohiia. – 2017. – Vyp. 58. – S. 71-82.
7. Pro Derzhavnu natsionalnu prohramu «Osvita» («Ukraina XXI stolittia»): Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy: vid 03.11.1993 r., № 896 [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/896-93-p>.
8. Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku osvity: Ukaz Prezydenta Ukrainy: vid 17.04.2002 r., № 347/2002 // Ofitsiinyi visnyk Ukrainy. – 2002. – № 16. – St. 860.
9. Pro Natsionalnu stratehiu rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku: Ukaz Prezydenta Ukrainy: vid 25.06.2013 r., № 344/2013. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/15828.html>.
10. Khlus N. Analiz suchasnykh fitnes-prohram tatekhnolohii dlia studentok vyshchych navchalnykh zakladiv (teoretychnyi aspekt). // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi iuniversitytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho; Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. – Vypusk 1 – Vinnytsia: Planer, 2016. – 605s.
11. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area. – Brussels, Belgium. 2015. 32s.

#### **Максимова Е. В. Предпосылки внедрения методической системы формирования фитнес-культуры студентов разных ВУЗов Украины**

*В статье рассмотрены предпосылки и основные пути модернизации методической системы физической культуры с помощью явления фитнес-культуры. Выявлены противоречия между существующей ориентацией образовательного процесса высшей школы и современными требованиями Европейского качества образования. Научно обоснована необходимость разработки и внедрения новых педагогических подходов и методов обучения Европейского уровня, в частности, модернизация аудиторной работы различных ВУЗов Украины с целью формирования у студентов такой новой социокультурной реальности как фитнес-культура. Указан наиболее эффективный метод формирования фитнес-культуры студентов, который заключается в разработке и внедрению новой учебной дисциплины «Основы фитнес-культуры» в аудиторную работу различных вузов ВУЗов Украины, что составит новый образовательный ландшафт Украины с целью формирования физически здоровой и культурно образованной студенческой общественности.*

**Ключевые слова:** методическая система, фитнес-культура, студенты, аудиторная работа, модернизация, образовательный ландшафт, социокультурная реальность, здоровье, адаптационный потенциал.

#### **Maksymova K. V. Implications of methodical system of formation of students' fitness culture of different colleges in Ukraine**

*The implications and the main ways of modernization of the methodical system of physical culture by means of fitness culture are considered in the article. The contradictions between the existing orientation of the educational process of higher school and the modern requirements regarding with European quality of education are revealed. The necessity of elaboration and introduction of new pedagogical approaches and methods of teaching of European level in particular of modernization of the classroom work of various colleges of Ukraine is scientifically proved in order to form such new socio-cultural reality as the fitness culture. The most effective method of formation of students' fitness culture by means of recreational activities is specified that involves the development and introduction of the new discipline «Basis of fitness culture» in the classroom work of various colleges which will form the new educational landscape of Ukraine for the purpose of building physically healthy and culturally educated students community.*

**Key words:** methodical system, fitness culture, students, classroom work, modernization, educational landscape, socio-cultural reality, health, adaptive potential.