

УДК: 796.412+796.035-057.875

К. В. Мулик, К. В. Максимова

КУЛЬТУРОЛОГІЧНА ЕМАНАЦІЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

© Мулик К. В., 2017

<http://orcid.org/0000-0002-6819-971X>

© Максимова К. В., 2017

<http://orcid.org/0000-0001-6556-1659>

<http://doi.org/10.5281/zenodo.1117060>

У статті проаналізовано культурологічну еманацию фітнес-культури як ефективний засіб оздоровлення студентської молоді. Розкрито явище фітнес-культури як необхідного компоненту процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця. Реструктуризації дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу та здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчально-виховному процесі, а також виховання активної позиції студента у досягненні гармонійного розвитку особистості встановлено найважливішими завданнями сучасної професійної освіти на Україні. Розглянуто гуманізацію інтелектуальних, духовних та фізичних здібностей студентів в рамках виховного процесу як невід'ємного компоненту фітнес-культури особистості. Проаналізовано необхідність підвищення якості проведення академічних занять із використанням сучасних фітнес-технологій. Встановлено становлення сучасного феномену фітнесу як прояв естетичного неоконформізму фізичної культури. Доведено феномен фітнес-культуру як високоефективний засіб формування належного біологічного потенціалу здоров'я та адаптаційних можливостей студентської молоді завдяки покращенню фізичних кондицій, зміцнення стану здоров'я та гармонійного фізичного розвитку особистості.

Ключові слова: здоров'я, фітнес-культура, фітнес-технології, студентська молодь, еманация, мейнстрім.

Мулик Е. В., Максимова К. В. Культурологическая эманация фитнес-культуры как способ оздоровления современной молодежи

В статье проанализирована культурологическая эманация фитнес-культуры как эффективный способ оздоровления студенческой молодежи. Раскрыто явление фитнес-культуры как необходимого компонента процесса формирования общей та профессиональной культуры личности современного специалиста. Реструктуризация досуга с использованием современных способов фитнеса и здоровьесохраняющих фитнес-технологий в учебно-воспитательном процессе, а также воспитание активной позиции студента в достижении гармоничного развития личности установлены как наиболее важные задания современного профессионального образования на Украине.

Рассмотрено гуманизацию интеллектуальных, духовных и физических способностей студентов в рамках воспитательного процесса как необходимого компонента фитнес-культуры личности. Проанализирована необходимость повышения качества проведения академических занятий с использованием современных фитнес-технологий. Установлено становление современного феномена фитнеса как проявления эстетического неоконформизма физической культуры. Доказано феномен фитнес-культуры как высокоэффективный способ формирования соответствующего биологического потенциала здоровья и адаптационных возможностей студенческой молодежи посредством улучшения физических кондиций, укрепления состояния здоровья, гармоничного физического развития личности.

Ключеві слова: здоровье, фитнес-культура, фитнес-технологии, студенческая молодежь, эманация, мейнстрим.

Mulyk K., Maksymova K. Culturological emanation of fitness-culture as an effective means of students' wellness

Culturological emanation of fitness-culture as effective means of students' wellness is analyzed. The phenomenon of fitness-culture at university as an essential component of the process of forming general and professional culture of modern specialist is proved. The reason of revision of opinions on the philosophy and the strategy of the development of physical culture in the system of higher professional education is found out. It is state that the content of traditional kinds of physical culture classes was ineffective that caused to the decline of health and adaptive capabilities of modern youth.

Fitness phenomenon as culturological emanation of western lifestyle and strategy of successful wellness of modern youth is determined. The strategy of fitness integration as effective means of forming values of healthy lifestyle is proved. Restructuring of leisure with using modern means of fitness and health-maintain technologies in educational process as well as training an active student's position in achievement harmonious development of personality is point out as most effective tasks of modern professional education.

The necessity of improving the quality of academic classes using modern fitness-technologies as an integral component of fitness-culture at higher educational system is analyzed. Formation of fitness phenomenon as display of aesthetic neocoformizm of physical culture is proved. Fitness-culture as the most effective system of health classes focused on the formation the correct biological health potential and adaptive possibilities of students' youth, improving physiological and physical conditions, strengthening their somatic health, harmonization of physical development are examined.

Humanization of intellectual, spiritual and physical students' skills are considered as the development of culture elements in educational process. Humanization of an educational process emphasizes the role of education of student's personality and inherent worth. Value orientations and students' potential are examined as the means of differentiation of fitness-culture. Valeological values

with fitness-culture are the most effective means of forming the correct motivation, interest to the harmonious students and their personal health directing to the development of the holistic personality.

Keywords: *health, fitness-culture, fitness-technologies, students' youth, emanation, mainstream.*

Постановка проблеми. Сучасні події на Сході, зміни в соціально-економічному та політичному розвитку України, призвели до перегляду поглядів на філософію та стратегію розвитку фізичної культури в системі вищої професійної освіти. Дезінтеграція та падіння соціального престижу вітчизняної фізичної культури та її засобів оздоровлення людини призвели до зниження оздоровчих послуг серед населення України. Зазначимо, що збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є сталою однією з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя»[5].

Аналіз досліджень і публікацій. Проблемами становлення та розвитку сучасної молоді в аспекті формування здорового способу життя та проблемам валеологічної освіти й вихованню приділялась значна увага таким науковцями як І. Аршавський, Т. Бойченко, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, Г. Зайцев, М. Гриньова, Ю. Лісцін.

Опанасенко Г. Л., Бальсевич В. К., Бурень Н. В., Бусловська Л. К., Виленський М. Я., Волошанська С. Я., Вялкіна Т. Г., Грибков В. А., Дворкін Л. С., Демерков С. В., Добромислова О. П., Драчук А. І., Дрозд О. В., Зеленюк О. В., Ільницький В. І., Калиніна І. Ф., Каніщева О. П., Козіна Ж. Л., Левченко Е. С., Лотоненко А. В., Магльований А. В., Малімон О. О., Мартиросова Т. А., Панчишина М. В., Романенко В. В., Салук І. А., Юдина Н. М. займалися дослідженням проблеми використання різних засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я студентів.

Проблеми розвитку сучасного фітнесу та впливу новітніх фітнес-технологій на різні верстви населення займалися О. Губарева (2001), І. Таран (2004), Д. Хазяїнова (2004), О. Андрєєва (2004), Т. Івчатова (2008), Н. Опришко (2011), Ф. Загура (2010), О. Буркова, І. Белов (2008), О. Мороз (2011), І. Григус, Н. Михайлова (2012) та багато інших.

Вивченням сутності, змісту й структури культури здоров'я займалися Г. Зайцев, В. Колбанов, Л. Татарнікова, І. Глинянова, Е. Вайнер, Е. Мамаєва, А. Мітяєва. Але питання культурологічної еманациї феномену фітнес-культури у ВНЗ України як ефективного засобу оздоровлення сучасної молоді є недостатньо вивченим на сьогодні, що і становить актуальність нашого дослідження.

Завдання статті – схарактеризувати культурологічну еманацию фітнес-культури як ефективний засіб оздоровлення студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Культура здоров'я особистості сучасної молоді займає важливе місце в структурі загальної культури, а її сутність виражається в системі сформованих молоддю цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення власного здоров'я. На думку Е. Вайнера, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвиток свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язберезувальні знання іншим [1].

Культура здоров'я є важливою умовою збереження індивідуального здоров'я особистості сучасної молоді та інструментом у формуванні суспільного здоров'я нашої нації в цілому. За визначенням В.Скуміна, культура здоров'я є фундаментальною наукою про здоров'я людини, інтегральна галузь знання, що розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і місця існування [8].

Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вивченню сутності культури здоров'я особистості, а також виявленню характерних особливостей цього поняття свідчать про те, що процес формування культури здоров'я, являє собою складну, послідовну діяльність особистості, спрямовану на досягнення найдосконалішого еталону здоров'я, який тісно переплітається з фізичною культурою [8].

З початком реформ у суспільстві у 90-х роках почалися поступові зміни у вітчизняній фізичній культурі. Зміст занять традиційними видами фізичної культури став оцінюватися малоефективним, що призвело до погіршення стану здоров'я та адаптивних можливостей сучасної молоді. Культурологічні концепції втратили здатність виступати в якості інститутів соціальної адаптації молоді, в наслідок чого відбулася девальвація традиційних цінностей фізичної культури

серед молодіжного середовища. Однією зі спроб подолання цього стала поява феномену фітнес, у якому формуються необхідні умови особистісного становлення та самореалізації цілісного студента в його екзистенціальній та онтологічній цінності [6].

Само 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 особистості [7]. Фітнес став культурологічною еманациєю (від лат. *emanatio* — *розповсюдження*) західного стилю життя та стратегією успішності [4]. Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії пов'язано із диверсифікацією запропонованих послуг. Визначені тенденції в розвитку фітнесу отримують сьогодні характер соціального імперативу, відповідно до якого права особистості студента в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними [7].

У вищих навчальних закладах фітнес-культура виконує наступні **функції**: *формуючо-творчу*, яка пов'язана з досягненням високого рівня фізичного розвитку, підготовленості, удосконалення адаптаційних можливостей особистості студентів та зміцнення їх соматичного здоров'я; *інтегративно-організаційну*, пов'язану з об'єднанням студентів в колективи для спільної спортивної діяльності; *проектно-творчу*, яка розкриває можливості фітнес-культури в творчому розвитку студентів, в самопізнанні, в розвитку індивідуальних особливостей; *цілісно-зорієнтовану*, яка забезпечує професійний саморозвиток та особистісне самовдосконалення студентів; та *соціалізуючу*, яка інтегрує студентів до суспільних відношень з метою отримання соціального досвіду та формування соціально важливих якостей. Однією з важливих соціальних функцій фітнес-культури студентів є функція, яка пов'язана з підвищенням їх навчальної діяльності та високої професійної освіти після закінчення ВНЗ.

Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів ВНЗ повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу.

Вибір індивідуально притаманного виду занять здійснюється у процесі **інтеріоризації** (від лат. *interior* — *внутрішній*) — психологічне поняття, що

означає формування розумових дій і внутрішнього плану свідомості через засвоєння індивідумом зовнішніх дій з предметами і соціальних форм спілкування молоді відповідно до індивідуально-психологічних структур особистості[4]. Широка пропаганда цінностей фітнес-культури засобами масової інформації підкріплює інтерес студентів до появи сучасних фітнес-технологій. Використання їх у системі вищої професійної освіти пов'язано з підвищенням якості проведення академічних занять.

Треба зазначити, що **фітнес-технології («технологія» від грецької *techne* – мистецтво, майстерність і *logos* - навчання)** це сукупність науково обґрунтованих способів та методичних прийомів, спрямованих на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів у руховій активності [3]. Вони забезпечують позитивні емоції студентів, формування позитивного відношення до здорового способу життя, соціального та професійного успіху.

У сучасному фітнесі втілюються античні думки про гармонію та удосконаленні, про силу та форми тіла. Фітнес стає проявленням естетичного **неоконформізму фізичної культури**. Під **конформізмом (від пізньо лат. *conformis* — «подібний», «схожий»)** — мається на увазі властивість особистості змінювати, перебудовувати свої переконання, ціннісні установки і вчинки так, щоб вони відповідали поглядам та установок соціального шару або груп людей, які перебувають при владі[3]. При цьому справжній конформізм не є зовнішнім, а є внутрішнім, що пов'язано з дійсним перетворенням особистості людини, з появою у нього відповідних переконань і внутрішніх установок.

Крім того, інтерес студентів до фітнес-культури обумовлений її доступністю, ефективністю та емоційністю. Ефективність різних видів напрямків фітнесу полягає у комплексному впливі на моторику, гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не тільки музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, його танцювальної та ігровою спрямованістю.

Вищезгадане дає нам можливість розглядати фітнес-культуру як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямовану на формування належного біологічного потенціалу здоров'я та покращення фізичних кондицій, зміцнення стану здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Основу змісту занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриттю внутрішнього потенціалу студентів.

До комплексу завдань фітнес-культури можна віднести гармонійний фізичний, інтелектуальний, духовний розвиток студентів, покращення їх здоров'я та адаптаційних можливостей; сприянню самопізнанню та самореалізації засобами занять фізичними вправами; вільного вибору виду та організаційної форми занять відповідно до особистісних вподобань; удосконалення життєво-важливих рухових вмінь на навиків; підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами; формування знання про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей та креативності.

З кожним роком фітнес все більше входить до молодіжного **мейнстріму** (від англ. **mainstream** — *основна течія*) — термін, що позначає переважний напрямок у певній області (науковій, культурній, медійній тощо) для певного періоду часу[4]. Заняття фітнесом дають молоді життєвий позитивізм, дозволяють зробити крок від побудови тіла до форми побудови власного життя.

Фітнес-культура у сучасному вищому навчальному закладі є одним з компонентів процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, вона є одним із засобів формування всебічної розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фітнес-культура студентів зорієнтована на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних та фізичних зусиль, активізацію готовності реалізувати потенційні можливості в здоровому стилі життя т професійній діяльності. При цьому гуманізації педагогічного процесу висуває особистість студента в якості головної цінності. Гуманізація інтелектуальних, духовних та фізичних здібностей студентів розглядається в рамках виховного процесу як розвиток елементів культури. Гуманізація освітнього процесу підкреслює роль освіти особистості, її самоцінність.

Вагомим доказом значущості фітнес-культури для всебічного розвитку студента може бути осмислення її ціннісного потенціалу. Під цінностями фітнес-культури розуміють значущі явища, процеси та результати діяльності в цій сфері, орієнтація на які стимулює рухову активність студентської молоді. Ці цінності формуються в процесі опанування соціального досвіду і відображуються у особистісних ідеалах, інтересах, переконаннях.

В опануванні цінностей, здатних задовольнити потреби студентів в фітнес-культурі, проявляється єдність фізичного, психічного та соціального розвитку студентів. За якісному критерію ці цінності можуть бути представлені як матеріальні, які характеризують інфраструктуру, умови занять, якість спортивного обладнання; фізичні, які визначають здоров'я, тіло будову, рухові вміння та навички, фізичні якості та фізичну підготовленість студентів; соціально-психологічні, які пов'язані з відпочинком, розвагами, отриманням задоволення від занять, формування навичок поведінки в колективі; соціокультурні, які пов'язані з отриманням інформації про здоровий спосіб життя.

Ціннісні орієнтації студентів слід розглядати як спосіб диференціації об'єктів фітнес-культури за їх значенням. Ціннісні орієнтації студентів в структурі фізичної діяльності пов'язані з емоційними, пізнавальними та вольовими її сторонами, які формують змістову спрямованість особистості. Для втілення соціальної ролі фітнес-культури, по відношенню до студентської молоді, заняття повинні відповідати її ціннісним орієнтаціям, мотивам та інтересам.

Сфера ціннісних орієнтацій та мотивів залучення студентів до занять фітнесом дуже різноманітна. У першу чергу, це орієнтація здоров'я, на профілактику та лікування захворювань, на здоровий спосіб життя, фізичну рекреацію, отримання позитивних емоцій, на розвиток фізичних якостей та гарної тілобудови. Іноді стимулюючим мотивом може послужити також бажання наслідувати «моді» на нетрадиційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідність підготовки до обраної професії тощо. Всі ці цінності та мотиви можуть змінюватися з часом, що залежить перш за все від віку, статі, соціального стану та умов життя.

Під ціннісним потенціалом фітнес-культури необхідно мати на увазі два рівня цінностей, такі як загальні та особистісні. До загальних цінностей фітнес-культури можна віднести інтелектуальні, мобілізаційні, цінності у русі та педагогічні технології, які мають валеологічну спрямованість. Самоорганізація здорового стилю життя, вміння протистояти негативним впливам зовнішнього середовища – це результат опанування валеологічних цінностей фітнес-культури.

Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні справедливо вважають І. І. Брехмана. Саме він сформулював методологічні

основи збереження та зміцнення здоров'я практично здорових осіб. Він вперше запропонував термін валеологія у 1981 році (від лат. **valeo** – «бути здоровим» і грец. **logos** – «учення», «наука» – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані), а в 1987 р. видав монографію "Введення до валеології — науки про здоров'я". У книзі автор стверджував, що наука про здоров'я не може обмежуватися тільки медициною, а повинна формуватися також на основі екології, біології, психології та інших наук, тобто бути інтегративною [3].

До валеологічних цінностей слід віднести **парадигму** (від дав.-гр. **paradeigma** — «приклад», «зразок») — система теоретичних, методологічних і аксіологічних установок, які взяті за зразок розв'язування наукових задач і які поділяють всі члени наукового співтовариства) знань про використання фізичних вправ з метою підвищення потенціалу здоров'я студентської молоді [4].

Інтегративність валеологічних цінностей обумовлена включенням в її зміст цінностей рухового характеру, які визначають стану здоров'я студента. Валеологічні цінності фітнес-культури – це можливість для формування мотивації, інтересу, потреб у дбайливому ставленні студента до власного здоров'я. До цінностей рухового характеру належать особисті досягнення у руховій підготовленості студента. До цінностей педагогічних технологій формування фітнес-культури можна віднести різні комплекси методичних керівництв, практичних рекомендацій, методик оздоровлення та спортивного тренування.

Особистий рівень опанування цінностей фітнес-культури визначається знаннями студента в галузі фізичного вдосконалення, рухових вмінь та навичок, здатністю до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічні установки, орієнтації на заняття фізичною культурою. В процесі сучасної системи опанування цінностей фітнес-культури лежать теоретичні **концепції** (від лат. **conceptio** — «розуміння», що означає систему поглядів, те або інше розуміння явищ і процесів; єдиний, визначальний задум), які визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології[3]. Філософським розумінням фізичного виховання студентів є ствердження цілісного підходу до сутності студента, а саме реалізація фізичного виховання за умови розуміння студентом єдності його біологічних (фізичний розвиток, фізична підготовка, формування

фізичних якостей) та соціальних якостей, а також усвідомлення студентом культурних цінностей фізкультурної діяльності.

Теоретично основою фізкультурного виховання служать педагогічні принципи його організації: гуманізація, поліваріантність, різноманіття, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурних занять, ефект задоволення від них тощо. Зміст фізкультурного виховання студентів включає в себе: соціально-психологічне, інтелектуальне, специфічне (рухове) та валеологічне виховання.

До методологічних технологій та підходам побудови концепції фітнес-виховання студентів можна віднести системно-ціннісний підхід, основу якого становить розуміння виховання як цілісного явища; особистісно-зорієнтований підхід, який дозволяє наповнити процес фітнес-виховання заохоченням студентів щодо формування здорового способу життя; освітній підхід, який дозволяє формувати свідоме ставлення молоді до здорового, спортивного стилю життя на основі опанування знань, як повністю розкривають й обумовлюють процес збереження власного здоров'я.

Метою використання засобів фітнесу під час академічних занять зі студентами є формування фітнес-культури особистості, а також здатності спрямованого використання його засобів для зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей та працездатності, корекції тілобудови студентської молоді. Для реалізації цього необхідне розуміння студентами соціальної ролі фітнес-культури в розвитку особистості; забезпечити пізнання науково-біологічних та практичних основ фітнес-культури та здорового способу життя; сформувати мотиваційно-ціннісне відношення до фітнес-культури, установку на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, потребу в систематичних заняттях; допомогти студентам оволодіти системою практичних вмінь та навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток та вдосконалення психофізіологічних здібностей; сприяти загальній та професійно-прикладній фізичній підготовленості, яка визначає готовність студентів до майбутньої професії.

Висновки. Таким чином, фітнес-культура у сучасному ВНЗ це освітня діяльність, спрямована на розвиток цілісної особистості студента, гармонізації її духовних та фізичних сил, реалізація себе в професійній діяльності за рахунок здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні інноваційних навчально-тренувальних програм у роботу вищих навчальних закладів України на основі культурологічної еманациї фітнес-культури як ефективного засобу оздоровлення сучасної студентської молоді.

Література

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
2. 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.
3. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
4. Кузнецов С. О. Великий тлумачний словник. – СПб. : Норинг, 1998. – 1534 с.
5. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – Випуск 10. – С. 301–311.
6. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. – Київ, 2012. – 37 с.
7. 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. – 08. – С. 6–10.
8. Скумин В. А. Культура здоровья - фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
9. Хоулі Є. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес // Олімпійська література. – 2000. – 368 с.