

применения аутогенной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №3. – С. 13–17.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск: 2007. – 90 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 701 с.
4. Кермани К. Аутогенная тренировка. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 384 с.
5. Московкин С.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: сборник научных материалов. Воронеж, 2000. С. 39–44
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2008. – 451 с.
7. Унесталь, Л. Аутогенная тренировка в спорте // Психология и современный спорт / Л. Унесталь. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 233 с.
8. Anderson C.A., Bushman B.J. Human aggression // Annual Review of Psychology, 2002, V. 53, P. 27-51.
9. Dollard J. Doob, Miller N.E., Mowrer N.O., Sears R.K. Frustration and Aggression. – New-Haven, Yal, 1939. – 232 p.
10. Lindsley D.B. Emotion In.: «Handbook of experimental psychology // L.L.Stevens (Ed.). New-York, 1951. Maslow A.H. Motivation and Personality. N.Y., 1954. – 411 p.
11. Pulem B, Hanenkrat F.T. Successful shooting. Washington, 1981. – 334 p.
12. Reynolds C.S. The effects of stress upon problemsolving // J.Gen. Psychol. 1960. – 201 p
13. Sheldon W.H. The Varieties of Temperament. A Psychology of Constitutional Differences. N.Y., 1942. – 620 p.
14. Tomkins V.H. Stress in aviation / The nature of stress disorders. – London: Hutchinson, 1959. – 201 p.

Усачев Ю.А., Величенко Н.А., Коротя В.В.
Национальный авиационный университет Украины

ФИТНЕС-КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ – АКТУАЛЬНОСТЬ, РЕАЛИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

В статье рассмотрены актуальные вопросы формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания. Дается характеристика фитнес-культуры как востребованного компонента системы высшего профессионального образования, делается анализ исторических предпосылок и современных тенденций становления и реализации физкультурно-оздоровительных технологий учащейся молодежи.

Ключевые слова: фитнес-культура, студенты, физическое воспитание.

Усачев Ю.О. Величенко М.А., Коротя В.В. Фітнес-культура студентів – актуальність, реалії, перспективи. У статті розглянуті актуальні питання формування фітнес-культури студентів у процесі фізичного виховання. Дається характеристика фітнес-культури як затребуваного компонента системи фізичного виховання, робиться аналіз історичних передумов і сучасних тенденцій становлення і реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій молоді яка навчається.

Ключові слова: фітнес-культура, студенти, фізичне виховання.

Usachov U.A., Velichenko N.A., Korotya V.V. Fitness Culture students - relevance, realities and prospects. The article deals with topical issues of formation of the fitness training of students in physical education. The characteristic of fitness culture as a sought-after component of the system of higher education is the analysis of the historical background and contemporary trends in the formation and implementation of health and fitness technology students.

Analysis of literature and best practical experience shows that the complex of specific problems solved by sports and educational facilities fitness culture, include:

- harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, to improve their health;
- promoting self-knowledge and self-realization through physical exercises;
- free choice of the type and the organizational forms of study according to personal preference;
- improving the vital motor skills;
- increased interest of students to the systematic physical exercise;
- formation of knowledge about healthy lifestyles;
- the development of aesthetic ability and creativity.

The system of higher vocational education Fitness Culture performs the following functions:

- compensatory and creative, forming a harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, the strengthening of health and preparation for professional work;
- integrative and socializing, bringing together students in clubs for community activities, helping to establish communication connection;
- creative and hedonistic, promoting the development of creative abilities of students in the development of fitness values of culture;
- projective and value, forming a specialized motor activity of students in the professional-applied physical preparation (PPFP)

subsystem of physical education, providing development and improvement of skills and personal qualities needed for a particular occupation. The implementation of these functions contributes to the formation of the educational component of the fitness culture, disclosure of mental and spiritual potential of students to adapt to academic and professional activities in accordance with laws and acmeological determinants of personality and professional self-development.

Key words: *fitness culture, students, physical education.*

Постановка проблеми и ее связь с важными научными или практическими задачами, анализ последних исследований и публикаций. Анализ современных тенденций совершенствования системы физкультурной деятельности позволяет утверждать, что в настоящее время создаются объективные условия для решения этой проблемы в пространстве нового общественно-культурного явления – фитнес-культуры молодежного социума, формирующей личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной адаптации к учебной и профессиональной деятельности [1, с. 5-7; 2, с. 9]. 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 [2, с. 10., 3, с. 7]. 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 [1, с. 24; 2, с. 4, 11].

Цель работы – анализ современных тенденций формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания.

Изложение основного материала исследования.

Фитнес-культура как результат эволюционного преобразования сферы физической культуры на современном этапе является ее органичным компонентом, сохраняя базовые характеристики становления, функционирования и критерии результативности [2, с. 8-11].

Востребованность и целевое содержание современной фитнес-культуры предопределили политические, социально-экономические и идеологические аспекты развития мировой цивилизации, в свое время обосновавшие необходимость конструирования и реализации антропотехники. Исследования, посвященные истории античной педагогики свидетельствуют, что в период становления и расцвета средств и методов физического воспитания оно являлось одним из существенных аспектов посвящения в культурную жизнь молодежи. Идея афинского воспитания включала развитие коммуникативных способностей и индивидуальных особенностей детей и юношей с использованием гимнастических, музыкальных, образовательных (чтение, письмо, арифметика и другие науки,) говоря современным языком, технологий. Одной из форм состязания – агностики были соревнования молодежи в трудолюбии и профессиональном мастерстве, т.е. по сути, в психофизической подготовке. Центрами физического воспитания как в Греции, так и в колониях являлись палестры, гимнасии и стадионы. На найденных обломках мраморных плит в Херсонесе сохранились строки списка имен победителей в состязаниях по классическим эллинским видам спорта. В это же время активно формировались системы знаний о значении и механизмах использования физических упражнений и практик антропотехники. Педагоги, теоретики и практики физической культуры (Л. Кун, П.Ф. Лесгафт, П. Монро и другие) отмечают в конце XVII-IX веков феномен небывалого интереса к физическому воспитанию как результат осмысления и реконструкции исторического опыта. Процесс мирового развития требовал готовности человека к постоянным переменам в производстве и потреблении, в правовых нормах и политических институтах, ценностях и образе жизни, к собственному стремлению быть инициатором таких перемен. Сформулировались требования к практике физического воспитания в сложных условиях динамичной реальности, создавались и функционировали европейские гимнастические системы, открыт первый институт физической культуры в Стокгольме, заложены основы интенсивного развития теории и практики физического воспитания с учетом приоритетов личностных потребностей, мотивов и интересов людей в государственной политике. Исторический анализ деятельности современных Международных организаций (ООН, ЮНЕСКО, МОК и т.д.) свидетельствует о постоянном внимании и последовательных усилиях мировой общественности к насущным проблемам физического воспитания и спорта молодежи, закладывая основу формирования фитнес-культуры личности и общества в ближайшем будущем [4, с. 61-65].

. Уже Вторым Олимпийским конгрессом в 1897 году было принято постановление о том, что физическое воспитание, спорт и гигиена должны быть обязательными предметами в учебных заведениях. В 1923 году была организована Международная спортивная федерация университетов (ФИСУ), в числе главных рекомендаций Второй международной конференции министров и специалистов, ответственных за физическое воспитание и спорт явилось развитие этой сферы в школах и высших учебных заведениях. Основой современных тенденций физического воспитания, озвученной Генеральным директором ЮНЕСКО признано ее совершенствование в образовательном, культурном и научном аспектах [5, с. 12-15].

Международной Хартией по физическому воспитанию и спорту, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО определены следующие базовые положения:

- занятия физическим воспитанием и спортом – основное право каждого человека;
- физическое воспитание и спорт является важным элементом непрерывного воспитания в общей системе образования;
- в образовательном процессе программы физического воспитания и спорта должны удовлетворять потребностям личности и общества, способствовать формированию навыков и правил поведения для всеобщего развития человека.

Сегодня в мировом масштабе четко прослеживается тенденция создания благоприятных условий для воспитания фитнес-культуры личности и общества, в первую очередь молодежи. В различных городах реализуются масштабные программы, направленные на содействие здоровому образу жизни населения, повышение его двигательной активности, развитие необходимой для этого материально-технической базы, проведение широких пропагандистских и профилактических

мероприятий. Выделение значительных территорий с разветвленной инфраструктурой и современными спортивными сооружениями отмечено в Боготе (Колумбия), Рио-де-Жанейро, Ухани (Китай), на Кубе, в России (Сочи, Казань), где успешно были проведены зимние Олимпийские игры и Универсиада. Особое внимание при этом уделяется школьникам и студентам. В США разработана и широко применяется система тестирования физической подготовленности и нормативная основа «Президентских тестов», в рекомендациях Департамента здравоохранения и социальных услуг «Укрепление здоровья, предупреждение болезней: национальные задачи» указывается, что 60% юношей и девушек должны посещать обязательные занятия физической культурой в учебных заведениях. В колледжах и университетах, при наличии развитой материально-технической базы для физического совершенствования, популяризация здорового образа жизни осуществляется введением в программу обучения специальных курсов, посвященных вопросам здоровья, проведение которых всемерно поощряется руководством вузов и дает дополнительные очки в рейтинге учебных заведений.

В Финляндии учащиеся вузов (21 университет и академии, 9 политехникумов) составляют самые активные группы занимающихся физической культурой и спортом при активной поддержке студенческих союзов. Финские студенческие спортивные федерации работают над улучшением условий физкультурно-оздоровительных программ, обеспечивая тренировочный процесс, информационное обслуживание, организацию различных массовых мероприятий и соревнований, развивают систему образования, позволяющую совмещать обучение студентов с тренировками. По возможности, военная служба проходит в специальных спортивных лагерях. Дисциплина «Физическое воспитание» является обязательным предметом гуманитарного профиля Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в Беларуси, Казахстане, России и ряде других республик СНГ. Приоритетами деятельности Министерства молодежи и спорта Украины на ближайшие годы определены национально-патриотическое воспитание с созданием межведомственного координационного Совета, возрождение военно-прикладных видов спорта, организация условий для развития массовых видов двигательной активности физкультурно-оздоровительного характера как альтернативы негативных тенденций в молодежной среде и формирования мотивации к здоровому образу жизни.

В сложившихся условиях новаторской и продуктивной является деятельность специалистов передовых высших учебных заведений страны – преподавателей, тренеров, инструкторов, работников медико-биологического профиля, в чьем распоряжении имеется необходимая материально-техническая база в сочетании с высокой научно-методической квалификацией специалистов и всемерной поддержкой руководства.

Сотрудниками кафедры физического воспитания Национального авиационного университета (НАУ) в соответствии с положениями учебной программы и тематикой научно-исследовательской работы «Совершенствование педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания» экспериментально обоснованы и внедрены в практику инновационные фитнес-программы спортивного, прикладного и физкультурно-оздоровительного характера. Их использование способствует решению основных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов экстремальной (технической) группы профессий – «авиа- и ракетостроение», «двигатели и энергетические установки летательных аппаратов», «авионика» и др. с учетом конкретных требований к физическому состоянию студентов. В учебных и самостоятельных занятиях применяются игровые виды спорта, комбинированные и силовые фитнес-программы с целью укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования координационных способностей, развития коллективно-командных качеств студентов. Фитнес-программы и технологии аэробного характера стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают энергетический обмен, нормализуют массу тела, артериальное давление, повышают физическую работоспособность. Средства развития специальных психофизических качеств и прикладных навыков (плавание, туризм и ориентирование, скалолазание) способствуют адаптации будущих специалистов к работе в сложных природных условиях.

Решая актуальные задачи формирования у студентов военно-прикладных физических качеств и двигательных навыков совместно с кафедрой военной подготовки, проводятся занятия с курсантами по дисциплине «Физическое воспитание», специальная физическая подготовка и спорт». В программе учебных и самостоятельных занятий применяются упражнения, способствующие развитию общей и силовой выносливости, скоростных возможностей, коллективно-командных действий, соответствующих содержанию военно-спортивного комплекса. Виды контроля физической подготовленности курсантов включают бег на дистанцию 100 и 3000 м, эстафету 4 по 100 м, упражнения на брусьях и перекладине. Однако, результаты опроса и анкетирования представителей ряда ведущих вузов Киева показывают, что преподаватели физического воспитания не направляют свои усилия на раскрытие студентам военно-прикладных функций фитнес-культуры, вследствие чего юноши и девушки, как правило, не имеют мотивации к владению необходимыми навыками начальной военной подготовки. Об этом свидетельствует отсутствие соответствующей тематики в рабочих программах кафедр и адаптированного практического материала в содержании учебных и самостоятельных занятий.

Физкультурное образование, как важный компонент фитнес-культуры студентов НАУ осуществляется при написании и защите семестровых модульных контрольных работ, содержание которых формируют сведения об естественно-научных основах физического воспитания, здорового образа жизни, общефизической и специальной подготовке в избранных видах спорта. В процессе самоконтроля физического состояния используются доступные и информативные тесты и нормативы с учетом критериев оценки эффективности процесса физического воспитания и двигательной подготовленности студентов – весоростовой индекс, пробы Руфье, Штанге, Генчи, прямые и косвенные методы определения уровня развития выносливости, скоростных, силовых координационных возможностей, гибкости, анализировались показатели заболеваемости юношей и девушек, фиксируются еженедельные объем и соотношение различных видов двигательной активности и суммарное количество энергозатрат в процессе ее выполнения. Это способствует формированию образовательного компонента фитнес-культуры, раскрытию умственного и духовного потенциала студентов, адаптации к учебной и профессиональной деятельности в соответствии с акмеологическими закономерностями и детерминантами личности и профессионального саморазвития.

Выводы. Сравнительно недавно адаптированный в понятийном аппарате педагогических наук термин «фитнес-

культура студентів» трактується як сучасний соціально востребований, методички обґрунтований і практички результативний компонент сфери фізичної культури, виконуючий її базові функції з активної реалізацією всього потенціала засобів оздоровителного фітнеса. Являючись однією з сфер активного формування телесного, духовного і інтелектуального достояння (достойного стану) особистості, фітнес-культура втілює в собі мету, засоби і результат гармонічного розвитку і самосовершенствования життєвих потенціалів юнаків і дівчаток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семенов. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
4. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C. M. Casten. — San Francisco [etc] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — VIII, 484 p.
5. Personal trainer certification exam prep course : by the personal trainers at / ed. K. Donnelly. — [S.l.] : [s.n.], 2008. — 152 p.

Фотинюк В.Г.

Національний авіаційний університет

ПОЛІАТЛОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті приділена увага ефективності засобів поліатлону для здійснення фізичної підготовки студентської молоді. Проаналізовано вплив даної методики на розвиток професійних якостей, рухових та особистісних здібностей студентської молоді, які є важливою складовою професійної освіти, яка сприяє формуванню необхідного рівня фізичної та функціональної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Ключові слова: поліатлон, фізична підготовка, студентська молодь, види спорту, тестування.

Фотинюк В.Г. Полиатлон как эффективное средство физической подготовки и тестирования студенческой молодежи. В данной статье уделено внимание эффективности средств полиатлону для осуществления физической подготовки студенческой молодежи. Проанализировано влияние данной методики на развитие профессиональных качеств, двигательных и личностных способностей студенческой молодежи, является важной составляющей профессионального образования, которая способствует формированию необходимого уровня физической и функциональной готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: полиатлон, физическая подготовка, студенты, виды спорта, тестирование.

Fotynyuk V.G. Poliatlon as an effective means of physical training and testing of students. In this article attention is paid to efficiency poliatlonu means to carry out physical training of students. The influence of this technique on the development of professional skills, motor skills and personality of students, which is an important part of professional education, which contributes to the necessary level of physical and functional preparedness of future specialists for professional work. Poliatlon is a complete all-around, which includes: shooting, power gymnastics, skiing, running, throwing, swimming, games and many other species. Accepted provide winter and summer poliatlon. Winter poliatlon, in turn, can be represented by double-event or triathlon. Summer poliatlon represented by double-event, triathlon, pentathlon or chotyryborstvom. Poliatlon is not just a sport, it is a universal type of physical activity that perform multiple functions (sports and recreational, developmental, sports, form a military vocational applied skills, physical development testing) and form the most vital quality of youth (strength, endurance, speed, agility, freedom and so on. al.). Poliatlon positive influence on the formation of professionally important physical skills and motor skills. This sport has a high application value in the education of mental and physical abilities, providing novelty, variety and appeal of sports activities. The main goal is to develop poliatlonu application of basic physical properties and applied skills. Thus, available to the general methods of students body control and registration flashy sports results, poliatlon meets the requirements of national rehabilitation and testing of young people, worthy of competing with the best foreign systems.

Key words: polyathlon, physical training, students, sports testing.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Навчання у ВНЗ – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових та ін. Тому необхідність обов'язкових занять з фізичної підготовки у цьому віці цілком закономірна. В останні роки, на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах, спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. У навчально-виховному процесі, пов'язаному з формуванням і розвитком особистості майбутнього фахівця, виникає необхідність оцінки ефективності даного процесу та результативності його підготовки. У вирішенні зазначених проблем важливу роль дозволить розширити поліатлон. Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету (м. Київ) теми № 14/120807 "Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами першого курсу НАУ."

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати нашого дослідження дають нам підстави погодитись з думкою