

У 70-ті рр. ХХ ст. при президенті Сполучених Штатів Америки була створена Рада з фітнесу до складу якої увійшли 20 найбільш авторитетних фахівців цієї галузі, а також політики. Головним завданням ради була популяризація спортивно-оздоровчих занять. У 1983 р. американець Марк Мастров створив систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої була доступність фітнес-залів від цінової політики до режиму їхньої роботи. Розробка М. Мастрова позитивно вплинула на американців, поставивши необхідність постійно займатися спортом, підтримувати гарну фізичну форму, а фітнес-технології стали популярними серед людей [2].

На кінець 80-х рр. минулого століття витоки фітнес-технологій з'являються у СРСР, тим самим окресливши радянський етап свого розвитку за яким наступив пострадянський. До початку історичних змін у Радянському Союзі поняття «фітнес-технологія», «фітнес» взагалі не існувало, було лише одне загальноприйняте поняття «фізична культура». Саме вона є прообразом сучасного фітнесу в Україні.

За радянських часів доступність занять фізичною культурою та спортом послугувала справжнім фундаментом успішних виступів спортсменів, розвитку фізичної культури та спорту. Безоплатна можливість тренуватися у секціях із видів спорту при школах, будинках культури, спортивних інтернатах була в кожній людини будь-якого віку та статі. Обдарована молодь могла розраховувати на подальші заняття спортом у групі спортивного вдосконалення. З історичним завершенням радянської епохи спортивні споруди перетворилися у ринки, фізична культура та спорт переживали справжній занепад. Одним із атрибутів європейського життя стають фітнес-технології. Вони потрапили до нас спочатку на відеоплівках із записами фітнес-програм, потім у вигляді практичних і семінарських занять, лекцій, майстер-класів. Фітнес-технології стають соціокультурним явищем, починають відкриватися фітнес-клуби. Тренери розробляють персональні програми, які включають елементи аеробіки, вправи на тренажерах – для досягнення оптимального фізичного навантаження і найкращого максимального результату. Відвідування фітнес-клубів стає буденним явищем і стилем життя сучасної людини.

Список використаних джерел

І. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с. 2. Кудра Т. А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2002. – 222 с. 3. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Е. Г. – Санкт-Петербург, 2009. – 560 с.

Н. О. Зелененко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК АСПЕКТ СОЦІАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У процесі виховання молодого покоління, яке не має належного соціального досвіду, педагоги мають постійно дбати про створення сприятливих умов для формування у вихованців певних мотивів виховання шляхом актуалізації необхідних потреб. Поступово, в міру набуття знань, достатнього соціального досвіду кожна особистість самостійно починає усвідомлювати потреби, які стимулюють внутрішні спонукальні сили – мотиви, програмує процес самовиховання, соціального становлення.

Актуальність цієї теми полягає у тому, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво-важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. А також позитивно впливає на формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, що стало пріоритетом у програмі виховання людей у сучасному суспільстві. Тому, фізична культура виступає як складова частина загальної та профе-

сійної культури людини, як найважливіша якісна характеристика її особистісного розвитку, як фундаментальна цінність, що визначає початок соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей.

Індивідуальна фізична культура є результатом особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, «програм поведінки». У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання, самоствавлення [1].

В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. Тому фізичне виховання виступає не тільки як засіб покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, а й сприяє всебічному розвитку людини. Фізичне виховання впливає на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях фізичними вправами, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності.

Заняття фізичною культурою впливають на моральні якості, розвиток вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Також фізичне виховання пов'язане з формуванням характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом [1, 2].

В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності особистості, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Фізичний розвиток і здоров'я студента необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності.

Виховні ситуації, які створюються в рамках особистісно-орієнтованого фізичного виховання, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав студентську молодь до самопізнання фізичного стану і фізичної самоактивності з тим, щоб вона могла стати творцем власного духовно багатого, здорового життя.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминує впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

Тому в системі фізичного виховання людина задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, але і соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин).

Зрозуміло, що, підпорядковуючись біологічним законам, при достатній руховій активності фізичний розвиток особи може здійснюватись природним шляхом без педагогічного втручання в цей процес. Але рівень рухової активності сучасної людини недостатній для забезпечення належного рівня її фізичних можливостей. Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовольнити потреби людей в руховій активності, забезпечивши їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності [1, 3].

Реалізуючи свої педагогічні функції, система фізичного виховання здатна також вирішувати завдання морального, естетичного, інтелектуального розвитку, досягаючи успіху там, де виявляються неефективними інші системи.

Таким чином, можна стверджувати, що фізична культура прямо і опосередковано охоплює такі властивості, якості, орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчо-

го дії, почуттів і спілкування, фізичного і духовного, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність в життя і працю, створює їй психічний комфорт.

Список використаних джерел

1. Гончаров В.Д. *Фізична культура в системі соціальної діяльності: Автореф дис. ... Д-ра соціол. наук / В. Д. Гончаров // СПб.: С.-Петербурзьк. ун-т, 1995. - 36 с.* 2. Ільїніч В.І. *Фізична культура студента / В. І. Ільїніч. - М.: Гардарики, 2001. - 463 с.* 3. Морозова Є.В. *Фізична культура як складова частина загальної культури особистості/Є.В.Морозова// Вісник Удмуртського університету. - 2003. - № 10. - С.161.*

В. М. Вишняков, О. А. Кіреєв, В. В. Грюкова

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ТА УПРАВЛІНСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ

Зростання інформаційних потоків, розширення номенклатури навчальних дисциплін ведуть до підвищення інтенсифікації навчального процесу у вузах і, як наслідок, - зростанням психоемоційних навантажень студентів. Дана ситуація висуває підвищені вимоги до рівня здоров'я і працездатності студентів. Недостатня фізична активність нинішніх студентів у дитячому віці призводить до того, що, з одного боку, нинішні абітурієнти за рівнем своєї фізичної підготовленості набагато нижче, ніж абітурієнти минулих років, з іншого - до низького рівня культури ставлення до свого здоров'я і рухової активності в студентські роки як природному рекреаційного засобу. Як наслідок усього цього, до кінця навчання фізична підготовленість студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність - збільшується. Близько 50% студентів мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, а 20% - надлишкова вага. Засоби фізичної культури недостатньо ефективно використовуються в якості профілактики емоційних і фізичних (в основному статичного плану) перевантажень. До фізичного самовиховання долучається менше 2% студентів. У зв'язку з цим представляється досить актуальним підхід, спрямований на вирішення завдання залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами на основі реалізації їхніх інтересів до сучасних оздоровчих систем. Сучасна система управління сферою фізичної культури і спорту має спільні риси за аналогічними системами інших країн, як далекого, так і близького зарубіжжя. Основною спільною рисою систем управління сферою фізичного виховання і спорту є те, що у ній представлені два типи організацій: державні і громадські (або недержавні). Організацій названих типів є значна кількість, а майбутнім фахівцям фізичного виховання слід знати їх назви, побудову, коло повноважень, підпорядкованість та інше.

Управління системою фізичного виховання і спорту в Україні також здійснюється на базі взаємодії двох чинників: державного та громадського.

Серед пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури і спорту важливе місце займає і забезпечення розвитку інфраструктури фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем навчання.

На жаль, під час зміни соціально-політичного устрою в Україні, глобальних економічних перебудов, системи впровадження фізичної культури за місцем проживання яка ґрунтувалася на рівні державного регулювання, сьогодні майже зруйнована. Часткове виключення складають лише нечисленні потужні, економічно самостійні підприємства.

Активізації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання громадян мали би сприяти фізкультурно-спортивні товариства. Але ці спортивні організації в силу низки об'єктивних і суб'єктивних причин останнім часом ці обов'язки майже не виконують, перетворившись на своєрідних посередників між бюджетом та спортивними школами. У названому вище напрямку їхня діяльність переважно