***Бортюк Олександр Степанович,***

*старший викладач кафедри туризму, теорії і методики*

 *фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

**ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Впровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти є одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм вищих навчальних закладів. Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності [1].

**Мета статті** – розкрити значення сучасних фітнес технології оздоровчої спрямованості в системі фізкультурної освіти.

**Результати дослідження**. За ствердженням багатьох науковців основним засобом фітнес технологій є фізичні вправи й різноманітні комплекси вправ, орієнтовані на всебічний гармонійний розвиток людини, підвищення рівня рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення індивідуальних фізкультурно-розвивальних та оздоровчих потреб. Різноманіття сучасних фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров’я [2].

Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [2, 3, 4].

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню особистості свідомого ставлення до себе та свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров’я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Оздоровчий фітнес є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поміркованого обсягу навантаження під час занять з фізичного виховання або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров’я і покращання якості життя. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів та технологій [5].

Цінність використання оздоровчих фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м’язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіо-респіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності [6].

Розробка нових оздоровчих фітнес програм передбачає підбір найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на достовірній інформації про значимий ефект, що здійснює вплив на успішність рішення оздоровчих та розвивальних завдань фізичного виховання молоді.

**Висновки.** Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров’я. Застосування нових програм та технологій з оздоровчого фітнесі сприяє всебічному розвитку студентської молоді, підвищує ефективність занять з фізичного виховання.

**Література**

1. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.
2. Гapлінськa, A.М., Корнійчук, Н.М., Солодовник, О.В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: куpс лекцій. Житомиp: Вид-во ЖДУ ім. І. Фpaнкa, 68 с.
3. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Alieksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. [DOI:10.7752/jpes.2019.s3132](https://doi.org/10.7752%20/%20jpes.2019.s3132).
4. Khmara, М., Mozolev, О., Yashchuk, І., Alieksieiev, О., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840. [DOI:10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)
5. Маракушин, А. І., & Мкртічан, О. А. (2016). Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* Випуск 10 (80), 64-67.
6. Отравенко, О. В. (2016). Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, *4*, 141-49.