

**Ю.О. Усачов**

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний авіаційний університет, м. Київ

**В.О. Жуков**

доцент

**П.С. Козубей**

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет "Києво-Могилянська академія"

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ**

Зміст сучасних наукових розробок та публікацій свідчить про те, що імперативним фактором формування фітнес-культури, багатомірної нормативно-ціннісної системи пріоритетів молодіжного соціуму, є розробка та впровадження сучасних суб'єктно-варіативних освітніх програм фізичного виховання на основі змісту різноманітних технологій фітнесу, який у да-

ному контексті має фізкультурно-оздоровчу дефініцію і характеризує різні види рухової активності реабілітаційно-профілактичного, кондиційного і спортивно-орієнтованого характеру, фактори здорового способу життя, діагностику фізичного стану людини (В.Ю. Давидов, В.І. Григор'єв, Н.К. Кім, В.В. Левицький М. Hill та ін.).

Дане положення дозволяє розглядати фітнес у таких аспектах: як соціальне явище, що охоплює різноманітні сторони життєдіяльності студентів, систему фізкультурної освіти, кондиційне тренування з метою досягнення і збереження певного рівня фізичного стану, форму організації активного відпочинку і, таким чином, як самодостатню альтернативну реальність фізичної культури.

З позиції системного підходу фітнес розглядається як об'єктивно потрібна та ефективно діюча сукупність засобів і методів вибіркового впливу, значна цілісність якої формується значною кількістю компонентів, які побудовані на основі на тих чи інших видів природних локомоцій (І.В. Блауберг, Е.Г. Юдін, С. Вердер, Т. Едвард Хоулі, Б. Дон Френкс, J.F. McKenzie).

У логічному співвідношенні за цим положенням підґрунтя оздоровчого фітнесу становить низка програм і технологій, переважно аеробного характеру, що динамічно розвиваються. Їх зміст на структурному рівні окремих занять, а також у вигляді розгорнутих доповнюючих форматів коректується альтернативними багатовекторними комплексами вправ, які призначені для поліпшення показників м'язової сили, гнучкості, кондицій тіла тощо (система Стренфлекс). Важливим компонентом фітнесу для молоді є спортивно-орієнтовані види рухової активності, що суттєво розширюють діапазон мотивів та інтересів тих, хто займається.

Поряд з цим, найбільш популярні фітнес-програми, створені, як правило, з використанням інноваційних технологій в умовах різного методологічного підходу, не мають загального понятійно-категорійного апарату, об'єктивно-типологічної характеристики застосованих засобів, досить глибокого наукового обґрунтування з позицій сучасних досягнень, фізіології, біохімії, кінезіології, психології, педагогіки. Ситуація ускладнена тією зовні парадоксальною обставиною, що кожна з цих програм, які об'єднані у системі фітнесу з метою досягнення повної відповідності належним рівнем фізичного, духовного і психічного здоров'я різного контингенту, має цілу низку принципових особливостей, що визначають її вибіркового характеру внаслідок використання спеціалізованих засобів впливу.

У першу чергу, до цих особливостей належать: цільова спрямованість вправ (лікувально-профілактична, навчально-освітня, рекреативна, спортивно-орієнтована) переважний характер засобів, які застосовуються, основні параметри навантаження та його вплив на організм, наступність динамічних і просторово-часових характеристик базових локомоцій у процесі формування фітнес-програм специфічні умови проведення занять (особливості середовища, інвентарю та обладнання). За цих умов раціональне функціонування системи фізкультурно-оздоровчих, освітніх фітнес-

програм припускає уявлення об'єкту їхнього безпосереднього впливу у вигляді ієрархічної побудови найважливіших компонентів структури фізичного стану, які, у свою чергу, є системою і підсистемою різного рівня. Крім методологічної доцільності, цей підхід дозволить акцентувати антропологічну, гуманістичну спрямованість засобів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування фітнес-культури студентської молоді.