

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180969>

ЛЮДМИЛА ЗЕЛЕНЬСКА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3324-5173>

(Харків)

Place of work: H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: zelenskaya_ludmila@ukr.net

РОМАН ЗЕЛЕНЬСЬКИЙ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3324-5173>

(Харків)

Place of work: H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: zelenskiyroman69@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті акцентовано увагу на необхідності забезпечення належної рухової активності студентів у період навчання у виші. Вказано на чинні недоліки в організації занять з фізичного виховання в сучасній вишівській практиці. Схарактеризовано потенціал фітнес-технологій (аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, фітнес-йога, пілатес, каланетіка, шейпінг тощо) для підвищення рухової активності студентської молоді.

***Ключові слова:** фізичне виховання; студенти; заклади вищої освіти; фітнес-технології; потенціал; рухова активність.*

Постановка проблеми. Одним із ключових положень Національної стратегії оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» є модернізація в навчальних закладах, зокрема вищих, системи фізичного виховання, що орієнтована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, набуття вмінь і навичок, завдяки яким відбувається процес соціокультурної інтеграції студентів.

Утім, за свідченням науковців (Т. Базилюк, А. Димова, А. Драчук, І. Карпюк, Н. Москаленко, В. Мудрик, М. Носко та ін.), чинні заняття з фізичного виховання у вишах, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах. Така ситуація обумовлена дією низки факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання учнівської і студентської молоді чинним нормативно-правовим документам, декларативність багатьох їх положень, застаріла методологія фізичного виховання в навчальних закладах, формальний характер проведення занять, їх націленість на планомірне вирішення переважно освітніх завдань, задачу нормативів з фізичного виховання, що зумовлюють низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами, мінімізують вплив на здоров'я молоді, її фізичне вдосконалення й духовний розвиток.

У зв'язку з цим постає необхідність запровадження таких форм організації фізичного виховання у ВНЗ, які б дозволяли суттєво підвищити рухову активність студентів без збільшення кількості навчальних годин.

Одним із резервів для вирішення окресленої проблеми слугує використання сучасних фітнес-технологій, які є багатофункціональними видами оздоровчої фізичної культури й здатні в комплексі вирішувати оздоровчі, виховні, освітні завдання фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення стану наукової розробки проблеми дозволяє констатувати, що сучасні фітнес-технології (аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, фітнес-йога, пілатес, каланетіка, шейпінг тощо), які використовуються в системі фізичного виховання

студентської молоді, стали предметом дослідження низки науковців (О. Литвин, М. Булатова, 2004; Т. Круцевич, 2006; О. Кібальник, 2008; Н. Москаленко, С. Синиця, 2010; С. Трачук, О. Соколова, 2011; У. Катерина, А. Маракушин, 2016 та ін.). Проте названі автори зосередили увагу переважно на впливі фітнес-технологій на зміни у морфофункціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я.

Мета статті – розкрити потенціал фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання у ВНЗ для забезпечення потреби студентської молоді в русі, розвитку фізичних якостей, естетичного виховання, формування дбайливого ставлення до здоров'я через свідоме регулювання фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. Логіка наукового пошуку, перш за все, вимагає з'ясування суті поняття «потенціал». У процесі дослідження встановлено, що феномен потенціалу вивчається в психології, педагогіці, соціології, акмеології, економіці, менеджменті і є важливим для цілісного розуміння поступального розвитку особистості. У наукових працях категорія «потенціал» часто використовується не як наукове поняття, а метафорично, як синонім термінів «ресурси» чи «можливості» (наприклад, «естетичний потенціал», «економічний потенціал», «військовий потенціал», «потенціал науки», «потенціал розвитку»).

В етимологічному значенні слово «потенціал» походить від французького «potentiel», запозиченого в XIX столітті, джерелом якого послугувало латинське слово «potential» – «сила, міць». Потенціал свого часу розглядав Арістотель як здатність речі бути не тим, чим вона є в категорії субстанції, якості, кількості та місця (Осипов, 2000).

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «потенціал» подається як сукупність усіх наявних засобів, можливостей, продуктивних сил і т. ін., що можуть бути використані в якій-небудь галузі, ділянці, сфері; запас чого-небудь, резерв; приховані здатності, сили для якої-небудь діяльності, що можуть виявитися за певних умов (Бусел, 2005, с. 1087).

Існують й інші визначення «потенціалу»: ступінь потужності в якому-небудь відношенні, сукупність засобів, можливостей, необхідних для чого-небудь; існуючий в потенції (тобто те, що існує в прихованому вигляді і може проявитися за певних умов) (Ушаков, 2008). З точки зору соціології потенціал – це соціальне явище, що характеризується висуванням споживання і споживчих благ у якості вищих цінностей, пануючих над іншими цінностями людського життя (Осипов, 2000). У психології термін потенціал вживається по відношенню до змін, що пов'язані з нервовими імпульсами. У суспільствознавстві потенціал визначається як джерела, можливості, засоби, запаси, які можуть бути використані для вирішення будь-якого завдання, досягнення певної мети, можливості окремої особи, суспільства, держави в будь-якій сфері. Також названий термін широко використовується в біології (мембранний потенціал, потенціал дії або спокою), математиці (наприклад, векторний потенціал), фізиці й хімії (електромагнітний потенціал, гравітаційний потенціал) тощо.

У психології та педагогіці як антропологічних науках поняття потенціалу найчастіше вживається в словосполученні: людський потенціал (здатність проявляти теоретичні можливості на практиці), творчий потенціал (сукупність якостей і здібностей, необхідних для творчої діяльності), трудовий потенціал (сукупність усіх трудових можливостей, як людини, так і різних груп працівників і суспільства в цілому), особистісний потенціал (інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості).

На основі аналізу змістового наповнення досліджуваного феномену і його трактування різними науками можна зробити висновок про його багатозначність. У широкому сенсі потенціал – це ресурси, запаси, джерела, які є в наявності і можуть бути мобілізовані, приведені в дію, використані для досягнення визначеної мети, здійснення плану, вирішення якого-небудь завдання; можливості окремої особи, суспільства, держави у певній галузі: економічній, виробничій тощо.

Вище зазначене обумовлює можливість розгляду феномену «потенціал» у контексті нашого дослідження як сукупності засобів, методів, ресурсів впливу фітнес-технологій на реалізацію потреби студентської молоді в русі, гармонійному розвитку фізичних і моральних якостей, усвідомленні необхідності зміцнення здоров'я й фізичного вдосконалення.

У руслі аналізу досліджуваної проблеми привертає увагу позиція науковців щодо з'ясування суті поняття «фітнес-технології», їх класифікації й визначення напрямів реалізації кожної з них.

Зазначимо, що слово «фітнес» («to be fit») перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. До таких заходів належать: а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем; в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості; г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя (Меньших, Костогриз-Куликова, & Петренко, 2014, с. 10).

По-друге, «фітнес» розглядається як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Втілюється ця тенденція у вигляді популярних змагань з «фітнесу», де оцінюються пропорції тіла спортсменки та вміння володіти тілом у процесі виконання довільної програми (Меньших, Костогриз-Куликова, & Петренко, 2014, с. 11).

Вивчення наукових джерел з проблеми дослідження (Бутенко, 2004; Верховська, 2015; Катерина, 2016; Маракушин, & Мкртчян, 2016; Меньших, Костогриз-Куликова, & Петренко, 2017; Мудриевская, 2009; Рукавишникова, 2002). дозволило виокремити найбільш поширені різновиди фітнесу, як-от: аеробіка і її різні напрями; стретч-тренування, елементи східних єдиноборств (тайн-чи, тай-бо тощо), фітнес-йога, шейпінг, пілатес, калланетика, бодібілдинг. Названі різновиди фітнесу мають значний потенціал для розширення діапазону засобів рухової активності тих, хто займається з урахуванням потреб і інтересів, підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення самопочуття, корекції тілобудови, розвитку фізичних якостей.

Найявний фізкультурно-оздоровчий потенціал фітнесу зумовлює його активне включення в процес фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ, перетворення на окрему фізкультурно-оздоровчу технологію, яку в межах нашого дослідження розглядаємо як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби студентів у русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. На заняттях різними видами фітнесу, формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві та доступні вправи); розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх виконання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес аеробіка, кроссфіт); формуються основи знань щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну і дихальну системи, зниження жирового і збільшення м'язового компонента тіла) тощо.

Підкреслимо, що важливість використання потенціалу фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання студентів у ВНЗ, доводять як науковці, так і викладачі-практики. Зокрема, дослідження М. Бутенко (2004), засвідчують, що використання засобів атлетичної гімнастики, зокрема в рамках позанавчальної діяльності студентів, ефективно позначається на процесі формування культури здорового способу життя особистості та характеризується позитивними змінами певного рівня знань, умінь, навичок, інтелектуальних здібностей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей. На думку фахівця, атлетична гімнастика адекватно відповідає принципам системи фізичного виховання, і є формою спрямованого використання фізичного виховання в режимі вільного часу студентів, спрямованого на формування здорової, всебічно розвиненої і підготовленої особистості. Автор відзначає, що формування культури здорового способу життя студента в процесі занять атлетичною гімнастикою ґрунтується на принципах і закономірностях побудови всієї педагогічної системи та забезпечується сукупністю психолого-педагогічних умов, до яких відносять: здійснення процесу на основі системного підходу та особистісно-орієнтованих розвивальних технологій, застосування активних методів і форм навчання, структурованість процесу навчання, об'єктивність оцінки кінцевого результату дидактичного процесу, єдність основних системних елементів (інформаційного, інструментального та соціального) (Бутенко, 2004).

О. Трофимова (2010) обґрунтовує ефективність застосування фітнес-аеробіки як засобу фізичного виховання студентської молоді. Особливостями таких занять, на думку автора, є: аеробне спрямування фізичних вправ, складність їх координаційної структури, груповий характер вправ,

виконання вправ з музичним супроводом. Автором розроблена експериментальна навчальна програма фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, що включає поряд з базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної та технічної підготовки. Методика фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки базується на використанні специфічних засобів і включає засоби розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки і їх різновиди; високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі зміною положення тулуба); хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності, сполучні руху); а також методи їх застосування та форми організації діяльності (Трофимова, 2010).

Фітнес програми з циклу Mind&Body, до яких відносять заняття за системою пілатес, різноманітні напрями фітнес-йоги, каланетику, стрейтчинг, нетрадиційні системи єдиноборств, також містять значний фізкультурно-оздоровчий потенціал і вимагають широкого використання у фізичному вихованні студентів. Зокрема, значний потенціал для відновлення й збереження рухливості та гнучкості хребта, мають вправи взяті з системи пілатес. З огляду на це С. Рукавішніковою (2002) обґрунтовано застосування вправ пілатесу для корекції функціональних порушень хребта у студенток вузів. Запропонована автором методика використання засобів пілатесу включає три етапи оздоровчого тренування. На першому етапі, для слабо підготовлених студенток, особлива увага приділяється «побудові тіла», постановці правильного дихання, контролю і зосередженості при виконанні рухів. Головна мета етапу полягає у зміцненні глибоких м'язів і зв'язок хребта. На другому етапі, для середнього рівня підготовлених студенток, особливу увагу автор приділяє збереженню нейтрального положення тіла, зміцненню «центру сили» і концентрації при виконанні рухів. Головна мета етапу - поліпшення опорної і рухової функцій хребта. На третьому етапі, для добре підготовлених студенток, особливу увагу фахівець рекомендує приділяти точності і плавності виконання вправ, а також подальшому розвитку балансу, стабілізації хребта і між'язової координації. Головна мета етапу - значне розширення функціональних можливостей хребта (Рукавишнікова, 2002).

Цінними в контексті досліджуваної проблеми видаються напрацювання О. Мудрієвської (2009) щодо використання гімнастики з елементами хатха-йоги в якості засобу фізичного виховання студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості. Названа фітнес-технологія сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню гнучкості, витривалості, силових і координаційних здібностей, а також поліпшенню стану психічних процесів - уваги і оперативної пам'яті. Серед особливостей застосування гімнастики з елементами хатха-йоги, автор виділяє такі: комплексне застосування на одному занятті дихальних вправ, асан з різних вихідних положень і статодинамічних комплексів гімнастичних вправ; переважне використання поточного способу виконання вправ за рахунок об'єднання асан в статодинамічні комплекси, де представлено чергування навантажень статичного і динамічного характеру; узгодження рухових і статичних дій з диханням, що дозволяє студенткам рівномірно і тривало виконувати фізичне навантаження в зоні помірної потужності (Мудриевская, 2009).

Результати соціологічних досліджень свідчать, що фітнес-технології, зважаючи на значний фізкультурно-оздоровчий потенціал, набувають все більшої популярності серед студентів. Останні надають перевагу різноманітним видам оздоровчої гімнастики (аеробіка-19%, фітнес-19%, шейпінг-20%); заняттям у воді (плавання-28%, аквафітнес-17%); нетрадиційним видам (йога-22%, східні єдиноборства-15%); ігровим видам (баскетбол-13%, волейбол-10%); туризму й орієнтуванню-22% [7, с. 9]. Приблизно однакове відсоткове співвідношення свідчить про різноспрямованість інтересів студентської молоді. Тому впровадження нових фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів у ВНЗ дозволить розширити діапазон засобів їх рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто тренується, задовольняючи їхні потреби й інтереси.

Висновки. Отже, в умовах реформування фізичного виховання у вищій школі з огляду на суспільні вимоги й запити студентської молоді перевага має надаватися сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям, серед яких чільне місце посідають фітнес-технології (з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу,

стрейчінгу, йоги тощо). Названі фітнес-технології, завдяки потужному фізкультурно-оздоровчому потенціалу, значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, дозволяють врахувати їхні індивідуальні запити й інтереси, створюють позитивну емоційну атмосферу занять, покращують фізичні якості та фізичну працездатність, зміцнюють здоров'я і в комплексі дозволяють ефективно вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Барнаул, 2004. 22 с.
- Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
- Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2015. 20 с.
- Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2016. 267 с.
- Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімп. літ., 2008. Ч. 2. 368 с.
- Маракушин А. І., Мкртчян О. А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2016. Вип. 10. С. 64–67.
- Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
- Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. ... дис. канд. пед. наук. Сургут, 2009. 22 с.
- Рукавишников С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов : автореф. ... дис. канд. пед. наук. Омск, 2002. 22с.
- Соціологічний енциклопедичний словник російською, англійською, німецькою, французькою та чеською мовами / ред. Г. В. Осипов. Москва : НОРМА, 2000. 488 с.
- Тлумачний словник російської мови: 30 000 слів / за ред. Д. Н. Ушакова. Москва : АСТ, 2008. 1054 с.
- Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Чебоксары, 2010. 19 с.

REFERENCES

- Busel, V. T. (Comp). (2005). *Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy (z dod. i dopov.)* [Great explanatory dictionary of contemporary Ukrainian language (with additional and additional materials)]. Kyiv; Irpin: Perun [in Ukrainian].
- Butenko, M. V. (2004). *Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni lichnosti studenta v protsesse zanyatii atleticheskoi gimnastiki* [Formation of the culture of a healthy lifestyle of the student's personality in the process of athletic gymnastics]. (Extended abstract of PhD dissertation). Ural'skaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoi kul'tury, Barnaul [in Russian].
- Kateryna, U. M. (2016). *Orhanizatsiino-metodychni zasady diialnosti navchalno-ozdorovchykh kompleksiv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi* [Organizational-methodical principles of activity of educational-health complexes in the process of physical education of student youth]. (Ph.D.diss.). MONU, NUFVSU, Kyiv [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education](Ch 2). Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].
- Marakushyn, A. I., & Mkrtychan, O. A. (2016). Suchasni ozdorovchi fitnes-tekhnohii yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ [The modern health fitness-technologies as mean of increase of motive activity and physical preparedness of students in the higher school]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury* [Scientific chasopys of the Drahomanov NPU. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 10, 64-67 [in Ukrainian].
- Menshykh, O. E., Kostohryz-Kulykova, N. V., & Petrenko, Yu. O. (2014). *Novitni fitnes-tekhnohii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchychkh navchalnykh zakladiv* [Latest fitness technology in the sports section of higher education institutions]. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].
- Mudrievskaya, E. V. (2009). *Gimnastika s elementami khatkha-yogi v fizicheskom vospitanii studentok s nizkim urovnem fizicheskoi podgotovlennosti* [Gymnastics with elements of hatha yoga in physical education of students with low level of physical fitness]. (Extended abstract of PhD dissertation). Surgut. gos. ped. un-t, Surgut [in Russian].
- Osypov, H. V. (Ed.). (2000). *Sotsiologichnyi entsyklopedychnyi slovnyk rosiiskoiu, anhliiskoiu, nimetskoïu, frantsuzkoïu*

ta cheskoiu movamy [Sociological Encyclopedic Dictionary in Russian, English, German, French, and Czech]. Moskva: NORMA [in Ukrainian].

Rukavishnikova, S. K. (2002). *Primenenie sredstv pilatesa dlya korrektsii funktsional'nykh narushenii pozvonochnika u studentok vuzov [Application of means of pilates for correction of functional disorders of the spine at the students of high schools].* (Extended abstract of PhD dissertation). Universitet fizicheskoi kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P. F. Lesgafta, Omsk [in Russian].

Trofimova, O. V. (2010). *Sovershenstvovanie fizicheskogo vospitaniya studentok vuza na osnove uglublennogo izucheniya fitness-aerobiki [Perfection of physical education of high school students based on in-depth study of fitness aerobics].* Chuvashskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet im. I. Ya. Yakovleva, Cheboksary [in Russian].

Ushakov, D. N. (2008). *Tlumachnyi slovnyk rosiiskoi movy: 30 000 sliv [Russian Dictionary of Interpretation: 30,000 words].* Moskva: AST [in Ukrainian].

Verkhovska, M. V. (2015). *Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia fizkulturno-ozdorovchych tekhnolohii u profesiinii diialnost [Formation of readiness of future teachers of physical culture for use of physical culture and health technologies in professional activity].* (Extended abstract of PhD dissertation). Klasych. pryvat. un-t, Zaporizhzhia [in Ukrainian].

LIUDMYLA ZELENSKA, ROMAN ZELENSKYI

USE OF THE FITNESS TECHNOLOGIES POTENTIAL IN THE PROCESS OF THE PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article emphasizes the need to ensure proper physical activity of students during the period of studying in higher education institution. The existing shortcomings in the organization of Physical education classes in modern higher educational institutions practice are indicated (inconsistency of the legal and regulatory framework with regard to the organization of the Physical education classes of students and student youth in the current normative legal documents, the declarativeness of many of their provisions, outdated methodology of physical education in educational institutions, formal nature of the classes, their focus on the systematic solution of mostly educational tasks, the passing standards on Physical education). It is proved that a significant potential for physical activity increasing of student youth is given to fitness technology, which is a multifunctional type of physical fitness and can solve health, educational tasks of Physical education in a complex. The essence of the concept of "potential" from the standpoint of different branches of scientific knowledge is revealed. The definition of the phenomenon of "potential" from the standpoint of the problem under study (a set of tools, methods, resources of the fitness technologies influence to the realization of student youth needs in the movement, harmonious development of physical and moral qualities, awareness of the need to strengthen health and physical development) are formulated. The essence of the concept "fitness", considered as a set of measures providing comprehensive physical development of a person, improvement and formation of his health on the one hand, and as a sport on the other hand. The concept of "fitness technology" (rational way of purposeful interaction of participants of pedagogical process, basing on which the types of physical activity are laid, aimed at obtaining the maximum possible health effect, realization of students' needs in motion, health and careful attitude towards it through conscious regulation of physical activity). Varieties of "fitness technologies" (aerobics, step aerobics, stretching, fitness yoga, pilates, kalanetika, shaping, etc.) are determined. It is proved that the named fitness technologies due to the powerful physical culture and health potential increase the interest of students in physical education considerably, allow to take into account their individual inquiries and interests, create a positive emotional atmosphere of classes, improve physical qualities and physical capacity, strengthen health and in the complex allow to solve problems of health and educational orientation effectively.

Key words: *physical education, students, higher educational institutions, fitness technologies, potential, physical activity.*

Одержано 10.02.2019р.