**Корольова Н.Ю.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ УІПА З ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

Підготовка висококваліфікованих фахівців в різних сферах трудової діяльності неможлива без зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді.

Для оптимізації навчального процесу з метою підвищення фізичного і соціального розвитку студентів сьогодні спостерігається значне впровадження педагогічних інноваційних фітнес-технологій. Активно розробляються і використовуються в практиці занять з фізичного виховання різноманітні види рухової активності.

Актуально стоїть питання про логічне і раціональне використання інноваційних засобів фітнесу на заняттях фізичного виховання в вузах, кожен з яких повинен нести різноманітний характер навантаження.

Фітнес – це цілеспрямований процес оздоровлення, заснований на добровільності вибору рухової активності, для підтримки, зміцнення і збереження здоров'я (фізичного, соціального, духовного), для зниження ризику захворювань та їх профілактики, для залучення до здорового способу життя з метою особистої успішності та фізичного благополуччя на тлі привабливості занять і отримання задоволення від них. До фітнесу відносять різні фізичні вправи, сучасні види рухової діяльності, авторські оздоровчі методики і програми, інноваційні технології, метою яких є оздоровлення. Однак можна відзначити, що нові фітнес-технології знаходять широке застосування у всіх видах фізичної культури - в освіті, рекреації, реабілітації, спорті. Так грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у заняття фізичним вихованням для оздоровлення, розвитку і виховання учнівської молоді є сьогодні однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм закладів вищої освіти. Для того щоб зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичним вихованням необхідно йти в ногу з часом. Потрібно використовувати сучасні напрямки фізичного виховання, застосовувати нові методики проведення занять, і тоді студенти будуть розвиватися як сучасні особистості.

Існують єдині методичні вимоги до розробки фітнес-технологій для досягнення ефективності та підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я. А саме:

- чітко сформульовані мета і завдання;

- обґрунтований підбір засобів і методів, що відповідають фізичному розвитку студентів (вправи повинні мати комплексну оздоровчу спрямованість, навантаження і об'єм у відповідності з індивідуальними можливостями);

- підбір вправ залежить від виду занять (оздоровчі, профілактичні, розвиваючі тощо);

- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості;

- регулярний викладацько-лікарський контроль за рівнем фізичної підготовленості, розвитком фізичних якостей, рухових навичок та вмінь, психоемоційним станом.