

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається ступеню її інтегрованості, гармонійності, консолідованості, урівноваженості, а також з таким складовим її спрямованості, як духовність (доброта, справедливість тощо); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

Уже в середині виділених критеріїв психічного і соціального здоров'я помітна значна близькість деяких з них, їхня певна синонімія. Подальший напрямок роботи з вивчення і систематизації критеріїв здоров'я повинен передбачати й певні зусилля по їх можливій внутрішній інтеграції – виділенню критеріїв все більш високого ступеня спільності.

Звести методологію оцінки як психологічного, так і соціального здоров'я до якогось одного універсального критерію представляється малоймовірним. Однак обґрунтовано звузити вихідну критеріальну базу, виділивши в ній найбільш валідні показники здоров'я, було б у практичному відношенні цілком необхідною постановкою питання.

**Висновки.** Здоров'я характеризує особистість у всій повноті її проявів. У феномені здоров'я відображається сутність і ціль основних біологічних і соціокультурних процесів, інтегруючих особистість. Досліджувати здоров'я як інтегративну характеристику особистості можна за допомогою застосування інтегративного підходу.

#### Література

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М. : «Академия», 2001. – 352 с.
2. Психология здоровья. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
3. Психология развития личности. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 384 с.
4. Cyril A. Keele, Eric Neil, Normal Joels. Samson Wright's Applied Physiology. Cyril A. Keele, Eric Neil, Normal Joels. - 613 p.
5. Martens, R., (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Granit R. The basic of motor control / R. Granit.- London: Acod. Pres. – 1970. – 346 p.

Чахвадзе Н.Ю.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Нікітченко А.М.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ – ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ДЗЮДО

У статті наводяться дані про ухил сучасної теорії і методики в видах жіночої спортивної боротьби в сторону експлуатації функціональних резервів. Обґрунтовується необхідність проведення спеціальних досліджень на предмет вивчення пріоритетною техніки в видах боротьби для жіночого організму на прикладі дзюдо.

**Ключові слова:** жіноча спортивна боротьба, дзюдо, функціональні резерви жіночого організму, пріоритет техніки боротьби.

**Чахвадзе Н.Ю., Нікітченко А.М. Характеристика физического развития и физической подготовленности спортсменов - мужчин и женщин, специализирующихся в дзюдо.** В статье приводятся данные о уклон современной теории и методики в видах женской спортивной борьбы в сторону эксплуатации функциональных резервов. Обосновывается необходимость проведения специальных исследований на предмет изучения приоритетной техники в видах борьбы для женского организма на примере дзюдо.

**Ключевые слова:** женская спортивная борьба, дзюдо, функциональные резервы женского организма, приоритет техники борьбы.

**Chakhvadze N., Nikitchenko A. Characteristics of physical development and physical fitness of athletes - men and women who specialize in judo.** The article shows the bias current theory and methods in the kinds of female wrestling towards functional operating reserves. The necessity of special studies on the subject matter of priority types of technology in the fight for women's body on the example of judo. In the presence of large amount of the level of development of certain motor skills, physical development indicators, special performance judoka, reflected poorly differentiated assessment of physical development, motor skills, special performance and athletic performance in judo based on morphological features of the female body, physical training women their age, weight category and other factors that determine the level of their special training. An important feature of the system of long-term training athletes is obligatory consideration of so-called problem of "fundamental importance", which is based on fundamental differences training programs of athletes men of similar programs not only in terms of workload, but also more subtle effects of regulation on the basis of periodic changes the status and performance of most women, depending on the phase of ovarian-menstrual cycle. Unfortunately, to date work in women's wrestling, which would take into account its differences from men, except for accounting menstrual cycles, not much.

Evaluation of physical fitness judo - men and women from this perspective, the development of appropriate models for new ways of differentiated comprehensive evaluation and improvement. All this suggests urgency of perfecting judo structure of physical fitness, the importance of highlighting its relationship with sex, physical development, hormonal status, level of special performance. Disclosure of problems with such a position has both theoretical and practical importance.

**Keywords:** female wrestling, judo, functional reserves of the female body, priority technology fight.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Найбільш характерною особливістю сучасного жіночого спорту є інтенсивне освоєння жінками тих його видів, які до недавнього часу вважалися

привілеєм чоловіків (футбол, хокей, бокс, важка атлетика та ін.). Помітне місце в цьому переліку займають різновиди спортивної боротьби (дзюдо, самбо та вільна боротьба), які в нашій країні почали активно розвиватися.

Бурхливий розвиток жіночих видів боротьби викликає необхідність проведення спеціальних досліджень по встановленню найбільш ефективних способів досягнення спортсменками високих спортивних результатів. При цьому закінчених наукових досліджень з жіночої боротьби проведено явно недостатньо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В даний час найбільш затребуваною з позицій офіційної теорії і методики спортивного тренування Арзютов Г.М., Масенко Л. В. Гуска М.Б., Чочорай З.Ю., Шуліка Ю.А. є вдосконалення побудови змісту і структури навчально-тренувального процесу в рамках мезоциклів відповідно до індивідуальних особливостей впливу фаз оваріально-менструального циклу спортсменок і динамікою їх фізичної підготовленості[8].

**Метою роботи є** визначення шляхів вдосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів – чоловіків та жінок, що спеціалізуються в дзюдо.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Слід зазначити, що зміст і структура тренувального процесу при спортивній підготовці жінок конкретизуються такими загальними положеннями:

- відповідністю розвитку основних фізичних, моральних, моральних і вольових якостей з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості спортсменок на кожному етапі багаторічної тренування;

- міцним фундаментом загальної та спеціальної підготовленості спортсменок з обов'язковим акцентом на підвищення швидкісно-силового потенціалу. Орієнтація на це положення дозволяє, по-перше, забезпечити тісну наступність тренувальних і змагальних навантажень, а також засобів і методів при переході з одного рівня підготовленості на інший, більш високий, і, по-друге, створити найбільш сприятливі умови для підвищення тренуваності жіночого організму[6];

- спрямованість і характер навантажень поступово доводяться до можливо високих меж; строго дотримується їх варіативність. Реалізація цього положення пов'язана з тим, що, по-перше, спортсменок доцільно привчати до виконання великих, але доступних тренувальних і змагальних навантажень; по-друге, велика пластичність організму жінки до зміни навантажень, значна витривалість в цілому дозволяють, зменшуючи обсяг, збільшувати інтенсивність тренувального процесу; по-третє, підвищення контрастності і інтенсивності навантажень в тренувальному процесі має сприяти створенню творчих форм, дозволяючи судити про раціональність планування і проведення навчально-тренувальних занять [5].

Важливою відмінною рисою системи багаторічної підготовки спортсменок є обов'язкове врахування так званої проблеми «кардинальної значущості», суть якої полягає у принциповій відмінності тренувальних програм спортсменок від аналогічних програм чоловіків не тільки за обсягом навантаження, але і по більш тонкому регулюванню впливів з урахуванням періодичних змін стану і працездатності більшості жінок в залежності від фаз оваріально-менструального циклу. На жаль, на сьогоднішній день робіт в області жіночої боротьби, в яких би враховувалися її відмінності від чоловічої, за винятком обліку менструальних циклів, не багато. Констатується факт відмінності жіночої морфології, енергетики, сенсомоторики і психіки від перерахованих якостей чоловіків [2], але конкретних рекомендацій з цих питань поки немає. Жінок від чоловіків відрізняє більш низький зріст (на 10-11 см), менша маса тіла (на 10-15 кг), грудна клітка більш коротка і широка, менш сильний зв'язковий апарат, більш довгий тулуб, порівняно короткі кінцівки, більший обсяг жирової тканини, менша м'язова сила, що вимагає внесення коректив в їх техніку боротьби. У жінок менше основні параметри гемодинаміки, що зумовлює меншу працездатність. На жаль, питань відмінності техніки боротьби і технічних комплексів для жіночої боротьби уваги приділено мало. З огляду на факт меншої сили плечового пояса жінок і більшої сили в тазостегновому поясі, на наш погляд, слід орієнтуватися на вивчення кидків з вертикальним відривом противника за рахунок сили ніг. З цієї метою доцільно вивчати кидки з попередніми підведенням проєкції[3].

При використанні захоплення на дальній дистанції слід проводити високоамплітудні кидки з тим, щоб до входу в цільний контакт з противником був забезпечений фактор маси і швидкості. Виконувати кидки з захопленням ніг руками жінкам важко. Якщо і можливо їх проведення, то з впливом двома руками на одну ногу супротивника. Слід на навчально-тренувальних заняттях виключити можливість проведення кидків - прогину з підсадом стопою в живіт, і звести проведення таких до прогину з упором стопою в живіт в боротьбі дзюдо. Проте, необхідно посилено готуватися до захисту проти цих кидків шляхом забігання навколо атакуючого і відведення атакуючої ноги[1].

При аналізі частоти використання прийомів з різних класифікаційних груп було виявлено, що жінки рідше за чоловіків виконують кидки в стійці (поворотом «млин», підворіть «стегно», скручуванням), практично не виконують кидки прогину. У той же час жінки частіше використовують кидки з обертанням «вертушка», нахилом після проведення Захоплення за ноги. У партері чоловіки частіше проводять перевороти накатом, переходом, розгином. У жінок переважають перевороти забіганням, перекатом і схрестним захопленням гомілок[4].

Якщо в питаннях фізіологічних модельних характеристик [6] єдність підходів можливо у всіх видах жіночої боротьби, то в питаннях техніки та тактики її використання, на наш погляд, необхідний окремий підхід.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка фізичного розвитку спортсменів здійснювалася за такими показниками як вага, ріст, індекс Кетле, ширина плечей, обхватні розміри грудей, плеча, передпліччя, стегна й гомілки.

Рівень фізичної підготовленості оцінювався по за такими показниками як:

- а) абсолютні й відносні (на 1 кг маси тіла) значення сили м'язів кисті (на основі методу кистьової динамометрії);
- б) швидкість виконання одиночного руху (за часом, витраченому на кидок партнера рівної ваги за 1 руку нахилом);
- в) темпова (спуртова) швидкість (за часом, витраченому на виконання серії з 15 кидків);

- г) швидкісно-силового витривалість (за часом, витраченому на виконання 5 серій по 15 кидків), що побічно характеризує рівень спеціальної працездатності.

Крім того, для додаткової оцінки рівня спеціальної підготовленості в роботі здійснювалася реєстрація ЧСС під час

тестування і її динаміка протягом 5 минут відбудовного періоду.

У таблицях 1-2 представлена загальна й порівняльна характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів - чоловіків та жінок, що спеціалізуються в дзюдо.

Таблиця 1

## Параметри фізичного розвитку спортсменів, що спеціалізуються в дзюдо

Групи	стат. параметри	Вік, роки	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Індекс Кетле	Ширина плеч, см	Окружності				
							груди, см	плеча (см)	передпліччя, см	бедра (см)	гомілки, см
В цілому по групі	X	<b>23,3</b>	<b>176,6</b>	<b>88,8</b>	<b>0,498</b>	<b>43,8</b>	<b>100,3</b>	<b>34,5</b>	<b>28,8</b>	<b>61,6</b>	<b>39,5</b>
	m	0,6	1,9	5,3	0,026	0,7	3,3	0,8	0,7	1,1	0,9
	σ	3,4	10,3	28,3	0,136	3,8	17,6	4,4	3,6	5,9	4,9
	n	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Чоловіки	X	<b>24,4</b>	<b>179,4</b>	<b>96</b>	<b>0,531</b>	<b>44,9</b>	<b>107,7</b>	<b>36</b>	<b>30,2</b>	<b>61,9</b>	<b>40,4</b>
	m	0,8	2,4	7,2	0,035	0,8	3,9	1	0,8	1,3	1,1
	σ	3,6	10,3	30,6	0,15	3,6	16,6	4,3	3,4	5,4	4,8
	n	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Жінки	X	<b>21,3</b>	<b>171,4</b>	<b>75</b>	<b>0,434</b>	<b>41,8</b>	<b>86,3</b>	<b>31,6</b>	<b>26,1</b>	<b>61,1</b>	<b>37,7</b>
	m	0,5	2,8	5,7	0,026	1,1	3	1	0,8	2,4	1,5
	σ	1,6	8,4	17	0,079	3,4	8,9	2,9	2,3	7,1	4,6
	n	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	tm-ж	<b>3,05</b>	<b>2,15</b>	<b>2,29</b>	<b>2,2</b>	<b>2,19</b>	<b>4,35</b>	<b>3,13</b>	<b>3,65</b>	<b>0,33</b>	<b>1,45</b>

Дані, представлені в таблиці 1, свідчать про те, що дзюдоїсти-чоловіки мають перевагу перед жінками за більшістю параметрів фізичного розвитку - зростанню, вазі, індексу Кетле, ширині плечей, кола грудей, плеча і передпліччя. Лише в параметрах окружності стегна і гомілки, при більшій масі тіла у чоловіків, відмінності не є статистично достовірними.

Однак зазначені відмінності в параметрах ширини плечей, колах різних частин тіла можуть визначатися і, відповідно, бути пов'язаними не так з статтю випробовуваних, як з їхньою масою і зростанням, яка виявилася у обстежуваній групі чоловіків достовірно вище, ніж у жінок.

Для перевірки цього припущення спочатку був проведений кореляційний аналіз взаємозв'язків статі, маси і зростання випробовуваних з шириною плечей і обхватними розмірами тіла, а потім дисперсійний аналіз однофакторного комплексів, що дозволяє визначити ступінь впливу досліджуваних факторів на ширину плечей і обхватні розміри тіла, які в більшості випадків виявилися вище у чоловіків[7].

Коефіцієнти кореляції, що наведені у таблиці 2, показують, що ширину плечей і обхватні розміри тіла найбільш сильно взаємозв'язані з довжиною і масою тіла, індексом Кетле. Зв'язок з статтю статистично достовірний за показниками ширини плечей, окружності грудної клітини, плеча і передпліччя. Однак коефіцієнти кореляції, що відображають ступінь взаємозв'язків зазначених показників зі статтю виявилися слабкішими. Тобто, ширина плечей і обхватні розміри тіла більшою мірою визначаються довжиною і масою тіла, індексом Кетле ніж статтю[1].

Таблиця 2

## Взаємозв'язок статі, маси і зростання випробовуваних з шириною плечей і обхватними розмірами тіла дзюдоїстів

	Ширина плечей (см)	Окружність грудної клітки (см)	Окружність плеча (см)	Окружність передпліччя (см)	Окружність стегна (см)	Окружність гомілки, (см)
Стать	-0,398*	-0,587	-0,484	-0,545	-0,072	-0,275
Довжина тіла (см)	0,841	0,616	0,711	0,542	0,685	0,600
Маса тіла (кг)	0,855	0,936	0,883	0,770	0,615	0,921
Індекс Кетле	0,821	0,944	0,870	0,781	0,586	0,938

\* Жирним шрифтом виділені статистично достовірні взаємозв'язки

За отриманими результатами була побудована математична модель у вигляді наступного рівняння множинної регресії, представленого нижче:  $y=0,414x_1+109,9x_2-0,523x_3-37,5\pm 1,54$ ,

де:  $y$  – ширина плечей;  $x_1$  – довжина тіла (см);  $x_2$  – індекс Кетле;  $x_3$  – маса тіла (кг).

Високий, при цьому, коефіцієнт множинної кореляції (0,924,  $p < 0.001$ ) свідчить про велику залежність ширини плечей від зазначених параметрів.

Розрахований при цьому коефіцієнт детермінації свідчить про те, що ширина плечей в цілому по групі дзюдоїстів і дзюдоїсток на 83,6% визначається довжиною і масою тіла, а також їх співвідношенням, вираженим через індекс Кетле.

Фактор жіночої статі, як показав дисперсійний аналіз однофакторного комплексу, визначає ширину плечей на 12,8% ( $p < 0,03$ ). Тобто біологічні особливості чоловічого організму передбачають більш широкі плечі.

Найбільшою мірою від статі залежить об'єм грудної клітки, який також найбільший у чоловіків[2].

Нижче представлена, розроблена нами модель, що характеризує залежність окружності грудної клітини від довжини і маси тіла і їх співвідношення.  $y=0,0825x_1+165,59x_2-0,2326x_3+24,0\pm 6,1$

де:  $y$  – окружність грудної клітки;  $x_1$  – Довжина тіла (см);  $x_2$  – Індекс Кетле;  $x_3$  – маса тіла (кг).

Високі коефіцієнти множинної кореляції ( $r = 0,944$ ,  $p < 0.001$ ) та детермінації ( $r = 0,836$ ,  $p < 0.001$ ) свідчать про те, що коло грудної клітини (ОКГ) на 83,6% визначається довжиною і масою тіла дзюдоїстів, а також їх співвідношенням (Індекс Кетле). Застосування методу покрокової регресії показало, що з 3-х аналізованих детермінант найбільш сильний вплив на окружність грудної клітини надає відношення маси тіла до довжини тіла, тобто індекс Кетле. Окремо ж, маса і довжина тіла істотно слабкіше детермінують даний параметр фізичного розвитку.

Індекс Кетле визначає на 88,8% ОКГ, коефіцієнт кореляції (0,944,  $p < 0.001$ ). Ця залежність апроксимується наступним рівнянням 1-го порядку:  $y=39,715+ 121,8x\pm 5,9$

де:  $y$  – коло грудної клітки;  $x$  – Індекс Кетле;

Залежність кола плеча від зазначених параметрів представлена нижче:  $y=0,202x_1+66,4x_2-0,235x_3-13,326\pm 2,1$

де:  $y$  – коло грудної клітки;  $x_1$  – довжина тіла (см);  $x_2$  – Індекс Кетле;  $x_3$  – маса тіла (кг) .-

Подальший аналіз показав, що найбільш сильний вплив на окружність плеча надає маса тіла:

Обхват плеча (см) =  $22,31 + 0,137 \times \text{Вага тіла (кг)} \pm 2,09$

Високий коефіцієнт парної кореляції ( $r = 0,883$ ,  $p < 0.001$ ) і скоригований коефіцієнт детермінації ( $d = 0,771$ ) свідчать про те, що обхват плеча на 77,1% визначається масою тіла дзюдоїстів і дзюдоїсток.

Залежність кола передпліччя від довжини і маси тіла, індексу Кетле відображена в наступній моделі множинної регресії:  $y=0,4085x_1+193,0x_2-0,937x_3-56,247\pm 2,1$

Де:  $y$  – обхват передпліччя;  $x_1$  – довжина тіла (см);  $x_2$  – Індекс Кетле,  $x_3$  – маса тіла (кг).

Коефіцієнт множинної кореляції - (0,828,  $p < 0.001$ ), детермінації (0,685) свідчать про те, що обхват передпліччя на 68,5% визначається впливом 3-х показників моделі (масою і довжиною тіла, індексом Кетле) дзюдоїстів і дзюдоїсток ( $F = 18,14$ ,  $p = 0,000002$ ).

При додаванні до аналізу залежності кола передпліччя від довжини і маси тіла, індексу Кетле параметра статі з подальшим проведенням покрокової регресії та дисперсійного аналізу виявлено, що два параметри, із перерахованих, надають найбільш сильний вплив на окружність передпліччя - індекс Кетле і стать. Їх впливом можна пояснити мінливість обхвату передпліччя в 69,8% випадків ( $F(2,26) = 29,97$ ,  $p < 0,0000$ ). Коефіцієнт множинної кореляції - 0,835,  $p < 0.0001$ ).  $y=23,11+ 17,68x- 2,33x_1 \pm 2,04$

де:  $y$  – окружність передпліччя (см);  $x$  – Індекс Кетле ( $g / \text{см}$ );  $x_1$  – код статі (чоловіки - 1, жінки -2). Нижче представлені результати двофакторного дисперсійного аналізу відображають вплив статі та індексу Кетле, а також їх взаємодії на окружність передпліччя випробовуваних.

Висновки. При наявності великого фактичного матеріалу про рівень розвитку окремих рухових якостей, показниках фізичного розвитку, спеціальної працездатності дзюдоїстів, слабо відображена диференційована оцінка фізичного розвитку, рухових якостей, спеціальної працездатності й спортивного результату в дзюдо залежно від морфофункціональних особливостей жіночого організму, фізичної підготовки жінок, їхнього віку, вагової категорії й інших факторів, що визначають рівень їхньої спеціальної підготовленості.

Оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів – чоловіків і жінок із цих позицій, розробка відповідних моделей відкриває нові шляхи для її всебічної диференційованої оцінки й удосконалювання.

Все це говорить про актуальність проблеми вдосконалювання структури фізичної підготовленості дзюдоїстів, важливості висвітлення її взаємозв'язків з статтю, фізичним розвитком, гормональним статусом, рівнем спеціальної працездатності. Розкриття проблеми з таких позицій має як теоретичне, так і практичне значення.

**Перспективи подальших розвідок.** У зв'язку з вищевикладеним необхідно проведення подальших досліджень з використанням:

Тензодинамометрів, високошвидкісної відео зйомки на предмет вивчення біомеханічних якостей використовуваної техніки, медико-педагогічного тестування на предмет обґрунтування фізіологічно прийнятних прийомів для жіночого організму.

#### Література.

1. Бака Р. Сравнительная оценка физической подготовленности как фактор мотивации студентов к физической активности / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 3 - С. 8-11.
2. Браул Ю.В. Сто примов женской самообороны/ Ю.В. Браул, С. А // Смоляков. РИУ ПО «Полиграфист» -, Барнаул
3. Берн П.И. Тендерная психология / П.И. Берн. - СПб.: Прайм - Ев-рознак, 2008. - 320 с.
4. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання/під ред. Т.Ю. Круцевич. —К: Олімпійська література, 2008.-Т.1.-С. 27-^6.

5. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. – Morgantown: Fitness information technology, 1993. – P. 103-126.
6. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement goals and beliefs about success in sport/ J.L. Duda,
7. K.R. Fox, S.Biddle, N.Armstrong// British Journal Educational Psychology. – 1992. – N3.- P. 313-323.
8. Gretskeyy Oleg. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons/Oleg Gretskeyy, Bogdan Mytskan//Scientific Review of Physical Culture.- 2013.- Vol. 3N, Issue 4.- S. 286-289.

Чеховська А.Ю., Градусова Н.В.

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*В статті розглянуто вплив новітніх фітнес-технологій на процес навчання студентів вищих навчальних закладів. Розкрито значення фітнес-технологій в системі навчання. Визначено основні напрямки сучасного фітнесу та їх оздоровчий вплив.*

**Ключові слова:** фітнес, студенти, новітні технології, система навчання.

**Чеховская А.Ю., Градусова Н.В. Эффективность внедрения новейших фитнес-технологий в систему обучения студентов ВУЗов.** В статье рассмотрено влияние новейших фитнес-технологий на процесс обучения студентов высших учебных заведений. Раскрыто значение фитнес-технологий в системе обучения. Определены основные направления современного фитнеса и их оздоровительное воздействие.

**Ключевые слова:** фитнес, студенты, новейшие технологии, система обучения.

**Chekhovskaya A.Yu., Gradusova N.V. Efficiency of introduction of the newest fitness technologies in system of training of students of high schools.** The article considers the influence of the newest fitness technologies on the process of teaching students of higher educational institutions. The importance of fitness technologies in the training system is revealed. The main directions of modern fitness and their health effects are determined.

*Motor activity in the form of exercise can effectively generate the necessary skills and abilities, physical abilities, to optimize the training process, improve health, increase efficiency. Indeed, a person can withstand all mental and physical activity in modern terms, it ought to be trained and hardened. If there is any cure diseases, it is mostly healthy lifestyle. If the student will own and actively use a variety of exercise, it will improve your physical condition and level of physical fitness, indicators of physical health.*

*Physical activity university students the best way to ensure implementation of the latest fitness technology. In recent years, developed a number of programs and regulations implementing ideas to enhance encourage students to physical activity. One of the promising directions of these challenges is the development, validation and implementation of new fitness technologies aimed at creating conditions for involvement of students in health programs, stimulating in their interest to exercise, recovery from training and productive employment, assistance in meeting grounds personality and interests during leisure time.*

*Students the future elite of society, its intellectual potential. They are the future creators of material and spiritual wealth of the country, and now is the face of the nation, its beauty, energy, activity, creativity. In addition, students the future fathers and mothers of children, and therefore they are potential health of future generations. Thus, maintaining and improving the health of students is the most important task of our time*

**Key words:** fitness, students, latest technologies, training system.

**Актуальність.** У сучасних умовах здоров'я молоді – це визначальна категорія, яка впливає на соціальну стабільність суспільства (В. Г. Ареф'єв, М. В. Дутчак, О. А. Мартинюк, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич). Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо, забезпечення здорового майбутнього покоління (Н. О. Рингач) [7].

Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Отже, збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Людський організм у процесі еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна не в якийсь період життя, а постійно - з раннього дитинства до глибокої старості. Сама людина, усі її органи й системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Однак за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися. Технічний прогрес призвів до того, що енергію, яку людина затрачала на трудову діяльність, зараз на 90 % виконують машини [5].

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність. Дійсно, щоб людина могла витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах, вона повинна бути тренуваною і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя. Якщо студент буде володіти та активно користуватися різноманітними фізичними вправами, то поліпшить свій фізичний стан і рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я [6].