

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-veriia-15>

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ” зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97)18. – с. 634

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи в галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, нові технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрусиншин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бєх В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шуг М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Арефьев В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Суценько Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Хоршуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкрібтій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, Житомирський державний університет імені І.Франка
Путров С.Ю.	доктор філософських наук, доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ЗМІСТ 3К (97) 2018

1. Biletska V. V., Pryimakov A. A., Pryimakova O. O. OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM FOR STUDENTS WITH DISABILITIES ON THE PART OF HEALTH	9
2. Eider Paweł, Mazurok Natalia. ZWIĄZKI WZAJEMNE WSKAŹNIKÓW FIZJOLOGICZNYCH I WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ PRZY WYKONANIU TESTU NA ERGOGRAFIE WIOŚLARSKIM SPORTOWCAMI I OSOBAMI NIETRENUJĄCYMI.....	12
3. Skrypchenko I. T. FOREIGN EXPERIENCE OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN UNIVERSITIES FOR WORK IN TOURISM SPHERE.....	16
4. Voitovska O. M. PROBLEMS AND PROSPECTS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING TEACHERS IN POLAND.....	21
5. Аксьонова О. П., Кирилленко Л. В. ШКОЛА КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	25
6. Аникеенко Л. В. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....	32
7. Арефьев В. Г. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФОРМ, ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	36
8. Арефьева Л. П., ПлющакOVA О. В. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ.....	40
9. Бабчинська Г. І. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ 50-55 РОКІВ, ХВОРИХ НА ВИРАЗКОВУ ХВОРОБУ ШЛУНКУ, НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ.....	43
10. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ПТУ.....	46
11. Базильчук О. В., Іванова Г. Я. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ... ..	49
12. Башавець Н. А. ПРОБЛЕМА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	52
13. Безкопильний О. О., Суценок Л. П. МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	56
14. Бейгул І. О., Шишкіна О. М. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ ЗА МЕТОДИКОЮ ПІЛАТЕСА НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ.....	59
15. Белкова Т. О. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ.....	63
16. Білан Я. О. ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ.....	68
17. Бінецький Д. О. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ ВИХОВАНOSTI В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	71
18. Бойчук Р. І., Захаркевич Т. М., Кваснюк Ю. М. ДО ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	76
19. Бондар Т. К., Дьоміна Ж. Г. ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ БАЯНІСТІВ-АКОРДЕОНІСТІВ.....	79
20. Бондаренко С. В. ОЗДОРОВЧО-ПРИКЛАДНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ НАВИЧОК НАВЧАЛЬНОЇ ПРАЦІ.....	83
21. Босенко А. І., Дишель Г. О. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІРИДОДІАГНОСТИКИ.....	87
22. Бочкова Н. Л., Ярчук Н. П. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ.....	90
23. Бублей Т. А., Шевіага В. Ф. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	93
24. Булейченко О. В. НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	96
25. В'яла О. М. ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	100
26. Василенко М. М., Дутчак М. В. ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	103
27. Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А. КОМПОЗИЦІЙНИЙ СКЛАД ТІЛА СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗМІН ХАРЧУВАННЯ.....	107
28. Вихляев Ю. М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПЛИВІВ НА ВІДНОВЛЕННЯ СТОПИ І ГОМІЛКИ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	111
29. Вільчковський Є. С., Пасічник В. Р. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	114
30. Волкова С. С. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ З КРИВОШИЄЮ.....	119
31. Воловик Н. І., Путров О. Ю. МЕНСТРУАЛЬНА ФУНКЦІЯ ТА ЖІНОЧА СПОРТИВНА ТРІАДА.....	124
32. Волошин О. О. ВПЛИВ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ АЛИШ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ.....	127

5. Жуковский Е. И. Понятия «физическая культура» и «физкультурно-оздоровительная деятельность» в педагогической науке: содержательный аспект // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – №2 (13). – С.113-115.
6. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. І. Іванова. – К., 2006. – 24 с.
7. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація» / А. Прус // Педагогічний дискурс. – 2016. – Вип. 20. – С. 149-153.
8. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи / О. А. Стасенко // Молодой ученый. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 151-156.
9. Hung Y. Environmental health engineering [Text] : diss. / Y. Hung ; Kyrgyz State National University, Bishkek. School of international relations. - Bishkek : Raritet, 2000. – 191 p.
10. Lynch T. Health and physical education (HPE): Implementation in primary schools / T. Lynch // International Journal of Educational Research. – 2015. – Vol. 70. – PP. 88-100.
11. Parsons C. The Health Promoting Schools in Europe: Conceptualizing and Evaluating the change / Parsons C., Stears D., Thomas C. // J. Health Edu. – 1995. – Vol. 55. – P. 311-321.
12. Seedhouse D. Health : the foundations for achievement. Chichester John Wiley & Sons Ltd Publ. : 2001, 160 p.
13. Twaddle A. C. Health care reform around the world. Westport, Conn.: Auburn House, 2002. 419 p.
14. Winter A., Haux R, et al. Health information systems : architectures and strategies. 2nd ed. London ; New York : Springer Publ., 2011. 337 p.

Василенко М. М., Дутчак М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здійснено аналітичний огляд формування системи професійної підготовки фітнес-тренерів в Україні та інших країнах. Наведено аналіз публікацій, що свідчить про суперечливу тенденцію становлення оздоровчого фітнесу та системи підготовки відповідних кадрів в Україні. Доведено, що становлення і розвиток системи підготовки кадрів для сфери фітнесу обумовлено соціальними трансформаціями в суспільстві.

Ключові слова: історія, фізична культура, фітнес, фітнес-тренер, заклад вищої освіти.

Василенко М. М., Дутчак М. В. Исторические предпосылки формирования системы профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования. Осуществлен аналитический обзор формирования системы профессиональной подготовки фитнес-тренеров в Украине и других странах. Приведен анализ публикаций, свидетельствующий о противоречивой тенденции становления оздоровительного фитнеса и системы подготовки соответствующих кадров в Украине. Доказано, что становление и развитие системы подготовки кадров для сферы фитнеса обусловлено социальными трансформациями в обществе.

Ключевые слова: история, физическая культура, фитнес, фитнес-тренер, учреждение высшего образования.

Vasilenko M. M., Dutchak M. V. Historical preconditions of the system formation of future fitness coaches training in higher education institutions. The analytical review of the system formation of professional fitness coaches training in Ukraine and other countries is carried out. The advantages and disadvantages of the conservatism in the field of physical culture in the USSR are shown. The backlog of development of innovative forms of physical culture comparing with foreign countries is noted. It is proved that physical exercises in the form of industrial and morning gymnastic, a complex of Civil Defense Squads and other types of motor activity can be considered as a prototype of modern fitness. Thus, in the mid 1980's in the USSR, such species as rhythmic, athletic gymnastics began to develop actively; as well as eastern activities: yoga, taijiquan, wushu, methods of psychoregulation and autogenous training.

The data pointing to the contradictory tendencies of the establishment of health-improving fitness in the USSR are given, when in the conditions of total stagnation in the economy and culture of the country the concept of "fitness" became a cultural emanation of the Western way of life, a strategy of success and consistency. In connection with this, certain transformations in the system of training physical culture staff have been characterized. The analysis of archival curricula testifies that since 1990 in the Kiev State Institute of Physical Culture (now - the National University of Physical Education and Sports of Ukraine) in the educational process were included such new disciplines as: "Rhythmic Gymnastics" and "Athletism", and since 2010 in Ukraine a new professional title has been legally introduced - 3475 "fitness coach". It is shown that the system of training personnel for the fitness sphere in Ukraine reflected global trends while preserving national characteristics.

The tendency of transition from narrow professional unified academic disciplines to flexible professionally oriented and personally oriented courses are revealed.

Keywords: history, physical culture, fitness, fitness coach, higher education.

Постановка проблеми. За останнє десятиліття сфера фізичної культури зазнала суттєвих змін. До провідних

чинників таких трансформацій науковці відносять трансформацію українського суспільства, інтеграцію світових стандартів у вітчизняну практику, формування ринкових відносин, розвиток інноваційних форм фізичної культури та інші процеси.

Дослідники (В. Е. Борилкевич, О. Г. Сайкіна та ін.) вважають, що новим феноменом оздоровчої фізичної культури кінця ХХ століття став фітнес і розвиток фітнес-індустрії. Це спричинило наукову активність, результатом якої були фунтовні дослідження процесів трансформації фізичної культури та професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Б. А. Ашмарін, Ю.Ф. Курамшин, Ю. П. Мічуда, Л. П. Сущенко); феноменології та термінології фітнесу (В. Е. Борилкевич, О. Г. Сайкіна, Е. Т. Хоулі); історичних передумов його становлення (С. В. Бренч, В. І. Григорьев, В. І. Лисицька, Л. В. Эйдельман), методичних основ фітнесу (А. В. Менкін, Л. В. Сіднева). Поряд із цим, у наукових працях наголошувалося на необхідності перегляду «традиційного» змісту вищої фізкультурної освіти з урахуванням специфіки сфери, в якій доведеться працювати майбутнім фітнес-тренерам, наводилися аргументи щодо необхідності розширення переліку професій у фізичній культурі (О. В. Андреева, М. В. Дутчак, Ю. М. Шкретій), пропонувалися шляхи підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів (К. Д. Волков, Д. Г. Калашніков, Т. Е. Круглова, Г. М. Лаврухіна, В. В. Левицький та ін.).

Відзначаючи незаперечні здобутки вчених у дослідженні історичних і теоретико-методичних аспектів розвитку фітнесу, слід зауважити, що потребують уточнення питання історичних і соціально-культурних передумов становлення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України та появи нової професії – «фітнес-тренер». Це, на нашу думку, дозволить більш ґрунтовно представити сутність досліджуваної проблеми, розширити наукове знання вітчизняної теорії та методики професійної освіти таких фахівців та виявити шляхи її вдосконалення.

Мета дослідження: Проаналізувати історичні передумови становлення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України.

Викладення основного матеріалу. Як вважає О. В. Андреева, історія оздоровчої фізичної культури нараховує декілька десятиліть і має цінний науково-практичний досвід [2, с. 222]. Основні аспекти періодизації підготовки фізкультурно-спортивних кадрів у період ХVI-ХХ століття детально представлені у роботах Л. П. Сущенко, Ю. Войнара, Т. С. Лисицької та ін.

Термін «фізична культура», як вказує Т. С. Лисицька, став розповсюджений на початку ХХ століття та отримав широке визнання у всіх радянських інстанціях та стабільно увійшов у науковий та практичний лексикон. За твердженням Л.П. Сущенко, протягом 60 років країнах СРСР відбулася розбудова Державної системи фізкультурної освіти, що сприяло формуванню широкої мережі вищих і середніх фізкультурних навчальних закладів; системи професійної підготовки викладачів фізичного виховання, в т.ч. для військових підрозділів, тренерів з різних видів спорту [10, с. 32].

Аналізуючи явища, які відбувалися у той період за кордоном, можна стверджувати, що, наприклад, в Європі та США, на відміну від колишнього СРСР, у фізичній культурі спостерігалися різноманітні новації. Так, у 60-х роках в Європі з'явилася нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики, якою стала джаз-гімнастика.

У 1970 році була видана книга американського лікаря К. Купера «Нова аеробіка» («The New Aerobics»), в якій було доведено позитивний фізіологічний вплив вправ аеробної спрямованості на системи організму людини, представлено науково-обґрунтовані програми оздоровчого бігу, ходьби та їзди на велосипеді [11]. У США дуже динамічно поширювалися аеробні танці, які включали в себе ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, а також різноманітні танцювальні кроки і рухи. У 70-х роках Дж. Соренсен, американська танцівниця, за згодою К. Купера, стала використовувати танці в його програмі аеробних занять. У результаті виник напрям, який мав різні назви: «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика» й згодом, «аеробіка» [5, с. 32].

За дослідженнями М. В. Дутчака, наприкінці 1970-х років в радянській Україні склалися умови, які сприяли виникненню нових форм залучення населення до масових занять фізичною культурою і спортом поза рамками традиційного комплексу ГПО за місцем проживання населення, у виробничих і навчальних колективах, в місцях масового відпочинку та спортивних спорудах. Як зазначає вчений, «зважаючи на це партійними та державними органами було ухвалено ряд директивних актів, спрямованих на вирішення питань підготовки управлінських кадрів для сфери оздоровчої фізичної культури. Зокрема, постановою Комітету з фізичної культури та спорту при Раді Міністрів Української РСР від 17 червня 1976 року «Про хід виконання постанови Спорткомітету УРСР від 1 листопада 1973 року № 119 «Про заходи щодо подальшого покращення роботи з підбору, розстановки і виховання фізкультурних кадрів в Українській РСР» було поставлено завдання відкрити на базі Київського державного інституту фізичної культури спеціальне відділення з підготовки організаторів фізкультурної роботи». Протягом наступних років було зроблено нові кроки у цьому напрямі. Спільною постановою колегії Міністерства вищої освіти СРСР та Колегії Спорткомітету СРСР від 20 травня 1982 року «Про стан та заходи з покращення роботи інститутів фізичної культури з підготовки кадрів у світлі постанови ЦК КПРС та Ради Міністрів СРСР «Про подальше піднесення масовості фізичної культури і спорту» визначено необхідність підготовки фахівців нового напрямку – педагогів-організаторів масової фізкультурно-оздоровчої роботи та туризму. М. В. Дутчак, аналізуючи зміст постанови, зазначає, що «соціальний запит на вказаних фахівців обумовлювався такими обставинами: недостатнім рівнем фізкультурної активності населення й, насамперед, дорослого, зайнятого виробничою працею, у сфері якого на одного штатного фізкультурного працівника припадало в 14 разів більший контингент, ніж у системі освіти; вдосконалення матеріально-технічної бази для занять спортом на виробництві, за місцем проживання, в зонах організованого відпочинку, на спортивних спорудах, створення широкої мережі фізкультурно-оздоровчих закладів (ФОК, КСК та ін.); збільшення бюджету трудящих та розширення на цій основі можливостей реалізації мотивів занять масовою фізичною культурою; необхідність включення у фізкультурну діяльність широких прошарків населення з притаманним їм спектром вікових, функціональних, соціально-психологічних та інших характеристик; низький рівень знань населення про засоби, методи організації самостійних занять оздоровчими формами фізичної культури» [4, с. 24].

У 80-х роках ХХ століття формується системи підготовки кадрів з масової оздоровчої фізичної культури. З цієї

метою у 1982 році у Київському державному інституті фізичної культури було відкрито спеціалізацію «Організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи і туризму». Проаналізований нами зміст навчального плану за вказаний період свідчить про наявність таких дисциплін, як: «Методика окремих видів організаційно-масової роботи з фізичного виховання і спорту» (14 аудиторних годин), «Організаційно-масова робота в різних ланках фізкультурного руху» (18 аудиторних годин) та «Методика масової фізкультурно-оздоровчої роботи і туризму» (38 аудиторних годин).

Як вказує О. Г. Сайкіна, у середині 80-х років XX століття в колишньому СРСР починають активно розвиватися такі види, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика; а також східні напрямки: йога, тайцзіцюань, ушу та ін. З 1984 року комплекси ритмічної гімнастики стали демонструватися по телебаченню. Разом з тим, також розвиваються і методики психорегуляції та аутогенного тренування. Популярними на той час стають циклічні види фізкультурно-спортивної діяльності: оздоровча ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін. [6, с. 37]. При цьому, аналізуючи архівні документи того часу, можна зазначити, що у той період розширювався зміст навчальних програм підготовки викладачів з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах.

Починаючи з 90-х років XX століття, відбувається найкритичніший, на нашу думку, етап трансформації фізичної культури. Так, В. І. Григор'єв зазначає, що перехід до ринкової економіки в суспільстві того часу, відкриття кордонів, вільний обмін інформацією, входження в єдиний світовий простір, розпад колишнього СРСР, зміна форм власності, руйнування вертикально-інтегрованих багатогалузевих фізкультурно-спортивних комплексів й інші процеси соціально-економічного розвитку – все це призвело до перегляду поглядів на філософію і стратегію розвитку фізичної культури. Зміст занять традиційними видами фізичної культури став піддаватися сумніву. Ці заняття оцінювалися як «малоефективні» та «примітивні». У розвитку фізичної культури посилювалися процеси ентропії, вона виявилася перевантаженою зайвими конотаціями, пов'язаними з утопічними ідеями загальної гармонії та здоров'я, рівності та щастя. Внутрішні суперечності, які накопичувалися у процесі реформ, призвели до закономірного виснаження адаптивних можливостей фізичної культури та девальвації її традиційних цінностей [1, с. 7].

Парадоксальним, на нашу думку є те, що в умовах тотальної стагнації в економіці та культурі країни, вже у 1990 році у Ленінграді відкрився перший фітнес-клуб шведської мережі World Class, орієнтований на клієнта з бізнес-сегменту ринку споживання.

Паралельні процеси відбувалися і в освітянській сфері. Проведений нами аналіз архівних документів, в яких відображено зміст навчального процесу у Київському державному інституті фізичної культури (тепер – Національний університет фізичної культури і спорту України), дозволяє стверджувати, що вища фізкультурна освіта також піддавалась певним трансформаціям. Так, починаючи з 1990 року у цьому вищому навчальному закладі було започатковано зміни до навчального плану з введенням таких нових дисциплін, як: «Ритмічна гімнастика» (30 аудиторних годин) і «Атлетизм» (40 аудиторних годин).

З 1993-1994 навчального року була запропонована магістерська навчальна програма за спеціалізацією «Організація оздоровчої фізичної культури, рекреації та масового спорту», в межах якої пропонувалися такі дисципліни, як: «Створення програм» (20 аудиторних годин), «Оздоровча фізична культура зарубіжних країнах» (30 аудиторних годин), «Дисципліни за вибором: шейпінг, аеробіка, атлетизм, туризм» (56 аудиторних годин), «Управління фізичною культурою і спортом» (60 аудиторних годин) і «Пропаганда оздоровчої фізичної культури» (20 аудиторних годин).

Отже, соціальні трансформації українського суспільства 90-х роках XX століття надали новий поштовх до розвитку оздоровчої фізичної культури. Це виявилось, на думку О. Г. Сайкіної, у появі значної кількості інноваційних технологій і нових видів рухової активності, які переважно трансплювалися закордонними фахівцями. При цьому, ми згодні з думкою науковців, про те, що оздоровча фізкультура у формі виробничої і ранкової гімнастики, комплексу ГПО й інших форм занять фізкультури в спортивно-оздоровчих клубах і центрах, які отримали розвиток у колишньому Радянському Союзі, можуть вважатися внеском у розвиток сучасного оздоровчого фітнесу.

За даними літератури у 1995 році, була створена Міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвивала аеробіку. Міжнародна федерація гімнастики також розпочинала свою активну діяльність за цим напрямком. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) в світі відбувалися різноманітні спортивні змагання різного рангу від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводилися показові виступи, семінари, свята, фестивалі, кубкові турніри, чемпіонати тощо.

Такі обставини стали підґрунтям для відкриття у 1996 році на кафедрах гімнастики Державного центрального ордену Леніна інституту фізичної культури та Всесоюзного науково-дослідного інституту фізичної культури спеціалізації «Оздоровчі види гімнастики», а у 1997 році на базі Українського університету фізичного виховання і спорту спеціалізації «Рекреація, оздоровча фізична культура».

В Україні на той час вже існували заклади, що надавали різні фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття в тренажерному залі, аеробіка, йога, користування басейном, сауною, масаж). Так, у 1998 році в Києві було відкрито перший фітнес-клуб – «Київ Спорт Клуб». Проводилися семінари за участю провідних зарубіжних фахівців, здійснювався регулярний набір на курси з оздоровчої аеробіки на базі приватних організацій. Ми схилиємось до науковців про те, що система підготовки кадрів для сфери фітнесу, яка існувала на той час, відображала загальноосвітні тенденції.

За влучним визначенням В. І. Григор'єва, поняття «фітнес» в нашій країні стало культурологічної еманациєю західного стилю життя, стратегію успішності та заможності [1, с. 156-162]. У протилежність цьому, в США поняття «фітнес» асоціювалося з демократичним, доступним засобом оздоровлення населення [12-15].

До цієї думки долучається і М. В. Дутчак, який вказує, що «істотних трансформацій зазнала і сама сфера оздоровчої культури». Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі організації перетворились у виробників послуг, що мають діяти за законами ринку. Суспільством було взято на озброєння концепцію гуманізації фізкультурно-оздоровчої сфери

на основі більш повного врахування інтересів та потреб населення, розвитку її різних секторів (приватного, громадського, державного)» [4, с. 12].

На початку ХХ століття спостерігається подальший розвиток системи підготовки фахівців за спеціалізацією «Рекреація, оздоровча фізична культура», вводиться додаткове вивчення таких дисциплін, як: «Теорія та методика масової фізичної культури та масового спорту» (84 аудиторні години), «Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури» (20 аудиторних годин), «Професійна діяльність в сфері оздоровчої фізичної культури» (20 аудиторних годин), «Оздоровчі види гімнастики» (54 аудиторні години), «Аеробіка» (52 аудиторних годин), «Оздоровчі заняття на воді» (70 аудиторних годин), «Нетрадиційні методи оздоровчої фізичної культури» (60 аудиторних годин), «Культуризм» (20 аудиторних годин) та «Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять» (70 аудиторних годин).

Проведений нами аналіз архівних документів свідчить, що за 2000-2006 роки навчальним планом Університету було передбачено додаткове оволодіння знаннями та навичками з таких дисциплін, як: «Оздоровча ходьба, біг» (40 аудиторних годин), «Фізкультурно-оздоровчі клуби (спецкурс)» (28 аудиторних годин), «Оздоровчий фітнес» (108 аудиторних годин) та «Комп'ютерні системи ФОЗ» (42 аудиторні години). При цьому, спостерігалось поступове розширення програмного матеріалу та збільшення кількості годин з професійно-орієнтованих дисциплін.

Крім того, у 2002-2006 роках з'являються науково-методичні розробки та фахові видання, присвячені історії фітнесу, науково-методичним основам побудови фітнес-програм різної спрямованості та основам професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. До науковців, які здійснили найбільший внесок у розвиток фітнесу в той період, на нашу думку, можна віднести таких учених, як: Д. Г. Калашніков, Г. М. Лаврухіна, Т. С. Лисицька, О. Г. Сайкіна, Л. В. Сіднева, Е. Т. Хоулі та ін. Ми згодні з О. В. Андрєєвою та О. Л. Благій, що вищевказані наукові розробки були підґрунтям до початку методологічного проектування системи підготовки фахівців [3, с. 5-10].

У 2007 році у Національному університеті фізичного виховання і спорту України була створена кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації. Як вказує О. В. Андрєєва, створення кафедри було зумовлено необхідністю підготовки фахівців за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини», який вводився постановою Кабінету Міністрів України від 13 грудня 2006 року № 1719 «Про перелік напрямів, за яким здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра» [8]. Розпочалося формування навчального плану, пошук та розробка змістового наповнення навчальних дисциплін. Треба зазначити, що робота була ускладнена обмеженою кількістю науково-методичної літератури з оздоровчого фітнесу. Професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національному університеті фізичного виховання і спорту України спрямував свої зусилля на видання навчального посібника «Программирование занятий оздоровительным фитнесом», який на сьогоднішній день залишається затребуваним, як серед студентів, так і серед фахівців.

Характеризуючи особливості того періоду, можна вказати на тенденцію переходу від вузькопрофесійних, уніфікованих навчальних дисциплін до гнучких професійно спрямованих і особистісно орієнтованих курсів.

Починаючи з 2010 року по теперішній час у Національному університеті фізичного виховання і спорту України було юридично закріплено розпочату роботу з підготовки майбутніх фахівців для фітнес-індустрії. Так, у 2010 році до Національного класифікатора України («Класифікатор професій» ДК 003:2010) було введено нова професійна назва роботи – 3475 «фітнес-тренер». У цьому документі вказана назва була віднесена до професійної групи «фахівці» та розміщена у розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів» [9]. У той час розпочалася робота з цілеспрямованого проектування педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Таким чином, аналіз теоретичних передумов дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах показав, що поява нової професійної групи, якими стали фітнес-тренери, була запрограмована гострими суспільними потребами у фахівцях, здатних здійснювати ефективну фізкультурно-оздоровчу діяльність з урахуванням інтересів та індивідуальних потреб громадян. Аналізуючи передумови формування фітнесу як прогресивного напрямку фізичної культури, зазначимо, що соціополітична ситуація, яка склалася на кінець ХХ століття, сприяла зміні свідомості людей у бік активного прийняття інновацій як одного з можливих шляхів виходу з кризи – політичної, економічної, соціальної, духовної, культурної, демографічної та кризи в стані здоров'я населення. Підвищення рівня самооцінки і самосвідомості громадян сприяло зростанню вимог користувачів до якості та асортименту пропонуваного фізкультурно-оздоровчих послуг. Слід зазначити, що освітні тенденції відображають загальноосвітні тенденції підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах США, Австралії, Великобританії, Польщі та інших країн, в яких професійна підготовка фітнес-тренерів розпочалася відносно недавно [16-20].

Висновки. Таким чином, аналіз історичних аспектів становлення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах показав, що поява нової професійної групи, якими стали фітнес-тренери, була обумовлена соціальним запитом, економічною доцільністю, впровадженням фітнес-технологій в освітній процес, становленням фітнесу як наукової дисципліни, появою нових напрямів оздоровчого фітнесу, гострими суспільними потребами у фахівцях, здатних здійснювати ефективну рекреаційно-оздоровчу діяльність з урахуванням інтересів та індивідуальних потреб громадян.

Перспективи подальших досліджень. Виявлені закономірності становлення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів дозволять спрогнозувати тенденції на ринку відповідних освітніх послуг.

Література

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / под. ред. проф. Г.Н. Пономарева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Л. И. Герцена, 2009. – 260 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.

3. Андреева О., Благій О. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – № 3 (31). – 2015. – С.5-10.
4. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 39 с.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2т. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с.
6. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. доктора педагогических наук: 13.00.04 / Елена Григорьевна Сайкина. – СПб., 2009. – 580 с.
7. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=17499> (дата звернення: 08.01.2018).
8. Наказ Міністерства праці та соціальної політики від 29.12.2004. – № 336 «Про затвердження Вип. 1. – Ч. 1. – «Професії працівників, що є загальними для всіх видів економічної діяльності» Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://donetsk.medprof.org.ua/uploads/media/випуск_1.
9. Національний класифікатор України ДК 003:2010 (із змінами, затвердженими наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 16 серпня 2012 року № 923) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.hrliga.com/index.php?module=norm_base.
10. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. доктора педагогічних наук: 13.00.04 / Сущенко Людмила Петрівна. – Київ, 2003. – 46 с.
11. Cooper. Kenneth H. The new aerobics. M. Evans; distributed in association with Lippincott, Philadelphia, 1970. 191 p.
12. Dalleck L.C., Kravitz L. The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source, 2002, 20(2), pp. 26 - 33.
13. Earle, Roger. NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. 2004. pp. 162, 61.
14. Kingston University London [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.kingston.ac.uk/undergraduate-course/sport-science/>.
15. Malek, M.N., Nalbon D.P., Berger D.E., Coburn J.W. Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strength and Conditioning Research, 2002, vol. 16 (1), pp. 19-24.
16. Sharkey B., Gaskill S. Fitness & health/ B.Sharkey, S. Gaskill. Human Kinetics, 2006. – 429 p.
17. The IHRSA Global Report 2016. [Electronic resource]. – Access mode: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf (accessed 03.04.2017).
18. University of Texas at Austin the college of education [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.edb.utexas.edu>.
19. University of Alaska Anchorage [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uaa.alaska.edu>.
20. Uniwersytet Rzeszowski [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.ur.edu.pl>.

¹Вдовенко Н.В., ²Осипенко Г.А.

¹Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

КОМПОЗИЦІЙНИЙ СКЛАД ТІЛА СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗМІН ХАРЧУВАННЯ

У роботі проаналізовано композиційний склад тіла, а також якісний і кількісний склад раціонів харчування студентів 1 курсу НУФВСУ. Виявлено, що студентами не дотримуються принципи раціонального і збалансованого харчування, не контролюється та не коректується індивідуальне харчування. Вважається, що для покращення композиційного складу тіла необхідно займатись оздоровчим фітнесом або тренуватись.

Ключові слова: студенти, раціон харчування, процент жиру.

Вдовенко Н.В., Осипенко А.А. Композиционный состав тела студентов и его коррекция с помощью изменения питания. В работе проанализирован композиционный состав тела, а также качественный и количественный состав рационов питания студентов 1 курса НУФВСУ. Выведено, что студентами не соблюдаются принципы рационального и сбалансированного питания, не проводится контроль и коррекция индивидуального питания, а улучшение композиционного состава тела, как считают студенты, возможно, благодаря занятиям оздоровительным фитнесом или спортивным тренировкам.

Ключевые слова: студенты, рацион питания, процент жира.

Vdovenko N., Osipenko A. Students' body composition and their correction possibility by using nutrition. The high pace of life of young people in modern conditions leads to the exhaustion of both the physical and psychological forces of the organism. High levels of stress are accompanied by various negative factors, namely: chronic sleep deprivation, violation of the regime of day and rest, the nature of the food and the intensity of information load, which can lead to various pre-pathological and pathological conditions. One of the most important factors in human health is balanced and rational nutrition. Rational and balanced nutrition is based on three basic principles: energy balance, nutritional needs and food intake.

As a result of the study of the compositional composition of the students of the first year students of the NUPESU, it was