

функцій організму в зоні видових граничних навантажень. Тому можна вважати, що лімітуючими факторами фізичної працездатності спортсмена є індивідуальні межі використання ним своїх структурно-функціональних резервів різних органів та систем.

Висновки. Показники фізичної працездатності за PWC₁₇₀ мають діагностичне та прогностичне значення, та служать біомаркерами для оцінки адаптаційного потенціалу та функціональних резервів організму, що є необхідною умовою для проведення досліджень із визначення біологічного віку. Проведені нами дослідження із визначення біологічного віку за показниками фізичної працездатності є об'єктивним методом для визначення фізіологічних темпів старіння організму.

Перспективи подальших пошуків. Вдосконалення планування індивідуального тренувального процесу, професійного відбору стосовно студентів факультету фізичного виховання на основі аналізу біологічного віку.

Література

1. Деклараційний патент на винахід N69613 А Україна, МКІ А61В5/00. Спосіб вибору потужності першого фізичного навантаження для визначення фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀ у спортсменів / Михалюк Є.Л. N 2003109219; Заявл. 13.10.2003; Опубл. 15.09.2004. Бюл. N9, 2004 р. – 4 с.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
3. Копко І.Є. Біологічний вік як біомаркер діагностики рівня здоров'я студентської молоді / І. Є. Копко, В. М. Філь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури" / За ред. Г.М. Арзютова. – К., 2011. – Випуск 13. – С. 249-254.
4. Копко І.Є. Соматичне здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді у зв'язку з соціоекологічною ситуацією / І. Є. Копко, В. М. Філь // Наукові записки Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка : Серія. Біологія. – 2010. - № 1. – С. 102-106.
5. Копко І. Є. Прогностична цінність визначення біологічного віку у хлопців пубертатного віку для диференційованого підходу до фізичного виховання / І. Є. Копко, В. М. Філь // Promoting healthy lifestyle. Human health: realities and prospects : monographic series. Volume 1. – Drohobych : Posvit, 2016. – P. 256–262.
6. Лопатина А.Б. Методы исследования биологического возраста / А. Б. Лопатина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016, № 8 (50). – Часть 2. – С. 119-121.
7. Михалюк Є. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх граничних навантаженнях в олімпійському та професійному спорті : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец.14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / Є. Л. Михалюк. – Дніпропетровськ, 2007. – 40 с.
8. Павлік А. І. Моніторинг взаємозв'язків процесів аеробної продуктивності кваліфікованих спортсменів при напруженій м'язовій діяльності / А. І. Павлік // Фізіол. журн. – 2010. – Т. 56, № 2. – С. 265 – 266.
9. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общинные принципы ее коррекции (часть 1) / А.С. Солодков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014, № 3 (109). – С. 148-158.
10. Bland J. The PWC170: Comparison of different stage lengths in 11-16 year olds / J. Bland, K. Pfeiffer, J. C. Eisenmann // European Journal of Applied Physiology. – 2012. – 112(5). – P. 1955-1961.
11. Boreham, C. A. G. A comparison of the PWC170 and 20-MST tests of aerobic fitness in adolescent schoolchildren / C. A. G. Boreham, V. J. Paliczka, A. K. Nichols // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 1990. – 30 (1). – P. 19-23.
12. Fil V. Biological age as a diagnostic biomarker level of health of students / V. Fil, I. Kopko // Journal of Physical Education & Health. – 2012. – vol. – 1 (3). – p. 37-42.
13. Fil V. Evaluation rate of aging person based on determination of biological age / V. Fil, I. Kopko, W. Zukow // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(1). – P. 125-132.
14. Jankowski M. (2015). Cardiorespiratory fitness in children: a simple screening test for population studies / M. Jankowski, A. Niedzielska, M. Brzezinski, J. Drabik // Pediatric Cardiology. – 2015. – 36 (1). – 27-32.
15. Nikolaidis, P. The effect of age on positional differences in anthropometry, body composition, physique and anaerobic power of elite basketball players / Nikolaidis P.T., J. Calleja-González, J. Padulo // Sport Sciences for Health. – 2014. – 10 (3). – P. 225-233.
16. Nikolaidis, P.T. Step test and physical working capacity in female volleyball players: the paradox of better performance in the older athletes / Nikolaidis P.T., Afonso J., Knechtle B., Clemente-Suarez V.J., Torres Luque Gema // Cuadernos de psicología del deporte. – 2016. – Vol. 16, № 2. – P. 153-159.
17. Ramsbottom R. Relationships between components of physical activity, cardiorespiratory fitness, cardiac autonomic health, and brain-derived neurotrophic factor / R. Ramsbottom // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Volume 28, Issue 8. – P. 843-849.

УДК 37.091.33:796.011.3

Хомич О., Слімаковський О., Малетич Н.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Анотація. У статті розглядаються теоретико-методичні підходи щодо класифікації засобів української народної фізичної культури та вказуються шляхи їх удосконалення.

Ключові слова: українська народна фізична культура (УНФК), фізичне виховання, засоби народної фізичної культури.

Аннотація. Средства украинской народной физической культуры и их педагогическая характеристика Ольга Хомич, Олег Слимаковский, Надежда Малетич. В статье рассматриваются теоретико-методические подходы к классификации средств украинской народной физической культуры и указываются пути их совершенствования.

Ключевые слова: украинская народная физическая культура (УНФК), физическое воспитание, средства народной физической культуры.

Annotation. Educational characteristics Ukrainian national of physical education Olga Homich, Oleg Slymakovsky, Nadia Maletich. The article deals with theoretical and methodological approaches to the classification of assets Ukrainian folk physical culture and indicate ways to improve them. The actual problem is the study of features of functioning of funds of the Ukrainian people's physical culture in the life of youth, that will contribute to a better understanding of the causes of appearance and the characteristics of the formation of different physical exercises, their connection with traditional folk rituals and customs. For the effective funding of Ukrainian folk physical culture in physical education of students youth, must, first of all, to study and analyse the existing experiences of specialists on the implementation of these physical exercises in the educational process of higher education institutions. To this purpose we developed and distributed a questionnaire for theatre of physical education.

Pedagogical observations were used during the organization of the Ukrainian national physical culture to determine the introduced changes' effectiveness to their contents and organisation. The object of pedagogical observations were the different activities duration (communication, organization, doing exercise, relaxation).

It is summarized the information about the use of the Ukrainian ethnic culture in the youth life. The modern conditions of Ukrainian national physical culture application in higher educational institutions are studied. Recommendations for improvement of the methodology usage of the Ukrainian national physical culture funds in students physical education study are developed, the research results analysis is done.

Key words: Ukrainian folk physical education (UNFK), physical education, popular means of physical training.

Постановка проблеми. Культура кожного народу – своєрідний організм, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю і безперервним процесом розвитку. Культура охоплює сукупність матеріальних і духовних цінностей, вироблених протягом усієї історії суспільства, а також сам процес творення і розподілу цих духовних і матеріальних цінностей.

Різноманітні умови проживання і пов'язані з ними види господарської діяльності спричинилися до того, що кожен народ витворив своєрідні матеріальні та духовні цінності, які в рамках загальнолюдської культури вирізняють його з-поміж інших народів, засвідчуючи тим самим про особливості національного характеру. Культура духовна і культура матеріальна широко розгалужуються, і кожна галузь розвивається настільки широко, що для її дослідження потрібна окрема наукова дисципліна.

Народна фізична культура [НФК] – один з найвагоміших компонентів національної культури українського народу. Ще з давніх часів український народ випрацював систему культурно-світоглядних цінностей в котрій фізична досконалість посідала чільне місце разом із духовним, психічними та моральними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини і навколишнього середовища, а також відповідність між тілесним і духовним в структурі особистості людини складають філософсько-світоглядну основу народної фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні і зарубіжні науковці [3, 10] зазначають, що досить важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів до сьогодення є народна фізична культура. Фізична культура складає важливу частину національної культури-всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Даючи визначення НФК у своїх наукових працях, автори розглядають її на прикладах суспільств різного рівня розвитку, а також під різним кутом зору. Тому висновки різних дослідників часом суперечливі і не дають цілісної характеристики народної фізичної культури як складової загальнонаціональної культури та етнопедagogіки.

Як стверджує М. Дибіров [5], на початкових етапах розвитку суспільства значний вплив на розвиток НФК мали трудова, релігійно-культува, побутова і військова діяльність людини, а також рельєфні та кліматичні умови її проживання, оскільки фізичне виховання було складовою частиною різних сфер людської діяльності. Під впливом цих специфічних чинників формувалися і самобутні засоби народної фізичної культури (ЗНФК). Тому слушним є твердження, що кожен народ залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу і географічного місцезнаходження історично виробляв, удосконалював і передавав від покоління до покоління самобутні види фізичних вправ, які спеціально спрямовані на формування людиною самої себе в її тілесних та духовних потребах.

Мета дослідження: вивчення традицій фізичного виховання української молоді визначення теоретико-методичних та педагогічних підходів щодо їх класифікації.

У зв'язку з цим, перед нами були поставлені завдання:

1. Зібрати народні фізичні вправи, які традиційно проводилися серед студентської молоді.
2. З'ясувати основні напрямки досліджень засобів української народної фізичної культури.
3. Визначити педагогічні підходи щодо класифікації народних фізичних вправ.

Результати досліджень. З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. В зв'язку з цим, створювалися виховні

інституції, переважно військово-фізичного спрямування. Залежно від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином фізичне виховання набуло професійного характеру.

Водночас на фізичний розвиток молоді суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. Функціонуючи в різних сферах життєдіяльності народу, ці специфічні види рухової активності застосовувалися лише з метою внутрішнього впливу на організм людини без створення матеріальних благ.

Отже, до ЗНФК можна віднести всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов довкілля, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

НФК, як і культура загалом, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному конкретному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які надає їй суспільство, і в той же час вона успадковує національні цінності, створені на попередніх етапах розвитку.

Л. Кун, вказуючи на етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни, наголошує, що навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей [8].

У зв'язку із цим, на думку В. Елашвілі до ЗНФК є всі підстави зарахувати специфічні засоби впливу на організм людини, які виникли на початкових етапах розвитку національних культур і які протягом своєї історії вдосконалювалися народами [6].

Аналізуючи процес розвитку фізичної культури народу, Є. Приступа [11] доходить висновку, що нові системи не виникають із нічого чи шляхом простого запозичення. Вони створюються, використовуючи тією іншою мірою спадок минулого. Однак новостворені або запозичені фізичні вправи лише тоді отримають широке розповсюдження (на відміну від примусового насадження) серед народу, коли їх упровадження враховуватиме етнічно-культурні особливості народу.

Таким чином, до ЗНФК зараховується не лише самобутні види рухової активності, що виникли історично, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління, але й поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивають і збагачують його культуру.

Аналіз низки наукових праць, в яких розглядалися ЗНФК, засвідчує, що вчені намагалися результати своїх досліджень неодмінно класифікувати. В історії фізичної культури відомо багато різноманітних концептуальних підходів до класифікації засобів фізичної культури. Водночас, залежно від спрямованості досліджень, в основу цих класифікацій було покладено різні критерії та ознаки.

Загалом можна виділити три основні напрямки досліджень ЗНФК. Перший напрямок передбачає дослідження ЗНФК з метою виявлення походження і становлення кожного з них та їхнього місця в життєдіяльності того чи іншого етносу.

Так, В. Ягодін, взявши за основу своєї класифікації генезу вправ НФК та їх соціальну значущість, виділив вправи, пов'язані з працею, військовою підготовкою, обрядом, мистецтвом і розвагами. Кожен клас ділиться ще на декілька підкласів (від 2 до 4) [12].

Т. Абсаямов за походженням ділить фізичні вправи на такі, що виникли на основі рухів людини (біг, стрибки і т.д.), трудових дій і військових дій [1].

Х. Анаркулов [2] одні народні фізичні вправи киргизів пов'язує з трудовою діяльністю, а інші – з побутовою. У свою чергу, М. Дибіров [5] дагестанські народні фізичні вправи пов'язує з трудовою, побутовою і військовою діяльністю.

Оскільки в перелічених класифікаціях ЗНФК до уваги бралися особливості життєіснування, що пов'язані із звичаями і традиціями того чи іншого народу, то їх умовно можна назвати історичними.

До другого напрямку варто зарахувати ті дослідження ЗНФК, в яких науковці аналізують їх з точки зору сучасної теорії фізичного виховання і спорту [2, 5]. В основному це класифікації, критеріями побудови яких виступають особливості рухової діяльності. В них розглядаються основні види рухів (ходіння, біг, стрибок, метання, лазіння, піднімання вантажів та інші) та їх різновиди, що є традиційними для певної місцевості. Між собою такі класифікації різняться переліком самобутніх фізичних вправ того чи іншого народу.

Варто зазначити, що всі автори подають перелік засобів народної фізичної культури у вигляді лінійної класифікації.

Класифікації ЗНФК другого напрямку досліджень умовно можна назвати теоретичними.

Особливу увагу необхідно звернути на класифікацію народних фізичних вправ карачаївців і балкарців, розроблену Х. Байрамкуловим [4]. Вона поділена за трьома класифікаційними ознаками. За ними автор намагався показати мету фізичних вправ, їх приналежність до вікової групи населення та організаційні форми їх застосування і тим самим відобразити всезагальну, особливу й одиничну сторони побудови класифікації. За метою фізичні вправи поділено на такі, що удосконалюють виробничі навички, формують військово-прикладні навички та розваги. За віком вони поділені на вправи для дорослих і дітей, а за організаційними формами їх застосування – на командні та особисті. Цю класифікацію за першими двома рівнями можна причислити до історичних, а за третім – до теоретичних.

Третій напрямок складають класифікації ЗНФК, які дають рекомендації щодо застосування цих вправ у шкільній практиці фізичного виховання.

С. Аслаханов [3], у свою чергу, подає 4 лінійні класифікації чечено-інгуських народних фізичних вправ: 1) за відповідністю до типу уроку: як підвідні і підготовчі – на уроках навчання, як основні – на уроках удосконалення; 2) за переважаним впливом на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності); 3) за переважаним впливом на формування рухових навичок і вмінь; 4) за відповідністю до місця проведення на уроці (в

підготовчій, основній і заключній частинах).

Науковці також подають рекомендації щодо ефективного застосування у шкільній практиці фізичного виховання окремих ЗНФК. Класифікації ЗНФК третього напрямку дослідження через їх практичне значення умовно назваємо методичними.

Таким чином, наведені класифікації ЗНФК можна умовно поділити на історичні, теоретичні і методичні залежності від того, з якою метою вони були побудовані. Якщо проаналізувати класифікації, зараховані до історичних, то можна побачити, що в одних з них автори намагалися пов'язати ЗНФК з різними сферами життєдіяльності того чи іншого народу, а в інших - з віком виконавців. У так званих теоретичних класифікаціях, автори в основному, намагалися перерахувати всю палітру основних видів руху, науково описаних у сучасній теорії фізичного виховання і спорту, наголошуючи на варіантах рухових вмінь (навиків), характерних для традиційного фізичного виховання кожного етносу.

Щодо класифікацій, причислених нами до методичних, то одні з них можна успішно використовувати для вирішення основних завдань фізичного виховання школярів, а інші ж – для правильної їх організації на уроках фізичної культури.

На відміну від інших республік колишнього Радянського Союзу в Україні до 90-их років ХХ ст. не велося таких досліджень. Відомості про засоби української народної фізичної культури (ЗУНФК) можна було знайти лише в етнографічних джерелах. За останні роки з друку вийшли матеріали нових етнографічних досліджень, а також нові видання попередніх наукових праць, які стали підґрунтям для досліджень ЗУНФК. Фізичні вправи описані як частина звичаїв та обрядів українського народу. Крім того, значну частину ЗУНФК, у тому числі і в зазначених етнографічних джерелах, подано у багатьох збірках народних ігор і забав, що виходили з друку впродовж ХХ століття, переважно за останній час.

Серед етнографів спробу класифікації та систематизації ЗНФК зробив професор С.Климиник. У своїй монографії "Український рік в народних звичаях в історичному освітленні" [7] він зібрав й описав багатий етнографічний матеріал. Усі "засоби фізкультурного розвитку тіла людини", виходячи з того, що у літописах вони подаються як "грища", дослідник об'єднав поняттям "ігри". Ці засоби професор С.Климиник поділив на чотири великі групи "грищ": весняні, літні, осінні й зимові, а кожну із груп – на підгрупи: хлопчачі, дівочі й дитячі. У третьому томі вищезазначеної праці читаємо: "Старі історичні джерела подають такі основні ігри наших пращурів: біг, скакання вверх, через огні, через воду тощо; метання списів (копій), стрільба з лука, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну – прикладні бої та багато інших, – це у хлопців. У дівчат проводилися численні ігри, пов'язані з культом, з гаданням-ворожінням, з чаруванням, з мріями про майбутнє одруження, про щасливе майбутнє життя та інші. Головна гра – це хороводи великодні та зеленосвятські, пов'язані з ритуалами плетіння та пускання вінків на воду, гра в "Фортуна", "Лялю", в "Тополу", "Морену", "Коструба" та інші. Хлоп'ячі ігри були досить бурхливі, дівочі – спокійні".

Отже, С.Климиник подає дві класифікації. В одній з них фізичні вправи скласифіковано за часом проведення і за статеві-віковим поділом, що дає підстави віднести її до історичних класифікацій. В іншій - робиться спроба перерахувати види рухових дій. Однак, у запропонованому вченим вигляді класифікація не може характеризувати засоби української народної фізичної культури з точки зору теорії фізичного виховання. А тому важко говорити про неї як про ґрунтовну класифікацію теоретичного характеру.

Значну увагу дослідники звертали також на українські народні ігри та забави. Однак результати досліджень найчастіше завершувалися переліком та описом цих фізичних вправ.

Класифікація українських народних ігор була розроблена Є. Приступою [11]. Він поділив ігри на сюжетні та з правилами. Сюжет ігри вчений розбив на декілька підгруп за такими критеріями: 1) за сюжетністю (драматичні, хореогенні, імітаційні та імпровізаційні); 2) за сезонними ознаками; 3) за переважаючими руховими діями; 4) за статеві-віковими ознаками. В свою чергу, ігри з правилами також класифіковані за різними ознаками: 1) за наявністю предметів (з предметами і без предметів); 2) за сезонними ознаками; 3) за складом учасників (командні та індивідуальні); 4) за наявністю словесного, пісенного й музичного супроводу; 5) за статеві-віковими ознаками; 6) за ступенем розвитку фізичних якостей. Крім того, ігри з предметами поділені на ігри з метанням предметів в ціль, ігри з ловінням і відбиванням куль і м'ячів та ігри з маніпуляцією предметів, а ігри без предметів класифіковані за переважаючими руховими діями (бігом, стрибком, ловінням, елементами протиборства).

Ґрунтовну класифікацію ЗУНФК запропонував В.І. Левків [9]. Всі ЗУНФК за наявністю чи відсутністю рухової діяльності поділені на фізичні вправи, види загартування (оздоровчі фактори зовнішнього середовища) та гігієнічні фактори.

Проаналізувавши зміст народних фізичних вправ, автор наголошує на різниці між грою, забавою, розвагою, протиборством. На його думку, **гра** – це змагально-сюжетна діяльність, регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій; **забава** – це сюжетно-незмагальна діяльність, яка здійснюється через зумовлені рухові дії; **розвага** – це незмагальна діяльність, яка здійснюється через необумовлену імпровізацію рухових дій; а **протиборство** – це змагальна діяльність, регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій.

Тому фізичні вправи за своєю спрямованістю поділені на змагальні (гра, протиборство, змагання) і незмагальні (забава, розвага, танець). Змагальні вправи (за характером реагування на зовнішні умови) – на стандартні (змагання) і варіативні (гра, протиборство). В свою чергу, варіативні фізичні вправи за сюжетністю (наявністю і відсутністю) – на сюжетні (гра) і несюжетні (протиборство). Незмагальні фізичні вправи за характером проведення поділені на стандартні (забава, танець) і варіативні (розвага). Стандартні фізичні вправи за ритмічністю (наявністю і відсутністю) – на ритмічні (танець) і неритмічні (забава). Окрім того, проведено класифікацію окремих видів чи груп ЗУНФК з метою розкрити їх специфічність і спрямованість впливу на організм людини.

Тому запропоновані теоретико-методичні підходи до класифікації ЗУНФК за умови відсутності загальноновизнаної класифікації, ґрунтуються на визначенні багаторівневої структури класифікаційних критеріїв – ознак. Все це дає змогу відобразити в класифікації, розробленій на підставі вище наведених положень, практично майже всі існуючі засоби української

народної фізичної культури.

Таким чином, науковці чітко визначили, які види рухової активності слід відносити до ЗНФК, проаналізовано особливості їх становлення і розвитку в межах різних етносів, запропоновано різноманітні підходи до класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного характеру. Водночас, докладнішого вивчення потребують особливості функціонування ЗНФК серед українського народу, а також підходи до узагальнення і систематизації народних фізичних вправ для їх ефективного застосування у роботі зі студентською молоддю.

Тому робота в цьому напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

Література

1. Абселямов Т.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. – М.: Знание, 1967. – 32 с.
2. Анаркулов Х.В. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. / Анаркулов Х.В. – М., 1993. – 38 с.
3. Аслаханов С.-А.М. Национальные физические упражнения и игры на уроках физической культуры в школах Чечено-Ингушской АССР: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Аслаханов С.-А.М.- М., 1990.24 с.
4. Байрамкулов Х.К. Исследование самобытных физических упражнений карачаевцев и балкарцев: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. / Байрамкулов Х.К. – М., 1970. – 21 с.
5. Дибиров М.А. Дагестанская народная физическая культура: Опыт ист-этногр. исслед. – Махачкала: Дагестанское кн. изд-во, 1975. – 112 с.
6. Элашвили В.И. Народная педагогика физического воспитания и возможности использования ее элементов в современной практике / Элашвили В.И. // Теория и практика физической культуры, 1982.- №5. –С.34–36.
7. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: [У 3 кн., 6т.]. - Кн. I, т.1: (Зимовий цикл); т.2: (Весняний цикл). – Факс. вид. – К.: АТ "Обереги", 1994. – 400 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Л. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
9. Левків В. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис.... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки –Луцьк., 1998. – 24 с.
10. Pokrovskiy E. Physikal vospytania ditey u raznih narodov, preimuchestvenno Russji / Pokrovskiy E. – М.: Тип. Karceva, 1884. – 384 с.
11. Prystupa Ie. Ukrainsei narodni rukhlyvi igry, zabavy ta rozvahy: Metodolohiia teoria I praktyka: [monohrafia] / Yevhen Prystupa, Oleh Slimakovskiy, Mykola Luk'ianchenko. – Drohobych: Vymir. – 1999. – 449 с.
12. Iahodin V. Narodnaia fizicheska kultura – odin iz osnovnih istochnikov sovremennoj fyzicheskoy kultury / Iahodin V. // Teoriya i praktyca fyzicheskoy kultury, 1987. – №6. – С.16–17.

Чеховська Л.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ УКРАЇНИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Анотація. У статті подано аналіз сучасного стану функціонування фітнес-індустрії нашої держави і на основі цього перспектив її розвитку. З кожним роком кількість фітнес-клубів зростає, а це важливий сегмент у розвитку масового спорту. Аналізуючи обсяг фітнес-ринку України було встановлено, що станом на кінець 2015 року отримано \$ 156,8 млн. прибутку, хоча його потенційна ємність залишається на рівні \$ 2 млрд.

Встановлено, що станом на 2015 рік тільки 9% населення країни було залучено до занять фітнесом.

Основними лідерами на ринку, як і раніше, залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегмента. Збільшення кількості операторів на фітнес-ринку України посприяло зростанню конкуренції і, відповідно, посилення боротьби за клієнта. Внаслідок цього ціни на фітнес-послуги в бізнес і економ сегментах зменшилися. Рівень доходів населення не дозволяє операторам фітнес-ринку підвищувати ціни і конкуренція тут залишається слабкою.

Ключові слова: фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, прибуток, ціновий сегмент.

Аннотация. Любовь Чеховская. Фитнес-индустрия Украины: состояние и перспективы развития. В статье представлен анализ современного состояния функционирования фитнес-индустрии нашего государства и на основе этого перспектив ее развития. С каждым годом количество фитнес-клубов растет, а это важный сегмент в развитии массового спорта. Анализируя объем фитнес-рынка Украины было установлено, что по состоянию на конец 2015 года получено \$ 156 800 000 прибыли, хотя его потенциальная ёмкость остается на уровне \$ 2 млрд.

Установлено, что по состоянию на 2015 год только 9% населения страны было вовлечено в занятия фитнесом.

Основными лидерами на рынке, по-прежнему, остаются сети фитнес-центров среднего ценового сегмента. Увеличение количества операторов на фитнес-рынке Украины способствовало росту конкуренции и, соответственно, усилению борьбы за клиента. В результате цены на фитнес-услуги в бизнес и эконом сегментах уменьшились. Уровень доходов населения не позволяет операторам фитнес-рынка повышать цены и конкуренция здесь остается слабой.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-индустрия, фитнес-клубы, прибыль, ценовой сегмент.

Abstract. Liubov Chekhovska. Fitness industry in Ukraine: state and prospects of development. The analyzes of