

6. Mytykhyn V.H. Ob odnom kontrprimere dlia metoda analiza yerarkhyi // Problemy upravleniya. – 2012. – № 3. – S. 77–79.
7. Olkhovyi O.M. Teoriia ta metodyka naukovykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti : [navch. posib.] / O.M. Olkhovyi. – Kh. : KhDAFK, 2015. – 143 s.
8. Olkhovyi O. M. Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-spriamovanoi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv Zbroinykh Syl Ukrainy : [monohrafiia] / O. M. Olkhovyi. – Kh. : KhUPS, 2012. – 286 s.
9. Romanenko V.A. Dyahnostyka dvyhatelnykh sposobnostei : ucheb. posob. / V.A. Romanenko. – Donetsk : Yzdatelstvo DonNU, 2005. – 290 s.
10. Romanenko V.A. Zakonomernosti transformatsyy fyzyolohycheskoho obespecheniya professyonalnoi deiatelnosti na razlychnykh etapakh / V.A. Romanenko. // Sb. nauch. trud. Vseukr. nauch.-prakt. konf. ☐ Luhansk; SNU, 2000. ☐ S.14.
11. Romanenko V.A. Matematycheskoe modelyrovanye hotovnosti k deiatelnosti / V.A. Romanenko. // Modelyrovanye v byomedfyzike. ☐ Donetsk: Yz-vo DonNU, 2002. ☐ 202 s.
12. Saaty T.L. Pryniatyie reshenyi pry zavysymostiakh obratnykh svyazei : Analytycheskiye sety [per. s anhli.] / T. Saaty // [nauch. red. A. V. Andreichykov, O. N. Andreichykova]. – M. : LKY, 2008. – 360 s.
13. Saaty Thomas L. The Hierarchon: A Dictionary of Hierarchies. — Pittsburgh, Pennsylvania: RWS Publications, 1992. – 496 p.
14. Romanenko V.A. Dyahnostyka dvyhatelnykh sposibnostei : ucheb. posobyie / V.A. Romanenko. – Donetsk : DonNU, 2005. – 290 s.
15. Serhienko L.P. Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia / L.P. Serhienko. – Kharkiv : OVS, 2007. – 271 s.
16. Serhienko L.P. Sportyvnyi vidbir : teoriia ta praktyka / L.P. Serhienko. – Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 2009. – 672 s.
17. Serhienko L.P. Sportyyna metrolohiia : teoriia i praktychni aspekty / L.P. Serhienko. – K. : KNT, 2010. – 776 s.

УДК: 796.412.071.43+591.13

Омельченко Т.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Василенко М.М.
доктор педагогічних наук, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ У ФІТНЕСІ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У статті досліджено необхідність формування навичок правильної харчової поведінки у майбутніх фітнес-тренерів. Обґрунтовано доцільність вивчення дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі» у професійній підготовці фітнес-тренерів. Розроблено структуру навчальної програми з дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі».

Вміння розробити рекомендації з раціонального харчування з врахуванням віку, статті та особливостей тренувального процесу, рекомендації з раціонального харчування при наявності супутніх захворювань у клієнтів фітнес-клубу є ключовими компонентами результативності тренувального процесу, що відображають рівень професійної підготовки фітнес-тренера.

Ключові слова: раціональне харчування, здорова харчова поведінка, фітнес-тренер.

Омельченко Т. Г., Василенко М. М. Теоретическое обоснование изучения учебной дисциплины «Рациональное питание в фитнесе» в профессиональной подготовке фитнес-тренеров. В статье исследовано необходимость формирования навыков правильного пищевого поведения у будущих фитнес-тренеров. Обосновано целесообразность изучения дисциплины «Рациональное питание в фитнесе» в профессиональной подготовке фитнес-тренеров. Способность разработать рекомендации по рациональному питанию для клиентов фитнес-клубов является ключевым компонентом результативности тренировочного процесса, что свидетельствует об уровне профессиональной подготовки фитнес-тренера.

Ключевые слова: рациональное питание, здоровое пищевое поведение, фитнес-тренер.

Omelchenko T. G., Vasilenko M. M. Theoretical submission of study educational discipline "rational feeding in fitness" in professional preparation of fitness trainers. The article is devoted to the necessity of forming habits of proper eating behavior in future fitness trainers. The expediency of studying the discipline "Rational nutrition in fitness" in the training of fitness trainers is substantiated. The structure of the curriculum on discipline "Rational nutrition in fitness" is developed. The volume of discipline is 4 ECTS credits. The main topics: rational nutrition as part of the effectiveness of fitness training; requirements for rational nutrition of persons engaged in fitness; rational nutrition - correction of the mass of the human body. Individual body weight, approaches to estimating body mass; features of a rational nutrition of persons engaged in fitness aerobic orientation; features of a rational nutrition of persons engaged in fitness force orientation.

The ability to develop recommendations for a healthy diet, taking into account age, articles and features of the training process,

recommendations for a healthy diet in the presence of concomitant diseases from the fitness club's clients are key components of the effectiveness of the training process, reflecting the level of professional training of the fitness trainer.

Keywords: healthy eating, healthy eating behavior, fitness trainer.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я людини є надзвичайно актуальною. Епідемія хронічних неінфекційних захворювань в Україні значною мірою обумовлюється нездоровим харчуванням. Українці нехтують принципами здорового харчування, що суттєво знижує якість життя і, врешті, несе загрозу їх здоров'ю. За результатами МОЗ України близько половини населення країни мають надлишкову масу тіла або ожиріння [3,7].

Багато соціальних чинників сьогодення не сприяють формуванню навичок здорового харчування у суспільстві. Велика кількість реклами горілчаних та тютюнових виробів, фаст-фуду, обмежені матеріальні можливості населення, нездоровий спосіб життя суспільства негативно впливають на формування здорової харчової поведінки населення України і обумовлюють розвиток хвороб. За даними ВООЗ здоров'я людини на 70% залежить від харчування [7]. Ми те, що ми їмо. Люди, уважні до свого здоров'я та харчування, живуть довше. Встановлено, що зловживання солі та цукру, низький рівень рухової активності та високий рівень стресів, скорочує життя українців на 10-15 років у порівнянні з іспанцями чи французами.

Аналіз літературних джерел. Раціональне харчування – це спосіб запобігання багатьом хворобам. І.Павлов наголошував, що надмірне захоплення їжею – тваринність, а неухважність до їжі – безглуздя [2].

Харчування визначає не тільки фізичний розвиток, але й великою мірою розвиток психіки, інтелекту. Л.М. Толстой: "Якщо б люди їли тільки тоді, коли вони дуже голодні, і якщо б харчувалися простою, чистою і здоровою їжею, то вони не знали б хвороб, і їм легше було б управляти своєю душею і тілом" [1].

Однією із ключових проблем в Україні є відсутність висококваліфікованих кадрів, які можуть надати рекомендації з раціонального харчування, цілеспрямовано управляти здоров'ям людини. Затверджені офіційні рекомендації щодо основних принципів та засад здорового харчування існують для дієтологів, лікарів сімейної практики та недоступні для фітнес-тренерів, осіб, які займаються руховою активністю, широкої громадськості.

Дієтологи, лікарі сімейної практики професійно-фахова підготовка яких здійснюється в медичних закладах вищої освіти, не вивчають особливості харчування в залежності від занять фітнесом різної спрямованості.

Незважаючи на велику кількість досліджень професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання та спорту вивченню особливостей раціонального харчування при заняттях фітнесом різної спрямованості при підготовці фітнес-тренерів приділяється незначна кількість уваги [4, 5].

Недосконалість навчально-виховного процесу навчання здоров'ю, відсутність фахівців з управління здоров'я, здатних розробити та надати рекомендації з раціонального харчування в Україні є однією із причин низької ефективності діяльності існуючих фітнес-клубів.

У зв'язку з цим, обґрунтованим є вивчення навчальної дисципліни "Раціональне харчування у фітнесі" у професійній підготовці фітнес-тренерів (спеціалістів, які мають можливість розробляти рекомендації з раціонального харчування).

Мета статті: обґрунтувати доцільність вивчення навчальної дисципліни "Раціональне харчування у фітнесі" у професійній підготовці фітнес-тренерів.

Методика дослідження: передбачається дослідження нормативних і регламентуючих документів, а саме – навчальних планів і програм дисциплін, що розглядають проблему професійної підготовки фітнес-тренерів, а також вивчення нормативних документів Міністерства охорони здоров'я, центру громадського здоров'я, української асоціації дієтологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Харчування – один з ключових чинників попередження низки хронічних захворювань. В той же час, це і фактор ризику, бо завжди залишається свідомим вибором кожної окремої людини.

Мета раціонального харчування забезпечити повноцінне харчування відповідно до фізіологічних потреб організму. Найбільш оптимальним співвідношенням білків, жирів і вуглеводів вважається співвідношення 1: 1: 4. Це означає, що в денному раціоні здорової працюючої людини, яка займається оздоровчим фітнесом повинно міститися приблизно 100 г білка (у тому числі 65 тваринного походження), 80-100 г жиру (у тому числі не менше 30 г рослинного походження) і 400-500 г вуглеводів.

Особливе значення має харчування для людини, яка займається фітнесом. Без раціонального харчування, навіть при бездоганно розробленому плані тренувального процесу, досягнути результативності тренувань практично неможливо. Відсутність адекватних фундаментальних знань з основ раціонального харчування у фітнес-тренера, неосвіченість у питанні правильного харчування клієнта фітнес-клубу має негативний вплив на тренувальний процес, знижує його ефективність.

При виборі продуктів харчування клієнти фітнес-клубів часто керуються різними дієтами та модними способами схуднення, не замислюючись про наслідки. За даними медичних досліджень, при низькокалорійних і незбалансованих дієтах, а також при нестачі їжі організм автоматично перемикається на голодний метаболізм. Це призводить до порушення гормональної рівноваги і уповільнення витрат калорій і поживних речовин, що стимулює утворення жирових запасів. Причому, чим екстремальніша дієта, тим швидше маса тіла повертається. При цьому знижується рівень імунітет, збільшується ризик захворювань.

Незбалансованість харчування з часом викликає порушення обміну речовин. Так, при тривалій білково-калорійній недостатності не тільки зменшується маса тіла, але й знижується рівень фізичної та розумової працездатності людини.

Неправильне харчування є однією із причин розвитку інфарктів, гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби шлунку, хронічних панкреатитів, холециститів, тощо. Шкідливі звички в харчуванні внаслідок надмірного вживання окремих продуктів таких, як тонізуючі напої, кава, солодощі навіть за умов систематичних занять фітнесом зменшують можливості досягнення бажаного результату.

У зв'язку з цим, вважаємо за необхідне в процесі професійної підготовки фітнес-тренерів для забезпечення ефективності тренувального процесу розглянути тарілку здорового харчування затверджену в Україні.

Тарілка здорового харчування в Україні має спільні ознаки із тарілками харчування прийнятими в інших країнах світу і включає п'ять груп продуктів харчування: I група: овочі та бобові; II група: фрукти та ягоди; III група: цільнозернові продукти, горіхи та насіння; IV група: молочна та кисломолочна продукція; V група: риба, м'ясо, яйця.

Щодня дорослій людині необхідно споживати не менше 300 г овочів, стільки ж фруктів та 75 г бобових. Це основа здорового раціону. Два стиглі яблука – це добова норма у фруктах. Серед злаків доцільно обирати вівсяну, гречану та пшеничну каші, нешлифований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб. Щодня треба вживати дві столові ложки несолоних та несолодких горіхів. Два-три рази на день експерти зі здорового харчування рекомендують вживати молочні та кисломолочні продукти, вони багаті на кальцій та корисні мікроорганізми. Не слід виключати м'ясо з раціону, воно у незначній кількості необхідне дітям і дорослим. Дієтологами встановлено, що біле м'ясо (птиця, телятина, крільчатина) корисніше, ніж червоне. Також дієтологи наголошують на необхідності вживання двох рибних страв на тиждень, особливо з морської риби, яка багата на риб'ячий жир.

В процесі професійної підготовки фітнес-тренерів вважаємо за необхідне ознайомити майбутніх тренерів з аналізом харчової цінності продуктів харчування, з сучасним онлайн-додатком калькулятор калорій та поняттям калорійного балансу.

Аналіз харчової цінності улюблених продуктів дає змогу визначити і оцінити доцільність їх вживання, мотивує, дає необхідні зусилля до невживання улюбленого продукту (або продуктів) при накладанні обмеження до його використання у харчуванні. Визначення харчової цінності продуктів проводиться з використанням таблиць хімічного складу харчових продуктів, інформаційних комп'ютеризованих систем оцінки та корекції харчування.

Вважаємо за необхідність ознайомити майбутніх фітнес-тренерів з результатами дослідження британських вчених і найбільш корисними ТОП-10 продуктами [6]. Так, продукти розподілились наступним чином:

1. місце помідорів забезпечило високий вміст особливо активних антиоксидантів - лікопенів, а також вітаміну С. Проведені в останні роки дослідження показали, що помідори підтримують в здоровому стані серцево-судинну систему, а також здатні попереджати розвиток онкології.

2. Вівсяна каша містить велику кількість вітаміну Е, а також протеїн і клітковину, які надзвичайно необхідні для нормальної роботи організму.

3. Фрукти ківі містять вітаміни А, С і Е. В їх насінні знаходяться також жирні кислоти омега-3.

4. Чорний виноград має антиоксиданти флавоноїди, які попереджують утворення раку і сприяють підтримці нормальної роботи серцево-судинної системи.

5. Апельсини містять велику кількість вітаміну С, а також пектини, які знижують в організмі рівень шкідливого холестерину.

6. Брокколи мають високу концентрацію антиоксидантів.

7. Авокадо містять жирні кислоти, які здатні нормалізувати та стабілізувати рівень цукру в крові.

8. Крес-салат, багатий йодом, залізом, а також вітамінами А і С.

9. Часник – природний антибіотик, містить речовини здатні стабілізувати рівень кров'яного тиску.

10. Оливкове масло, багате антиоксидантами, насичені і ненасичені жирні кислоти.

Ознайомлення з даними рекомендаціями буде корисним для майбутніх фітнес тренерів так як дозволить сформуванню правильного уявлення про раціон харчування і значення окремих продуктів для здорового харчування.

Також на основі узагальненого аналізу результатів дослідження нами було розроблено пам'ятку для майбутніх фітнес-тренерів. Значущість її вбачаємо в тому, що тільки той досвід можна передати яким володієш сам. Тобто, якщо майбутні фітнес-тренери будуть правильно обирати продукти харчування, раціонально харчуватися – то зможуть цьому навчити своїх майбутніх клієнтів. Серед основних положень, вважаємо за необхідне звертати увагу на склад продукту, звертати увагу на інгредієнти, що входять до складу продукту. Перелік інгредієнтів складений в порядку зменшення їх кількості. Якщо компоненти, що мають загрозу вашому здоров'ю стоять на початку переліку – краще не купуйте і не вживати цей продукт. При виборі продуктів виключайте ті, які характеризуються довгим переліком хімічних найменувань. Якісні продукти за своїм складом близькі аналогічним продуктам домашнього приготування. Цілий ряд хімічних речовин, які вводять у склад продуктів у вигляді харчових добавок для поліпшення смакових властивостей, зовнішнього вигляду, терміну придатності є небезпечними для здоров'я людини. Звичайно, це лише основа. В процесі професійної діяльності кожен фітнес-тренер повинен вміти визначити чинники нераціонального харчування та забезпечувати їх профілактику та корекцію.

В цілому дисципліна "Раціональне харчування у фітнесі" спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності рекомендацій раціонального харчування з врахуванням віку, статі та особливостей тренувального процесу, рекомендацій раціонального харчування при наявності супутніх захворювань, а також на досягнення передбачених результатів навчання.

Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС. Основні теми: раціональне харчування як складова частина ефективності фітнес-тренувань; вимоги до раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом; раціональне харчування – коректор

маси тіла людини. Індивідуальна маса тіла, підходи до оцінки маси тіла людини; особливості раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом аеробної спрямованості; особливості раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом силової спрямованості.

Метою вивчення дисципліни є формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності рекомендацій щодо раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом; здатності здійснювати корекцію маси тіла засобами раціонального харчування в процесі занять фітнесом; здатності здійснювати аналіз ефективності тренувального процесу з урахуванням дотриманих клієнтом рекомендацій раціонального харчування.

Основні завдання дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі» полягають у наступному:

1. ознайомити із сучасною тарілкою здорового харчування розробленою в Україні;
2. навчити основним принципам раціонального харчування;
3. засвоїти основні принципи нераціонального харчування та шляхи їх усунення;
4. сформувати вміння та навички розробляти рекомендації з раціонального харчування для осіб, які займаються

фітнесом в залежності від спрямованості занять.

В результаті вивчення дисципліни майбутні фітнес-тренери повинні:

- знати тарілку здорового харчування розроблену в Україні,
- знати роль і значення харчування в ефективному управлінні тренувальним процесом;
- уміти оцінювати харчову поведінку людини, визначити індекс маси тіла, розрахувати ідеальну масу тіла людини та здійснювати її прогноз в тренувальному процесі;
- уміти скласти індивідуальну оздоровчу програму тренувань з урахуванням рекомендацій раціонального харчування
- уміти оцінити ефективність реалізації оздоровчої програми.

Розроблену нами структуру та зміст навчальної дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі» представлено в табл.1

Вивчення національних тарілок здорового харчування, навчання правильному харчуванню, збереженню здоров'я у розвинутих країнах світу є обов'язковим та першочерговим завданням освіти. Таким чином, вивчення дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі» є актуальною проблемою у процесі підготовки фітнес-тренерів.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Раціональне харчування у фітнесі»

| Номер і назва теми дисципліни | Номер і назва теми практичних занять | Кількість годин | |
|--|---|----------------------|-----------------------|
| | | Денна форма навчання | Заочна форма навчання |
| Тема 1. Раціональне харчування як складова частина ефективності фітнес-тренувань | 1. Раціональне харчування у фітнесі: чинники, що його визначають. | 2 | 2 |
| | 2.Анатомо-фізіологічні аспекти функціонування травної системи людини. | 2 | |
| | 3. Поняття про глікемічний та інсуліновий індекс. | 2 | |
| Тема 2. Вимоги до раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом. | 4. Роль і місце раціонального харчування для осіб, які займаються фітнесом. | 2 | |
| | 5. Фактори нераціонального харчування у фітнесі: шляхи та методи їх усунення. | 2 | |
| | 6. Водний баланс організму людини. Гідратація і заняття фітнесом | 2 | 2 |
| Тема 3. Раціональне харчування – коректор маси тіла людини. Індивідуальна маса тіла, підходи до оцінки маси тіла людини. | 7. Маса тіла-індикатор здоров'я. Сучасні підходи до розрахунку маси тіла. Калькулятор калорій. | 2 | 2 |
| | 8. Конституція тіла (тип тілобудови), його визначення. Особливості харчування осіб з різним типом тілобудови. | 2 | |
| | 9. Особливості корекції маси тіла засобами раціонального харчування в процесі занять фітнесом. | 2 | |
| Тема 4. Особливості раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом аеробної та анаеробної спрямованості. | 10. Розвантажувальне дієтичне харчування осіб, які займаються фітнесом: загальна характеристика. | 2 | |
| | 11. Вимоги до раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом аеробної спрямованості. | 2 | 2 |
| | 12. Вимоги до раціонального харчування осіб, | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|----|----|
| | які займаються фітнесом силової спрямованості. | | |
| Тема 5. Особливості розробки рекомендацій з раціонального харчування для осіб, які займаються фітнесом | 13. Розробка індивідуальних рекомендацій з раціонального харчування для осіб, які займаються фітнесом. | 2 | 2 |
| | 14. Поняття про фітнес-харчування; фітнес-продукти та їх характеристика: необхідність та доцільність вживання. | 2 | |
| | 15. БАД: поняття, класифікація, особливості їх вживання під час занять силовим фітнесом. | 2 | |
| Всього годин: | | 30 | 12 |

Вивчення дисципліни "Раціональне харчування у фітнесі" передбачає формування у майбутніх фітнес-тренерів здорової харчової поведінки, вміння розробляти рекомендації з раціонального харчування, навички популяризації здорового харчування серед клієнтів фітнес-клубів.

Висновки. 1. Аналіз даних літератури, документів МОЗ України свідчить про наявність нових тенденцій щодо здорового харчування в Україні, і вказує на необхідність їх вивчення при підготовці фітнес-тренерів.

2. Вивчення дисципліни "Раціональне харчування у фітнесі" майбутніми фітнес-тренерами є необхідним, так як спрямоване на підготовку фахівців здатних вплинути на ефективність тренувального процесу стан здоров'я клієнтів фітнес-клубу в Україні.

Перспективи подальших досліджень у розробці методичних рекомендацій щодо розробки щоденника харчування та харчового раціону для клієнтів фітнес-клубів.

Література

1. Адамов П.А. Лечебное и оздоровительное питание. М.: ЕКСМО, 2003. 320 с.
2. Барабаш П.И. Стань стройным за месяц. НПП-тренинг. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
3. Мезенцева Н.И., Батиченко С.П., Мезенцев К.В. Захворюваність і здоров'я населення в Україні: суспільно-географічний вимір: Монографія. – К.: ДП «Прінт Сервіс», 2018. – 136 с.
4. Хоули Эдвард Т., Франкс Б. ДОН Оздоровительный фитнес/Пер. с англ.-К.: Олимпийская литература, 2004-374с.
5. Цыганенко О.И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №5. С. 107-110.
6. Amudson D.E., Djirkovik S., Matviyff G.N. The obesity paradocs. Crit. Care Clin. 2010. V.26. P. 583-586.
7. WHO methods and data sources for global causes of death 2000–2017. Global Health Estimates Technical Paper WHO/HIS/HSI/GHE/2014.7. Geneva: WHO, 2016. 81 p.

References

1. Adamov P.A. Curative and wellness nutrition. M.: EKSMO, 2003. 320 p.
2. Barabash P.I. Become slim for a month. NLP training. St. Petersburg: Peter, 2010. 288 p.
3. Mezentseva NI, Batichenko SP, Mezentsev K.V. The incidence and health of the population in Ukraine: socio-geographical dimension: Monograph. - K.: DP "Print Service", 2018. - 136 p.
4. . Hauley Edward T., Francis B. DON Wellness Fitness / Per. from the English-K.: Olympic literature, 2004-374с.
5. Tsyganenko O.I. The concept of a system of improving (functional) nutrition in fitness Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2011. №5. Pp. 107-110.
6. Amudson D.E., Djirkovik S., Matviyff G.N. The obesity paradocs. Crit. Care Clin. 2010. V.26. P. 583-586.
7. WHO methods and data sources for global causes of death 2000–2017. Global Health Estimates Technical Paper WHO/HIS/HSI/GHE/2014.7. Geneva: WHO, 2016. 81 p.

Пітин М. П., Хіменес Х. Р.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Лемешко О.С.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, м.Дрогобич

ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН У ЗМАГАННЯХ ЛІГИ ЧЕМПІОНІВ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 рр.

Країни сучасного світу прагнуть демонструвати свою силу на світовій футбольній арені, а тому активно розвивають футбол на своїх теренах. Відповідно професійні футбольні клуби представляють свої країни на найпрестижніших футбольних змаганнях – Лізі чемпіонів УЄФА. **Мета роботи.** Виявити країни-фаворити змагань Ліги чемпіонів УЄФА за період 2009-2018 років. **Матеріал і методи.** Основний матеріал – протоколи змагань Ліги чемпіонів за 2009-2018 роки. **Методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретична інтерпретація та пояснення; аналіз документальних матеріалів; методи математичної статистики. **Результати.** У період 2009-2018 років проведення змагань Ліги чемпіонів активність країн-учасниць є високою. Аналіз різних стадій проведення змагань дозволив виявити, що найширше за цей період були представлені Іспанія, Англія, Німеччина, Італія та Франція. Не менше 2-5 команд щороку були учасниками Ліги чемпіонів від цих країн. Явним лідером сьогодні залишається Іспанія. Впродовж