

значення показателя для м'язів спини при виконанні вправи гіперекстензія покращився на 17%, для м'язів преса при виконанні підйомів туловища в положенні сидіння з зігнутими ногами, виріс на 26%. В контрольній групі спостерігається незначительний ріст даних показувачів. Ми можемо з впевненістю констатувати позитивний ефект після занять на тренажері TRX, який підтверджується статистичною оцінкою результатів тестування. По 9-ти показувачам з 10-ти! в ЕГ результати змінилися статистично достовірно при  $P < 0.05$ .

**Висновки.** Тема про порушення осанки у школярів не втрачає своєї актуальності і потребує інноваційних підходів в використанні засобів фізичної реабілітації. В комплексі реабілітаційних заходів виконання вправ на тренажері TRX застосовується з метою содействия відновленню нормальної амплітуди рухів; зміцнення м'язів, запобігання розвитку м'язових атрофій і підвищення їх працездатності; зміцнення лімфо- і кровообігу в області хребця; порівняння результатів початкового і кінцевого обстеження учасників експерименту, показало позитивні зміни по всім параметрам. В експериментальній групі значительно покращилися показувачі гнучкості, сили і витривалості. Позитивні зміни проявилися і в контрольній групі, але в цілому гірше, ніж в експериментальній.

Активні оздоровчі заняття дали позитивний результат в обох групах. Але, розроблений комплекс реабілітаційних заходів для експериментальної групи з використанням тренажеру TRX показав, що є ефективнішим, ніж традиційний оздоровчий комплекс.

**Практичні рекомендації.** В корекції і профілактиці порушень осанки необхідно зрозуміти причину і основні шкідливі фактори, які привели до цих порушень. Якщо не було прямої травми хребця, то проблеми в ньому виникають з-за перевантаження при адаптації до інших порушень в організмі.

При тривалому існуванні даної патологічної ситуації перевантажуються м'язи, в них виникають ділянки напруження (уплотнення), які запускають біль і як наслідок деформацію. В час заняття необхідно використовувати різні початкові положення для дозування фізичного навантаження і пристосування вправи для дитини. Початкове положення в кожному випадку буде конкретним, воно визначається типом порушення осанки і фізичними можливостями дитини.

І ще важливий момент, стоя бажано рівномірно розподіляти навантаження на обидві ноги. Якщо на ногах передбачено провести немало часу, кожні 10 хвилин змінюйте положення, поочередно переносить центр ваги з однієї ноги на іншу. Якщо є можливість, виберіть опору, щоб переводити на неї частину вашого ваги: прислоніться до чогось. Час від часу піднімайте руки вгору, прогинаючись назад, роблячи глибокий вдих.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження передбачається направити на більш розширений пошук засобів і програм, що сприяють зміцненню опорно-рухового апарату і для загальної профілактики порушень осанки дітей шкільного віку.

#### Література

1. Богданов Ф.Р. Пороки осанки / Ф.Р. Богданов // Многоотомное руководство по ортопедии и травматологии / [отв. ред. Н.П. Новаченко]. – М. : Медицина, 1968. – С. 267-302.
2. Буланов Л.А. Лечение позвоночника и суставов. Традиционные и нетрадиционные методы. /Л.А. Буланов. – М.: АСТ. Астрель, 2009. – 186 с.
3. Гулбані Р.Ш. Система коригуючих вправ (Корекційне й підтримуюче тренування): Методичні рекомендації дисципліни для студентів / Р.Ш. Гулбані. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 24 с.
4. Ишал В.А. К вопросу о возможностях консервативного лечения сколиоза // Ортопедия, травматология и протезирование, 1990. – № 3 С. 74-76.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.: «Олимпийская литература», 2003. – 279 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
7. Энко Р.М. Основы кинезиологии / Р.М. Энко. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 457 с.

#### Reference

1. Gross N.A. (2000) Physical rehabilitation of children with musculoskeletal / NA functions Gross. – Moscow: Eksmo. – 224 p.
2. Lukas A. (2010) 500 exercises for the spine. Corrective exercises to correct posture, strengthen the musculoskeletal system and improve health. / A. Lucas. – Ed. 3rd. – St. Petersburg. : Science and Technology. – 208 p., Silt.
3. Okamoto (2002) Fundamentals fizichnoї reabilitatsії / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka. – 294p.
4. Chechelitskaya S.M. (2009) Incorrect posture in children / S.M. Chechelitskaya. – Rostov n / D. : Phoenix. – 286 p.

**Жамардїй В.О.**

*кандидат педагогічних наук, викладач  
Українська медична стоматологічна академія*

## КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ВІД АНТИЧНИХ ЧАСІВ ДО СЬОГОДЕННЯ

*У статті розкрито особливості історичних періодів становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення, визначено їх основні характеристики. Розвиток фітнес-технологій являє собою складний і багатограний процес, пов'язаний із накопиченням фактів, еволюцією ідей, становленням і зміною історичних періодів. Дослідження історичних періодів розвитку фітнес-технологій відкриває багатий і цікавий матеріал як щодо особливостей і мінливостей фітнесу, тобто його історичного шляху та поступового становлення. З'ясовано, що*

історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення була обумовлена великою кількістю факторів. Це суспільно-історичні умови, рівень розвитку матеріального виробництва, перетворення та прогрес у суспільстві, зміна соціальних інститутів, розвиток у сфері фізичного виховання, потреби суспільства у фізичному вдосконаленні тощо. При цьому перехід від одного історичного періоду до іншого здійснювався шляхом взаємопроникнення, взаємодії, продуктивного діалогу традиційних та інноваційних елементів фітнес-технологій, що забезпечувало еволюційний шлях їхнього становлення та розвитку від античних часів до сьогодення.

**Ключові слова:** освітній процес, розвиток, становлення, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Жамардій В.А. Культурно-историческая ретроспектива становления и развития фитнес-технологий от античных времен до современности.** В статье раскрыты особенности исторических периодов становления и развития фитнес-технологий от античных времен до современности, определены их основные характеристики. Развитие фитнес-технологий представляет собой сложный и многогранный процесс, связанный с накоплением фактов, эволюцией идей, становлением и изменением исторических периодов. Исследование исторических периодов развития фитнес-технологий открывает богатый и интересный материал как об особенностях фитнеса, то есть его исторического пути и постепенного становления. Выяснено, что историческая ретроспектива становления и развития фитнес-технологий от античных времен до современности была обусловлена большим количеством факторов. Это общественно-исторические условия, уровень развития материального производства, преобразования и прогресс в обществе, изменение социальных институтов, развитие в сфере физического воспитания, потребности общества в физическом совершенствовании и тому подобное. При этом переход от одного исторического периода к другому осуществлялся путем взаимопроникновения, взаимодействия, продуктивного диалога традиционных и инновационных элементов фитнес-технологий, что обеспечивало эволюционный путь их становления и развития от античных времен до современности.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, развитие, становление, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

**Zhamardiy V.O. Cultural-historical retrospective of the formation and development of fitness technologies from the ancient times to the present.** The article reveals the peculiarities of the historical periods of formation and development of fitness technologies from the ancient times to the present, their main characteristics were determined. The development of fitness technology is a complex and multifaceted process associated with the accumulation of facts, the evolution of ideas, the formation and change of historical periods. The study of the historical periods of the development of fitness technology opens up a rich and interesting material about the features of fitness, that is, its historical path and gradual formation. It was clarified that the historical retrospective of the formation and development of fitness technologies from the ancient times to the present was caused by a large number of factors. These are socio-historical conditions, the level of development of material production, transformation and progress in society, the change of social institutions, development in the sphere of physical education, the need of society in physical perfection, the pursuit of physical perfection, and the like. At the same time, the transition from one historical period to another was carried out through the interpenetration, interaction, productive dialogue of traditional and innovative elements of fitness technologies, provided an evolutionary way of their formation and development from ancient times to the present.

**Key words:** educational process, development, formation, students, physical education, fitness technologies.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У контексті модернізації освітнього процесу з фізичного виховання та для визначення концептуальних основ застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів велике значення має аналіз культурно-історичного досвіду становлення та розвитку фітнес-технологій. Така теоретична ретроспектива дозволить виявити історичні напрацювання з метою забезпечити історично продуктивну спадкоємність фітнес-технологій, виявити головні функції фітнесу на різних історичних етапах. Розвиток фітнес-технологій являє собою складний і багатограний процес, пов'язаний із накопиченням фактів, еволюцією ідей, становленням і зміною історичних періодів. Дослідження етапів розвитку фітнес-технологій відкриває багатий і цікавий матеріал як щодо особливостей і мінливостей фітнесу, тобто його історичного шляху та поступового становлення. Щоб зрозуміти суть створення методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, розкрити її складові компоненти необхідно дослідити генезу, з'ясувати теретико-методологічні основи, тенденції, перспективи становлення та розвитку фітнес-технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Окремі аспекти становлення та розвитку фітнес-технологій були досліджені у роботах Ю.І. Беляк [1], В.В. Білецької [2], В.Є. Борілкевича [3], Н.І. Воловик [4], В.І. Григор'єва [5], І.М. Журавльової [20], В.В. Іваночко [8], Т.Ю. Круцевич [9], Т.А. Кудри [10], О.Т. Кузнецової [11], Т.С. Лісіцької [12], А.В. Менхіна [13], Ю.В. Менхіна [14], С.В. Синиці [15], В.С. Сімонова [5], Ю.О. Усачова [17], С.М. Футорного [18], Е.Т. Хоулі [19], С.В. Цаподой [16], Л.Є. Шестерової [15], О.М. Школи [20] та ін. Варто підкреслити, що комплексного дослідження проблеми становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення в історичній ретроспективі здійснено ще не було.

**Формування мети роботи.** Метою статті є дослідження та розкриття культурно-історичної ретроспективи становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій підпорядковується загальним історичним принципам і поєднує чотири періоди: 1. Фітнес-технології стародавнього світу (від появи людини до V ст. н.е.). 2. Фітнес-технології епохи середніх віків (від V ст. до XVII–XVIII ст.). 3. Фітнес-технології нового часу (XVIII–XIX ст.). 4. Фітнес-технології новітнього часу (з початку XX ст. до сьогодення) [1, 6, 8, 15, 17, 18, 19].

**1. Фітнес-технології стародавнього світу (від появи людини до V ст. н.е.).** У Стародавній Греції масовими були заняття спортом, які у ті далекі часи набули статусу справжнього мистецтва. Головною метою цих занять була гармонія душі та тіла людини. Видатні вчені-природодослідники мали пряме відношення до спорту, зокрема Платон перемагав на Олімпійських іграх, Софокл, Евріпід отримували нагороди за спортивні досягнення. Чимало трактатів Гіппократа присвячені проблемам здоров'я. Оптимальним буде тоді здоров'я, вважав учений, коли фізичне навантаження поєднане з раціональним харчуванням і здоровим способом життя людини. Ідеалізм фізичної досконалості – основа філософії давньогрецької цивілізації [3, 4, 5].

У цьому суспільстві фітнес був визнаний як основа фізичної, рухової активності та досконалості. Це той факт, який не має аналогів у сучасній історії, тому греки вважали, що фізичний розвиток і досконалість тіла є настільки важливими, що навіть лідирують над розвитком розуму. Гімнастика, поряд із музикою, вважалася найважливішими в житті людини, зміцненні та збереженні її здоров'я. Лозунгом буття людини з давньогрецьких часів був вислів «фізичні вправи для тіла, а музика для душі», що ілюструє поєднання фізичного тіла з духовним розвитком [1].

Фізичні вправи греки виконували в комплексі з гімнастичними процедурами, які проходили в палестрах, що були місцями фізичного виховання юнаків. Палестра складалася з критого приміщення та відкритого майданчику для гімнастики, бігу, стрибків і боротьби. З досягненням старшого віку оздоровчі тренування юнаки проходили у гімназіях. Фізичну підготовку в палестрах, гімназіях проводив і контролював пайдотрайбол, подібно до сучасного фітнес-тренера.

Ідеалістичну фітнес-політику мав народ в Афінах. Спартанці цінували фізичну форму тіла, навіть більше ніж афіняни. Такий інтерес до фізичної підготовки в спартанській культурі був обумовлений військовими цілями. Грецькі держави часто воювали одна з одною, тому бойові навички перепліталися з фізичними здібностями та фізичним розвитком людини, що було вкрай важливо для підтримання високого рівня військової придатності. Спартанське суспільство вимагало від хлопців проходження спеціальних програм із фітнесу, починаючи з шестирічного віку. З цього вікового періоду уряд не несе відповідальність за виховання та навчання дітей, яке було виключно фізичним із суворими навчальними програмами, що забезпечували формування справжніх солдат, готових до бою у війнах. Жінки також повинні були мати відмінний фізичний розвиток, міцне здоров'я, щоб народити здорових дітей, які могли служити державі. Тому, у Стародавній Греції домінувала військова культура, яка була утверджена за допомогою застосування регулярних і комплексних фізичних методів підготовки. Спарти утвердили себе як одну з найбільш фізично розвинених держав у сучасній історії людства [10, 13, 14].

Римська імперія була повною протилежністю стародавній грецькій цивілізації в аспекті фізичної досконалості та фізичного благополуччя. Громадяни Риму у віці від 17 до 60 років мали право на отримання військової належності, а цього можна було досягти, маючи досконалу фізичну форму, силу та витривалість. Військова підготовка включала біг, стрибки, марширування, метання списа, які формували сильних вояків, здатних завойовувати західний світ. Лідери римської держави прагнули до багатства та розваг, тому фітнес-технології серед римського населення зменшувалися, а фізичний розвиток залишався пріоритетом бідних, які брали участь у гладіаторських боях із метою зароблення коштів. Римська імперія, порівняно з Грецькою не мала стратегічного напрямку в своєму розвитку на фізичне благополуччя. Такий марнотратний спосіб життя призвів до її занепаду перед фізично сильними варварськими племенами з Північної Європи.

У цивілізаціях Вавилону, Єгипту, Палестини, Персії та Сирії пріоритетом була придатність чоловіків до політичних і військових цілей, що визнавалося показником результативності збройних сил. А це вимагало від молодих людей належної фізичної досконалості, витривалості та сили, формування яких могли забезпечити лише регулярні та систематичні фізичні тренування. Перські лідери вимагали суворої фізичної підготовки від свого народу, що було досягнуто за рахунок реалізації жорстких програм. У віці шести років, хлопці ставали власністю Імперії та проходили фізичну підготовку, яка включала полювання, марширування, верхову їзду, метання списа. Були в ті часи й фітнес-тренінги для підвищення сили та витривалості. Вони організовувалися для створення дїездатної армії солдат, щоб розширити імперію, але не були корисними для здоров'я. Перська імперія досягла свого епогею, маючи фізично підготовлений і фізично сильний народ. Падіння і крах Перської імперії відбулося у той час, коли суспільство в результаті зміни пріоритетів втратило фізичну підготовку та перестало насаджувати народу вагомість фізичних тренувань.

Філософське вчення Конфуція (Стародавній Китай) визнавало позитивний вплив регулярної фізичної активності на стан здоров'я людини та її довголіття. Відсутність рухової, а потому й фізичної активності призводила до різних хвороб, які можна було запобігти лише за допомогою регулярних фізичних вправ, зокрема фітнесу. Кунг Фу розробив комплекс фізичних вправ із гімнастики, метою яких було утримання тіла у відмінному робочому стані. Нині такий вид гімнастики використовується у спортивних комплексах, фітнес-центрах як кунг-фу гімнастика. Цун Фу вдосконалив цю гімнастику комплексною програмою, що складалася з різних рухів, які виконувалися окремими позиціями й імітували різні позиції тварин [2, 5, 15, 18].

У Індії оздоровчий вплив мали релігійні вірування буддизму й індуїзму, які через духовність утверджували тенденцію до формування здорового тіла. Були розроблені спеціальні програми, аналогічні китайській кунг-фу гімнастиці. Вони отримали назву йога, концепція якої була побудована відповідно до релігійних переконань. Йога існує уже більше п'яти тисяч років, у перекладі означає союз і відноситься до однієї з класичних систем індійської філософії, яка об'єднує тіло, розум і дух. Ця форма оздоровлення включала серію вправ за допомогою спеціальної методики дихання. Учені того часу вважали, що йога забезпечує рівноважний баланс організму людини з природою, належне функціонування органів і створює належне тілесне та духовне благополуччя. Нині фітнес-технології «йога» та «хатха-йога» визнані багатьма країнами світу, де за соціологічними підрахунками більше дванадцяти мільйонів людей регулярно займаються йогою [5, 9, 12].

У стародавні часи атлетика вже була професією і вільний свій час спортсмени присвячували тренуванням. Існували прообрази сучасних фітнес-клубів, тобто місць, де можна було не тільки тренуватися, але й відпочивати. Були створені давньоримські терми, які є родоначальниками сучасних спортзалів, салонів краси та SPA. Із завершенням античної культури фактично була закінчена традиція фітнес-клубів.

**2. Фітнес-технології епохи середніх віків (від V ст. до XVII–XVIII ст.).** Епоха середніх віків ознаменувалася інститутом лицарів із високим рівнем фізичної підготовленості, необхідним для міжусобиць і воєнних дій. Фітнес-технології у цей час мають класовий і військово-прикладний характер. Лицарі займалися лише військовою справою, тому система їх виховання зводилася до опанування «лицарських доблестей» (їзда верхи, фехтування, мисливство, стрільба з лука, плавання, гра в шахи, складання віршів). Серед спортивних ігор найпопулярнішими вважалися французька же де пом (теніс), англійська суль (футбол), голландський гольф (гольф). Військові ігри передбачали штурм міських стін, облогу замків або інших укріплених місць. Із видів спорту найбільшого розвитку набули фехтування, верхова їзда, боротьба, метання списа, стрибки в довжину, стрільба з лука, плавання, шахи тощо [1, 19, 15].

Для перевірки військово-фізичної підготовки проводилися лицарські турніри. Поодинокі турніри були двобоєм двох лицарів на списах (коли лицарі повинні були вибити один одного із сідла), групові були схожі на військові дії і проходили на великих майданчиках. Найбільшого розвитку лицарські турніри досягли в часи хрестових походів у Англії, Іспанії, Німеччині та Франції. У XV–XVI ст. лицарство занепадає, а винайдення пороху та вогнепальної зброї і поява найманих військ довели, що лицарська система фітнес-технологій стала не потрібною.

**3. Фітнес-технології нового часу (XVIII–XIX ст.).** Доба Нового часу ознаменувалася тим, що розвиток фізичного виховання, а потому й гімнастики був результатом невпинної роботи фахівців із фітнесу (швед Пер Хенрік Лінг, англієць Арчибальд Макларен, німець Герхард Фіт, чех Мирослав Тирш, датчанин Френк Нечтегал, швейцарець Еміль Жак-Далькроз, французи Жорж Демені, Франсуа Дельсарт і Франс Аморос, американки Кетрін Бічер і Бесс Менсендік). У XVIII–XIX ст. гімнастичні програми стали активно популяризувати в Швеції, Данії, Німеччині, Франції, Великобританії, США.

Розвиток фітнес-технологій у Німеччині пов'язуємо з іменами двох педагогів Йоганна Гутса Мутса та Фрідріха Яна. Першого називають «дідом німецької гімнастики». Він розробив програми фізичних вправ і винайшов спортивне обладнання для їх виконання. Концептуальні положення гімнастики вчений описав у книгах: «Гімнастика для молодих» і «Гімнастика для ігор». Фрідріх Ян отримав звання «батько німецької гімнастики». Його пристрасною була німецький націоналізм і незалежність. Це слугувало рушійною силою для створення гімнастичних програм. Він вважав, що іноземним вторгненням на територію Німеччини можна запобігти шляхом активного та регулярного фізичного розвитку німецького народу. Ним були створені або оновлені тренажерні зали, де розміщували тренажерні апарати, які були призначені для бігу, стрибків, балансування, сходження і склепіння. Вони завоювали великий авторитет і були майже у кожному містечку Німеччини [15, 17, 20].

У Швеції прославився своєю власною лікувальною гімнастикою терапевт за фахом Пер Хенрік Лінг. Його розробкою була комплексна гімнастична програма, яка включала три складові: освітню-, військово- та лікувальну гімнастику. Лінг вважав, що фізичні вправи необхідні для кожної людини, проте мають бути особистісними та підібраними відповідно до фізичних можливостей. У Данії популяризації фізичної гімнастики як попередника фітнесу сприяв Франк Нахтегалл. Він був фонатом проведення гімнастичних програм у школах, стверджуючи, що дитячий інтерес до фізичної активності є запорукою зміцнення їхнього здоров'я та розвитку фізичних якостей. Впродовж свого життя Франк Нахтегалл викладав фізичну підготовку, облаштував фітнес-зали та здійснював підготовку майбутніх інструкторів із фітнесу під назвою «підготовка вчителів гімнастики» [1, 15, 20].

Фітнес у Великій Британії бере початок із того часу, коли студент-медик Арчибальд Макларен займаючись фізичними вправами поширював серед студентів відомості про важливість фітнесу та регулярних тренувань. Макларен подібно до Лінга зі Швеції був захоплений теорією і практикою фізичної підготовки, що досліджував вплив фізичних вправ на здоров'я й фізичний розвиток людини. Він не лише проводив спостереження, але розробив рекомендації до виконання фізичних вправ. Макларен відстоював чітку позицію того, що ліками від втоми та стресу є тренування, тому для повноцінного росту й розвитку організму людини необхідні регулярні фізичні вправи.

**4. Фітнес-технології новітнього часу (з початку XX ст. до сьогодні).** XX століття символізувало початок нової ери фітнесу в США. У 60–70-ті рр. К. Купер розробив науково-практичні основи аеробіки, яка була спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, подовження життя та профілактику захворювань за допомогою використання рухової активності помірної інтенсивності (біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді тощо). Цю ідею продовжила Д. Соренсон, яка включила до системи К. Купера аеробні танці. З'явилася потреба у фахівцях із фітнесу, в корпоративних спортивних спорудах почали відкриватися фітнес-клуби. Цьому сприяло збільшення вільного часу населення США до 32–34 годин на тиждень, що стало можливим завдяки науково-технічному прогресу в суспільстві. Фітнес-клуби та спортивні споруди надали людям можливість займатися та раціонально використовувати вільний час.

Президент США Теодор Рузвельт визнав важливість фізичних вправ і фізичної активності для населення. Популяризація президентом культури фізичної досконалості тіла еволюціонувала з його дитинства, коли він постійно боровся з астмою, яку зумів подолати за допомогою регулярної та комплексної програми фізичних вправ. Він брав активну участь у численних заходах із фізичної активності, включаючи прогулянки, верхову їзду тощо. У 70-ті рр. XX ст. була створена Рада з фізичного фітнесу та спорту, до якої включили двадцять авторитетних фахівців із фітнесу, а також політиків. Головним завданням ради була популяризація спортивно-оздоровчих занять і фізкультурно-оздоровчої роботи [15, 16, 18, 20].

У 80-ті рр. XX ст. у США спробували вивчити стан здоров'я, оцінити рівень рухової активності та визначити можливості реалізації фізичних якостей у повсякденній побутовій і професійній діяльності населення. На основі цього були змінені програми та тести з фізичного виховання у навчальних закладах. У 1983 р. американець Марк Мастров розробив систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої була доступність усіх фітнес-залів і незалежність від цінової політики. Розробка М. Мастрова позитивно вплинула на американців, утверджуючи в них здоровий спосіб життя, оздоровчі тренування, необхідність постійно займатися спортом і мати гарну фізичну форму. Таким чином, фітнес-технології стали популярними в США серед людей різних вікових категорій.

На кінець 80-х рр. XX століття фітнес-технології почали з'являтися у східній Європі, зокрема СРСР. У Радянському

Союзи понять «фітнес» і «фітнес-технологія» взагалі не існувало, а цілі та завдання оздоровлення населення розв'язувалися засобами фізичної культури, яка є прообразом сучасного фітнесу в Україні. За радянських часів доступність занять фізичною культурою слугувала справжнім фундаментом успішних досягнень спортсменів, розвитку масового спорту. Виникла можливість для багатьох людей безоплатного тренування у спортивних секціях, які були створені при школах, будинках культури, спортивних інтернатах тощо [6, 10, 18, 19].

Історія розвитку та становлення сучасного фітнесу в Україні безумовно пов'язана з роками перебудови, що характеризувалися часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості та стану здоров'я населення. У цей час відбувалася активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації. У 1991 р. Джейн Фонда приїздила до Кавказу з організатором ігор доброї волі Т. Тернероли, відвідала Москву та продемонструвала оздоровчу програму фітнес-аеробіки, яка називалася «Джейн Фонда». Почала формуватися система знань і практичної діяльності, зорієнтована на досягнення високого рівня фізичного фітнесу, а засобом для її досягнення стала науково обґрунтована рухова активність. Така ситуація зумовила систематизацію наукових знань, їх розширення, поглиблення та прикладне застосування, у тому числі в сфері теорії та методики фізичного виховання, розвитку функціональних систем організму, визначенні нормативів фізичної підготовленості, розробці ефективних програм тренування. Цей період в історії можна вважати початком відліку, новим часом розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Таким чином, у світі паралельно й у той час окремо один від одного розвивалися два види фітнесу – європейський (після 1492 р. він отримав назву «євро-американський фітнес») і східний. Відрізнялися вони особливостями системи фізичної культури, оскільки представляли культури народів Сходу та Заходу, менталітет, філософію, національні особливості, які мали свої прояви у фізичних вправах і техніці виконання. Східний вид фітнесу базувався на виконанні рухів у вигляді танцю. Його було запозичено з ритуалів і психофізичного досвіду архаїчної людини щодо пізнання своєї сутності та лікування. При цьому був задіяний раціональний і функціональний підхід (фізичні вправи спрямовані на покращання фігури, функціонування серцево-судинної системи). На Сході фітнес розвивався як мистецтво руху. Популярною у наш час є китайська система оздоровчих тренувань «ушу» та «йюга» як окрема філософія, система стародавніх заповідей, наука про життя. Основу європейського виду фітнесу складала естетика тіла. Велику увагу їй приділяли в Стародавній Греції та Римі, що яскраво виражено на стародавніх скульптурах.

Тому, одним із атрибутів європейського життя стають фітнес-технології, починають відкриватися фітнес-клуби. Перші фітнес-тренери розробляють персональні програми, які включають елементи аеробіки, вправи на тренажерах для досягнення фізичного навантаження. Відвідування фітнес-клубів стає буденним явищем і стилем життя сучасної людини. Фітнес-технології сприяють підвищенню ефективності оздоровчого впливу фізичного виховання на організм, забезпечують досягнення високих результатів на основі вільного, свідомого та вмотивованого вибору занять фізичними вправами разом із застосуванням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання. До фітнес-технологій відносять різні види та напрями, які потрапили до нас спочатку на відеоплівках із записами фітнес-програм, потім у вигляді практичних і семінарських занять, лекцій, майстер-класів.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення була обумовлена великою кількістю факторів. Це суспільно-історичні умови, рівень розвитку матеріального виробництва, перетворення та прогрес у суспільстві, зміна соціальних інститутів, розвиток у сфері фізичного виховання, потреби суспільства у фізичному вдосконаленні тощо. При цьому перехід від одного історичного періоду до іншого здійснювався шляхом взаємопроникнення, взаємодії, продуктивного діалогу традиційних й інноваційних елементів фітнес-технологій, що забезпечувало еволюційний шлях їхнього розвитку від античних часів до сьогодення. *Перспективи подальших розвідок у даному напрямі* полягають у вивченні історичних аспектів становлення та розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти України та за кордоном.

#### Література

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
3. Борилкевич В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы первого международного конгресса. – СПб, 2006. – С. 33–35.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу. – Київ, Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
5. Григорьев В. И., Симонов В. С. Стратегия формирования фитнес-индустрии : монография. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.
6. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). – Волгоград : ВРАФК, 2001. – 140 с.
7. Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
8. Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Музика Ф. В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навчальний посібник. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 127 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. – 368 с.
10. Кудра Т. А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья. – Владивосток : МГУ, 2002. – 222 с.
11. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
12. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и практика. Т. 1, 2. М. : Федерация аэробики России. – 2002. – 246 с.
13. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методология. – Ростов н/Д : Феникс, 2002.

– 384 с.

14. Сиднева Л. В., Гониянц С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения. – Троицк : Тривант, 2000. –

74 с.

15. Синица С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

16. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

17. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2006. – № 2. – С. 66–70.

18. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография]. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.

19. Хоули Эдвард Т., Френкс Дон Б. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

20. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання : аеробіка. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 265 с.

#### Reference

1. Belyak Y., Gribovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovskaya L. (2018). "Theoretical and methodical foundations of health fitness : teach. manual", Lviv : LDUFK, 208 pp.

2. Biletskaya V. V., Bondarenko I. B. (2013). "Physical education. Health fitness : workshop", K. : NAU, 52 p.

3. Borilkevich V. E. (2006). "Fitness – contemporary concept in the world health improvement movement // Terms and concepts in the sphere of physical culture : materials of the first international congress", SPb, P. 33–35.

4. Volovik N. I. (2010). "Fundamentals of health fitness", Kyiv, View. of the NPU named after M. P. Dragomanov, 240 p.

5. Grigoriev V. I., Simonov V. S. (2006). "Strategy for the formation of the fitness industry : monograph", SPb : Exit SPbGUEF, 208 p.

6. Davydov V. Yu., Shamardin A. I., Krasnova G. O. (2001). "New fitness systems (new directions, methods, equipment and equipment)", Volgograd : VRAFC, 140 p.

7. Zinchenko V. B., Usachev Yu. O. (2011). "Fitness technologies in physical education : studies. allowance", K. : NAU, 152 p.

8. Ivanochko V. V., Gribovska I. B., Muzyka F. V. (2014). "Health fitness in physical education of students in the physical rehabilitation department : a textbook", Lviv : LDUFK, 127 p.

9. Krusevich T. Yu. (2008). "Theory and methods of physical training". K. : Olympic literature, T. 2. 368 p.

10. Kudra T. A. (2002). "Fitness. American concept of achieving health", Vladivostok : Moscow State University, 222 p.

11. Kuznetsova O. T. (2010). "Health training of students : teaching. manual", K. : View. of the European Unitary Enterprise, 310 p.

12. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. (2002). "Aerobics. Theory and practice", T. 1, 2. M. : Federation of Aerobics of Russia, 246 p.

13. Menhin Yu. V., Menhin A. V. (2002). "Improving gymnastics : theory and methodology", Rostov n/D : Phoenix, 384 p.

14. Sidneva L. V., Goniants S. A. (2000). "Improving aerobics and its methodology", Troitsk : Trovent, 74 p.

15. Sinitsya S. V., Shesterova L. V. (2010). "Ozdorovcha aеробіка. Sports pedagogical development : awn. posib.", Poltava : PNPU, 244 p.

16. Usatov I. A., Tsapodoy S. V. (2014). "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.

17. Usachev Y. (2006). "Especially formulating health fitness systems // Theory and methods of physical training and sport", Kiev, № 2, P. 66–70.

18. Futorny S. M. (2014). "Health-saving technologies in the process of physical education of students : [monograph], K. : Summit Book, 296 p.

19. Howley Edward T., Franks Don B. (2000). "Health fitness", K. : Olympic literature, 367 p.

20. School O. M., Zhuravleva I. M. (2014). "Theory and methods of teaching : aerobics", Kh. : FOP Brovin O. V., 265 pp.

**Зайцева Ю. В.**

*кандидат педагогічних наук, старший викладач*

**Ломан С.Л.**

*старший викладач*

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка**

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СУЧАСНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*Досліджено, що сучасна педагогічна теорія і практика має багатоаспектне висвітлення шляхів професійної підготовки майбутніх учителів. Установлено провідне місце самостійної роботи студентів у професійній підготовці; виявлено важливість творчого підходу, впевненості, відповідальності тощо студентів при виконанні навчальних завдань; необхідність формування лідерських якостей, як запоруки ефективної організаторської діяльності; спрямування навчального процесу на розвиток мотивації студентів до оволодіння майбутньою професією; становлення особистості майбутнього фахівця, здатного зацікавити школярів у заняттях фізичною культурою і спортом, сформувати у них потребу в самостійній фізкультурно-спортивній діяльності.*