

легкої атлетики.

Література

1. Здорова школа: рухова активність: [навч. посібн.] / О. І. Шиян, Н.С.Сороколіт, І. Х.Турчик – Л.: Кольорове небо, 2013. – 84 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 69 с.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок // ВООЗ. – Серія: Здоров'я в школі. – Документ 9. – К.: Кобза, 2004. – 85 с.
4. Шиян О. Впровадження державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді через зміст шкільних навчальних програм з фізичного виховання / О. Шиян // Збірник наукових праць Національної академії державного управління при Президенті України. – 2009. – Вип.2. – 266-272 с.
5. Dunn A.L. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial / A.L.Dunn, B.H.Marcus. – Kampert J.B. et. al. // In Jama, 1999. – P. 327-334
6. Shy'yan O., Sorokolit N., Suxins'ka V. Zastosuvannya „Beep-test” dlya formuvannya zdorov'yazberezny'x kompetentnostej uchniv (mizhnarodny'j dosvid) Moloda sporty'vna nauka Ukrainy: zb. tez dop. Vy'p. 21 : u 4-x t. – L'viv: LDUFK, 2017. – 125 s.
7. Shy'yan O.I. Problemy' vprovadzhennya variaty'vnoyi skladovoyi navchal'noyi programy' / O.I.Shy'yan, N.S.Kravchenko // Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. – Harkiv, 2012. – # 9. – S. 104-107.
8. Wybrane aspekty szkolnej edukacji zdrowotnej na przykladzie stylu zycia mlodziezy polsko-ukrainskiej / Emilian Zadarko, Zbigniew Barabas, Olena Shyyan // Lwow, 2014. – 152 s.

УДК 796.015.8 – 055.15

Сцісловський С. В.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 15–16 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

Анотація. Протягом двох навчальних років, а саме на початку навчання у десятому та одинадцятому класах, вивчали зміну основних фізичних якостей хлопців. При цьому, аналіз одержаних даних відбувався з урахуванням соматотипів хлопців. Виявлено певні схожі тенденції, але більшою мірою — особливості зміни досліджуваних фізичних якостей. Одержані дані дозволили встановити в хлопців із кожним наявним соматотипом фізичні якості, які у випадку цілеспрямованого впливу зростають на найбільшу величину, порівняно з іншими якостями, які вивчали.

Ключові слова: старша школа, хлопці, соматотип, динаміка, фізичні якості.

Аннотация. Сцисловский С. В. Динамика показателей физической подготовленности юношей 14–16 лет с различными соматотипами. В течение двух учебных годов, а именно в начале десятого и одиннадцатого классов, изучали изменение основных физических качеств юношей. При этом, анализ полученных данных происходил с учетом соматотипов юношей. Выявлены определенные подобные тенденции, но в большей мере — особенности изменения исследуемых физических качеств. Полученные данные позволили установить у юношей с каждым существующим соматотипом физические качества, которые в случае целенаправленного воздействия увеличатся на наибольшую величину по сравнению с другими изучаемыми качествами.

Ключевые слова: старшая школа, юноши, соматотип, динамика, физические качества.

Annotation. Schislovsky S. V. The dynamics of physical preparation indicators of 15-16 –year - old boys with different somatotypes. According to the scientific sources, one of the effective markers, which allows to take into account the individual person's features during the studying the great amount physical condition indexes is a somatic type of complexion. In connection with it the ascertained experiment was hold.

Explored one of the component of physical condition, exactly the physical boys' training, who were pupils of the tenth and eleventh forms of the comprehension schools. Here at, the analysis of given data based with accounting of the available somatic types of the boys; physical training was formed by the main certified qualities and some coordination displays.

For the conducting of the research, the complex of adequate methods was used, which exactly belonged to general scientific, pedagogical, medico-biologic methods and the methods of mathematical statistics. The definite similar tendencies were determined by the conducted research.

The given facts allowed to determine the physical qualities, which in case of purposeful influence will increase for the biggest quantity in comparison with another under research qualities.

The given facts attest the necessity of taking into account the shown features of the boys' index change physical training with different somatotypes during the studying in the comprehension schools. It's necessary for increasing the effectiveness of purposeful influence on the physical qualities of such boys.

One of the way of determination such task could be the development of methods on the technology of the differential development physical qualities of the senior pupils during physical exercises in different forms of physical education, but first and foremost out of school and out of the school amateur actions.

Keywords: boys, somatotype, dynamics, physical qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Успішне вирішення завдань фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) неможливе без використання інноваційних підходів до організації, формування змісту і реалізації відповідних занять у різних формах [4].

На сучасному етапі надважливим є досягнення високих результатів у вирішенні таких завдань, передусім хлопцями. Це зумовлено, щонайменше двома причинами. Одна полягає у бойових діях та у зв'язку з цим — станом готовності випускників до військової діяльності, інша — відмінним від необхідного фізичним станом у переважній більшості старшокласників [7; 9]. Зазначене засвідчує надзвичайну важливість досліджень, спрямованих на вирішення проблеми, що розглядається.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі надзвичайно зростає значення та результат фізичного виховання хлопців у ЗНЗ. У зв'язку із зазначеними раніше причинами можна констатувати, що провідною складовою успішної військової діяльності є фізичний стан узагалі та фізична підготовленість зокрема [2; 8; 18]. Щодо незадовільного фізичного стану сучасних випускників ЗНЗ, як іншої зазначеної причини, то узагальненням наявної у літературних джерелах [1; 3; 5; 9] інформації встановили таке. При використанні чинного змісту фізичного виховання у старшокласників поліпшується вибухова та абсолютна м'язова сила. Разом із тим, негативною тенденцією відзначається зміна загальної витривалості, а швидкісної, силової динамічної витривалості та координації у циклічних локомоціях, гнучкості — виявом на досягнутому раніше рівні.

Водночас наголошується на необхідності у практичній діяльності реалізовувати диференційований підхід [6; 7; 11; 17]. При цьому, проведеним аналізом і систематизацією літературних джерел [3; 12–16; 19] встановлено, що на сучасному етапі одним із перспективних є використання в якості критерія диференціації соматичного типу конституції (соматотипу) учнів. Проте дослідження, спрямовані на вивчення показників фізичного стану і, передусім його компоненту «фізична підготовленість» у хлопців із різними соматотипами, які є учнями старшої школи, поодинокі [3; 5; 9]. Усе вищезазначене засвідчує надзвичайну важливість наукової проблеми, що розглядається, а відтак необхідність проведення досліджень відповідної спрямованості.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. *Мета дослідження* — встановити спільні тенденції й особливості динаміки показників фізичної підготовленості у хлопців із різними соматотипами під час навчання у десятому класі ЗНЗ. Досягненню поставленої мети сприяло вирішення комплексу завдань, зокрема аналіз наявної у спеціальній літературі інформації з досліджуваної проблеми, одержання емпіричних даних, їх систематизація й узагальнення. У зв'язку із зазначеним використовували комплекс адекватних *методів дослідження*, зокрема загальнонаукових (аналіз, систематизація, узагальнення), педагогічних (тестування, експеримент), медико-біологічних (соматометрія, соматоскопія, антропометрія), математичної статистики [10; 20]. Щодо *організації дослідження*, то вона передбачала дії суб'єкта дослідження, що відповідали поставленим завданням.

Результати дослідження. Порівняння даних тих самих хлопців, одержаних на початку кожного навчального року, а саме, на початку 10 і 11 класів, засвідчили таке. Поміж показників фізичної підготовленості, що у хлопців із *астеноїдним соматотипом* протягом навчального року суттєво поліпшилися, була переважна більшість (табл. 1). Виняток становила загальна витривалість: за результатом 6-хвилинного бігу вона залишилася на досягнутому рівні, адже приріст становив тільки 0,3 % ($p > 0,05$). Аналогічним був результат рухливості у плечових суглобах і координації в балістичних рухах на дальність непровідною рукою, а відрізнялися тільки одержані значення, що становили відповідно (-2,4 %) та 13 %. В обох випадках вони відображали тільки тенденцію, але відповідно до погіршення і поліпшення фізичних якостей; тенденція свідчила про їх вияв на досягнутому рівні.

Що стосується координації у циклічних локомоціях, то збільшення результату човникового бігу 3x10 м, у середньому, на 19,4 % свідчило про дуже суттєве погіршення цієї фізичної якості протягом періоду між 15 і 16 роками ($p < 0,001$).

Зміни у показниках фізичної підготовленості хлопців *торакального соматотипу* відрізнялася від вищезазначених. Основна відмінність динаміки полягала у тому, що протягом навчального року суттєве поліпшення було характерним для значно меншої кількості показників, ніж у хлопців із

Таблиця 1

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців астеноїдного соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
	\bar{X}_1	m_1	\bar{X}_2	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	100,3	1,3	109,4	1,63	9,1	9,1	4,36***
Вис на зігнутих руках, с	44,9	3,21	59,6	4,08	14,7	32,7	2,83*
5-секундний біг на місці, к-ть	21,9	0,51	24,1	0,41	2,2	10,0	3,36**
Біг 100 м, с	16,33	0,15	14,53	0,07	-1,8	11,0	10,9***
Біг 20 м з ходу, с	2,92	0,06	2,74	0,03	-0,2	6,2	2,68*
Метання набив. м'яча сидячи, м	3,1	0,06	3,9	0,04	0,8	25,8	11,1***

Стрибок у довжину з місця, см	178,3	2,12	202,5	5,63	24,2	13,6	4,02***
6-хвилинний біг, м	1523,3	16,24	1528,0	8,6	4,7	0,3	0,26
Нахил уперед стоячи, см	9,3	0,53	13,2	0,65	3,9	41,9	4,65***
Викрут мірної лінійки за спину, см	96,3	1,02	98,6	2,11	2,3	-2,4	0,98
Човниковий біг 3x10 м, с	7,56	0,06	9,03	0,09	1,5	-19,4	13,6***
Метання на дальн. пров. рукою, м	35,5	0,76	39,6	1,21	4,1	11,5	2,87*
Метання на дальн. непров. рукою, м	16,1	0,62	18,2	1,67	2,1	13,0	1,18
Три перекиди вперед, с	3,72	0,1	3,1	0,07	-0,62	16,7	5,08***

П р и м і т к а. Тут і далі позначено достовірність відмінності двох середніх на рівні: «*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$, «***» — $p < 0,001$

астеноїдним соматотипом. Конкретизують зазначене такі дані: протягом навчального року поліпшився такий незалежний компонент швидкісних якостей, як частота рухів, на 8,7 %, а також швидкісна витривалість на 3,7 % ($p < 0,05$) і вибухова сила в метаннях (приріст 15,6 %; $p < 0,001$) (табл. 2). Водночас, погіршився вияв рухливості у плечових суглобах на 29,2 %, координації в циклічних локомоціях на 15,5 % ($p < 0,001$), а також координації в балістичних рухах на дальність провідною рукою на 11,7 % ($p < 0,01$).

Що стосується інших досліджуваних показників фізичної підготовленості, то всі вони відзначалися виявом значень на досягнутому раніше рівні, але з неоднаковою тенденцією зміни. Так, абсолютна м'язова сила та вияв у комплексі таких компонентів швидкісних якостей, як швидкість окремого руху й частота рухів, за результатом бігу на 20 м з ходу демонстрували позитивну тенденцію. Вияв статичної силової витривалості за результатом вису на зігнутих руках, вияв вибухової сили у стрибках, загальної витривалості (6-хвилинний біг на максимальну відстань), рухливості у поперековому відділі хребта (нахил уперед стоячи), координації в балістичних рухах на дальність непровідною рукою (метання непровідною рукою) та координації в акробатичних рухах (три перекиди вперед), навпаки відзначався негативною тенденцією.

Таблиця 2

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців торакального соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
	\bar{X}_1	m_1	\bar{X}_2	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	116,2	4,71	125,3	3,97	9,1	7,8	1,48
Вис на зігнутих руках, с	52,7	3,99	45,1	3,4	-7,6	-14,4	1,45
5-секундний біг на місці, к-ть	23,0	0,67	25,0	0,32	2,0	8,7	2,69*
Біг 100 м, с	14,64	0,15	14,1	0,08	-0,54	3,7	3,18**
Біг 20 м з ходу, с	2,75	0,04	2,72	0,05	-0,03	1,1	0,47
Метання набив. м'яча сидячи, м	4,5	0,13	5,2	0,11	0,7	15,6	4,11***
Стрибок у довжину з місця, см	217,6	5,82	215,3	3,86	-2,3	-1,1	0,33
6-хвилинний біг, м	1455,0	30,49	1433,5	17,52	-21,5	-1,5	0,61
Нахил уперед стоячи, см	12,3	0,87	11,0	1,19	-1,3	-10,6	0,88
Викрут мірної лінійки за спину, см	77,3	3,48	99,9	3,67	22,6	-29,2	4,47***
Човниковий біг 3x10 м, с	7,54	0,07	8,71	0,06	1,2	-15,5	12,7***
Метання на дальн. пров. рукою, м	36,7	0,97	41,0	0,84	4,3	-11,7	3,35**
Метання на дальн. непров. рукою, м	15,6	0,73	14,8	0,36	-0,8	-5,1	0,98
Три перекиди вперед, с	3,46	0,01	3,69	0,18	0,2	-6,6	1,28

Зміни у показниках фізичної підготовленості в іншій вибірці хлопців, а саме м'язового соматотипу, відзначалися певними особливостями. Зокрема, протягом навчального року у таких хлопців поліпшилася рухливість у поперековому відділі хребта, в середньому, на 25,6 % ($p < 0,01$), абсолютна м'язова сила — на 9,3 %, вибухова сила в метаннях — 9 %, швидкісна витривалість — 2,3 % ($p < 0,05$) (табл. 3).

Водночас, протягом навчального року у хлопців із м'язовим соматотипом відбулося погіршення координації в циклічних локомоціях на 13,7 % ($p < 0,001$) та рухливості у плечових суглобах на 20,1 % ($p < 0,01$). Що стосується інших показників фізичної підготовленості, то зміна їх значень знаходилась у межах від (-5,6 %) до 5,6 %, тобто відповідні цим показникам фізичні якості виявляли тільки тенденцію до зміни. Такий результат свідчив, що розвиток зазначених фізичних якостей залишався на досягнутому раніше рівні. Зовсім інший результат одержали при вивченні змін у показниках фізичної підготовленості хлопців дистивного соматотипу, — більшість з них протягом досліджуваного періоду суттєво поліпшилася (табл. 4). Передусім це стосувалося статичної силової витривалості, адже її приріст

Таблиця 3

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців м'язового соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
	\bar{X}_1	m_1	\bar{X}_2	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	112,0	3,31	122,4	3,51	10,4	9,3	2,16*
Вис на зігнутих руках, с	49,5	3,45	48,6	2,47	-0,9	-1,8	0,21

5-секундний біг на місці, к-ть	23,3	0,51	24,6	0,71	1,3	5,6	1,49
Біг 100 м, с	14,03	0,13	13,71	0,08	-0,32	2,3	2,1*
Біг 20 м з ходу, с	2,67	0,05	2,66	0,04	-0,01	0,4	0,16
Метання набив. м'яча сидячи, м	4,8	0,13	5,2	0,13	0,4	9,0	2,34*
Стрибок у довжину з місця, см	211,0	3,26	210,6	5,48	-0,4	-0,2	0,06
6-хвилинний біг, м	1444,5	28,34	1457,5	13,93	13,0	0,9	0,41
Нахил уперед стоячи, см	11,7	0,78	14,7	0,58	3,0	25,6	3,09**
Викрут мірної лінійки за спину, см	85,6	3,09	102,8	3,53	17,2	-20,1	3,67**
Човниковий біг 3x10 м, с	7,46	0,06	8,48	0,08	1,02	-13,7	10,2***
Метання на дальн. пров. рукою, м	40,9	1,33	38,6	1,36	-2,3	-5,6	1,21
Метання на дальн. непров. рукою, м	15,8	0,64	16,5	0,55	0,7	4,4	0,83
Три перекиди вперед, с	3,47	0,06	3,42	0,11	-0,05	1,4	0,4

Таблиця 4

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців дигестивного соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
	\bar{X}_1	m_1	\bar{X}_2	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	113,7	3,4	126,2	3,82	12,5	11,0	2,44*
Вис на зігнутих руках, с	14,0	1,0	22,8	1,74	8,8	62,9	4,38***
5-секундний біг на місці, к-ть	21,2	0,33	23,7	0,56	2,5	11,8	3,85**
Біг 100 м, с	15,61	0,19	14,6	0,09	-1,01	6,5	4,8***
Біг 20 м з ходу, с	3,3	0,06	2,73	0,04	-0,57	17,3	7,9***
Метання набив. м'яча сидячи, м	5,1	0,11	5,4	0,08	0,3	5,9	2,21*
Стрибок у довжину з місця, см	175,1	1,12	189,5	1,85	14,4	8,2	6,65***
6-хвилинний біг, м	1013,0	14,03	1034,5	7,76	21,5	2,1	1,34
Нахил уперед стоячи, см	7,3	0,44	8,2	0,54	0,9	12,3	1,29
Викрут мірної лінійки за спину, см	81,7	1,58	92,8	2,1	11,1	13,6	4,22***
Човниковий біг 3x10 м, с	8,05	0,19	8,33	0,18	0,28	-3,5	1,07
Метання на дальн. пров. рукою, м	35,3	0,41	38,9	0,57	3,6	10,2	5,13***
Метання на дальн. непров. рукою, м	17,9	0,5	18,8	0,61	0,9	5,0	1,14
Три перекиди вперед, с	3,72	0,06	3,19	0,07	-0,53	14,2	5,75***

становив 62,9 %, а також швидкісних якостей (приріст 17,3 %), координації в акробатичних рухах (14,2 %), рухливості у плечових суглобах (13,6 %), координації у метаннях на дальність провідною рукою (10,2 %) ($p < 0,001$) частоти рухів (11,8 %) ($p < 0,01$) та абсолютної м'язової сили, збільшення якої становило 11 % ($p < 0,05$).

Дещо меншим, але також достовірним, був розвиток таких фізичних якостей, як вибухова сила у стрибках, що збільшилася на 8,2 %, швидкісна витривалість, приріст якої становив 6,5 % ($p < 0,001$), та вибухова сила в метаннях (приріст на 5,9 %; $p < 0,05$).

Що стосується фізичних якостей, розвиток яких протягом навчального року залишався на досягнутому раніше рівні, то до таких відносилися загальна витривалість, рухливість у поперековому відділі хребта, координація в циклічних локомоціях та у метаннях на дальність непровідною рукою.

Отже, одержані у констатувальному експерименті дані засвідчили існування схожих тенденцій та особливостей розвитку фізичних якостей у хлопців із різними соматотипами протягом періоду між 15 та 16 роками.

Висновки: 1. Аналіз літературних джерел засвідчив недостатність досліджень із вивчення змін у показниках фізичної підготовленості хлопців із різними соматотипами, які є учнями старшої школи і займаються фізичним вихованням, що передбачає використання традиційного підходу до формування і реалізації його змісту, передусім в основній формі.

2. Між 15 і 16 роками зміни в показниках фізичної підготовленості хлопців із різними соматотипами виявляють суттєві особливості, що зумовлені приналежністю до певного соматотипу. Основним тут є неоднакова кількість фізичних якостей, що протягом навчального року суттєво змінюють величину свого вияву, та кількість таких, що відзначаються розвитком.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення методики підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи, враховуючи одержані дані.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів М. П., Овчарук І. С., Роцук О. В. та ін. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2003. – 225 с.
3. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : Оіум, 2011. – 280 с.

4. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. – 251 с.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 156 с.
6. Казанцева А. В. Індивідуальний підхід і диференціація як основні принципи організації навчальних занять по фізичному вихованню / А. В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 7–10.
7. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
8. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довід. посіб. / Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : Вид-во ХВМ, 2004. – 298 с.
9. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
10. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. – 280 с.
11. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / P. C. Ashmore // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – N 41. – P. 154–162.
12. Comprehensive School Physical Activity Programs // National Association for Sport and Physical Education. – 2009. – Updated on Mar 2. – 12 p.
13. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2nd ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. 6. – 58 p.
14. Norton, K. Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Course / K. Norton, Tim Olds. : Sports Commission. – Australia : UNSW Press, 1996. – 413 p.
15. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – 2013. – Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
16. Reynolds, C. R. Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals / C. R. Reynolds, K. J. Vannest, E. Fletcher-Janzen. – 4th ed. – London : Wiley, 2014. – 800 p.
17. Ryckman, R. M. Theories of Personality / R. M. Ryckman. – 9th ed. – NY : Cengage Learning, 2007. – 736 p.
18. Sternad, D. Progress in motor control : a multidisciplinary perspective / D. Sternad. – Pennsylvania : Pennsylvania State University, 2009. – 734 p.
19. Stewart, A. Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers / A. Stewart, P. Crockett, A. Nevill, P. Benson // Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice. – 2014. – Vol. 2(2). – P. 125–135.
20. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human kinetics, 2005. – 312 p.

УДК 796.41 (477)

Туваков А. М., Ярема В. І.
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ТЕНДЕНЦІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглядається поява в Україні феномена американської, а згодом міжнародної культури – фітнесу. Визначаються передумови інтеграції терміну «фітнес» у вітчизняну науку і практику. Проведено аналіз поняття «фітнес», досліджено його роль і місце у фізичній культурі. Аналіз виникнення фітнес-технологій, їх витоків і сучасного змісту виявив, що більшість з них з'являється в фітнес-індустрії, в якій інтегровано як традиційні, так і інноваційні методики і програми; на основі найбільш цінного досвіду у вітчизняній і зарубіжній фізичній культурі створені інноваційні фітнес-технології. Визначено основні підходи до їх розробки: еkleктичний, синергетичний, традиційно-орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фітнес-індустрія, інновації, інноваційний процес, інноваційні види оздоровчої фізичної культури.

Аннотация. Туваков А. Н., Ярема В. И. Тенденции и перспективы развития фитнеса в Украине. В статье рассматривается появление в Украине феномена американской, а затем международной культуры – фитнеса. Определяются предпосылки интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику. Проведен анализ понятия «фитнес», исследованы его роль и место в физической культуре. Анализ возникновения фитнес-технологий, их истоков и современного содержания обнаружил, что большинство из них появляется в фитнес-индустрии, в которой интегрировано как традиционные, так и инновационные методики и программы; на основе наиболее ценного опыта в