

- необхідність науково-теоретичного обґрунтування необхідності фізичного виховання молоді в умовах вищої школи та належне навчально-методичне забезпечення цього процесу;
- ініціювання розробки та затвердження концепції фізичного виховання дітей та молоді з обов'язковим відображенням ролі освітніх закладів в цьому процесі;
- вивчення досвіду інших держав щодо організації навчальних занять з фізичного виховання, секційної роботи, пріоритетних напрямків розвитку учнівського та студентського спорту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Bondarenko O.M. Formuvannya valeolohichnoyi kompetentnosti studentiv pedahohichnykh universytetiv u protsesi profesynoyi pidhotovky. : Dys... kand. nauk: 13.00.04 – 2008 // [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/344325.html>.
2. Hladoshchuk O.H. Pedahohichni umovy vdoskonalennya kultury zmitsnennya zdorov'ya studentiv u vyshchomu navchal'nomu zakladi: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: – K., 2008. – 24 s.
3. Dolzhenko L.P. Fizychna pidhotovlenist' i funktsional'ni osoblyvosti studentiv iz riznym rivnem fizychnoho zdorov'ya: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizychnoho vykhovannya i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya» / L.P. Dolzhenko. – K., 2007. – 21 s.
4. Zhalyy R.V. Valeolohycheskaya kompetentnost' studentov tekhnicheskyykh vuzov Ukrainy: teoretycheskoe obosnovanye kryteryev y urovney ee sformyrovannosti // Psykholohycheskye, pedahohycheskye y medyko-byolohycheskye aspekty fizycheskoho vospytanyya. Monohrafiya. Pod red. A.P.Romanchuka, Y.V.Moroza. – Odessa: «Yurydychna literatura». – 2014. – S. 159-169.
5. Lyst MON «Shchodo orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh» vid 25.09.2015 # 1/9-454 // [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>.
6. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shchorichnoho otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti naselennya Ukrainy» vid 9 hrudnya 2015 roku # 1045 // [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>.

УДК 796.41:14

Завальнюк О. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

## ФІЛОСОФСЬКА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ФІТНЕСУ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

У статті аналізується філософський погляд на фітнес як діяльність, спрямовану на гармонійний розвиток і зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я людини. У суспільстві фізична культура пов'язана з постійним збільшенням кількості видів спорту, появою нових напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності та зростанням популярності нетрадиційних систем фізичних вправ. Фітнес, як відносно новий вид фізкультурно-спортивної діяльності, набуває все більшої популярності. Філософська інтерпретація дозволяє розглянути фітнес не тільки як елемент фізичної культури та спорту, але й як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну керовану систему та специфічний продукт оздоровчих, рухових і видовищних послуг.

**Ключові слова:** філософська інтерпретація, фітнес, здоров'я, особистість, тренер, велнес, культура, індустрія, діяльність, активність, явище, спосіб життя.

**Завальнюк Е. В. Философская интерпретация фитнеса как составляющей здоровья и благополучия человека.**

В статье анализируется философский взгляд на фитнес как деятельность, направленную на гармоничное развитие и укрепление физического, психического, духовного и социального здоровья человека. В обществе физическая культура связана с постоянным увеличением количества видов спорта, появлением новых направлений физкультурно-оздоровительной деятельности и ростом популярности нетрадиционных систем физических упражнений. Фитнес, как относительно новый вид физкультурно-спортивной деятельности, приобретает все большую популярность. Философская интерпретация позволяет рассмотреть фитнес не только как элемент физической культуры и спорта, но и как сложное, многогранное, полифункциональное социальное явление, как совокупность материальных и духовных ценностей, как сложную динамическую управляемую систему и специфический продукт оздоровительных, двигательных и зрелищных услуг.

**Ключевые слова:** философская интерпретация, фитнес, здоровье, личность, тренер, велнес, культура, индустрия, деятельность, активность, явление, образ жизни.

**Zavalniuk E. V. Philosophical interpretation of fitness as part of its health and well-being.**

The article examines the philosophical sense of fitness as activities aimed at the harmonious development and strengthening of physical and spiritual health. Improving the physical culture of the society due to the constant increase in the number of sports, the emergence of new areas of sports activities, the growing popularity of non-traditional exercise. The basis of the content and process of spiritual development is the development of intellectual and physical abilities of man, his ethical and aesthetic qualities that harmoniously combines spiritual wealth, moral purity and physical perfection. The main factor behind the creation of harmoniously developed personality is the physical culture and sports. Life is not determined only by the nature of

human behavior that positively or negatively affect her health. The very behavior caused by natural environment, cultural environment, education, physical facilities. The formation of lifestyle patterns influence relationships between people, their experience and social conditions that are defined environment and depend on it. Fitness as a relatively new, kind of sports activities is becoming increasingly popular. Philosophical Interpretation fitness allows us to consider not only as an element of sport, but also as a complex, multifaceted, multifunctional social phenomenon, as a set of material and spiritual values as a complex dynamic system controlled, specific health product, motor, entertainment services.

The problem of promoting a healthy lifestyle is reflected in a number of specific documents taken in the course of regular international conferences on health promotion. Analysis of legal acts of the international community and the legislation of some Western countries to facilitate the implementation of a healthy lifestyle, as well as the domestic legislation of the problem leads to the generalization that the international community is increasingly out of the need for human rights to preserve and strengthen health. This right is enshrined Declaration of Human Rights, the European Social Charter and other international instruments.

**Key words:** philosophical interpretation, fitness, health, person, trainer, wellness, culture, industry, activity, phenomenon, lifestyle.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** В умовах сучасної України особливе значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу її життя. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я.

У сучасний період здоров'я населення виступає саме тим комплексним соціально-гігієнічним і економічним показником, який узагальнює біологічні, демографічні та соціальні процеси, властиві даному суспільству, відображає рівень його економічного й культурного розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що в філософсько-культурологічній та педагогічній традиції до осмислення проблеми формування культури здоров'я, ролі фізичного вдосконалення особистості, як складника успіху її життєвого процесу, знайшли відображення в працях Г. Апанасенка, П. Виноградова, О. Дубогай, В. Войтенка, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, В. Оржеховської, Л. Суценко та ін.

Особливості фітнесу розглядали С. Атаманюк, М. Батіщева, В. Білецька, О. Благий, А. Боляк, Н. Боляк, Л. Ващук, Н. Воловик, О. Губарева, М. Дутчак, В. Зінченко, Т. Івчатова, П. Кизім, І. Ляхова, О. Мороз, Н. Овчиннікова, Ю. Усачов, Е. Хоулі та Б. Френкс, Р. Ерл та ін.

Дослідженню окремих аспектів взаємозв'язку духовного і фізичного, фізичного та естетичного виховання людини присвячено праці І. Ніколайчук, Т. Ротерс, Л. Столович, Г. Шевченко та ін.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

**Метою роботи** було дослідити фітнес як складову здоров'я людини та її благополуччя у контексті інтерпретуючої природи філософського знання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього.

Водночас людина, яка займається фізичною культурою і спортом, постійно знайомиться з естетичними проявами. Під впливом фізичних вправ форми тіла розвиваються гармонійно, рух та дії стають більш витонченими, енергійними, красивими. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі заняття приваблюють багато людей можливістю зміцнити здоров'я, отримати естетичне задоволення від занять, постійно спостерігати прекрасне і самим творити його у вигляді виконання красивих рухів, граціозного до віртуозності володіння власним тілом [4]. А виконання вправ під музику сприяє розвитку музичної культури.

Сучасний спосіб життя людини, її вигляд і манери поведінки, які напрацьовані в процесі соціалізації та виховання, формуються й підтримуються завдяки систематичним тренуванням та зусиллям [1, с. 141]. Тож поряд із увагою до стилю одягу, дієти, косметично-оздоровлюючих процедур, фізична культура та спорт стають визначальними у формуванні іміджу людини. Здоровий дух, самодисципліна та воля до дії – такі характеристики успішної людини сучасності – і всі вони можуть бути досягнуті завдяки регулярній фізичній активності. Більшість тих, кого в глобалізованому світі знають і шанують, намагаються відповідати саме цим критеріям. Знаменитості світового рівня демонструють образ здорової особистості (із здоровим і спортивним тілом) [1].

З розвитком суспільства все більше зростає значимість різних засобів свідомого впливу на фізичний стан людини. Удосконалення фізичної культури суспільства пов'язано з постійним збільшенням кількості видів спорту, появою нових напрямів фізкультурно-спортивної діяльності та зростанням популярності нетрадиційних систем фізичних вправ. На сьогоднішній день термін «фітнес» став одним з тих понять, які найбільш часто використовують в контексті активної рухової діяльності. Фітнес пропонує не тільки заняття фізичною культурою, але і свою власну філософію способу життя, певну систему цінностей.

Термін «фітнес» визначають як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. В даний час «фітнес» перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи але і все, що може принести користь людському тілу [5, с. 3].

За тлумаченням «Кембриджського словника» поняття «фітнес» (від англійського дієслова «to fit» – відповідати) тлумачиться як такий стан організму людини, коли він фізично сильний і здоровий [12].

Як вказує О. Г. Сайкіна, система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів,

методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і управління цим процесом, що спрямоване на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, залучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання нею соціальних і професійних обов'язків у суспільстві [6].

Серед чинників, що визначають фітнес як соціокультурне явище, О. Г. Сайкіна виділяє важливі соціокультурні проблеми, до яких відносить: 1) соціалізацію людей, що займаються фітнесом, створення найбільш широких можливостей для самопізнання, самоідентифікації і самоактуалізації особистості та її сприятливої взаємодії з соціумом; 2) сприяння появі нових культурних форм через творчу активність у сфері фітнесу; 3) залучення людей до культурних цінностей різних країн і народів в процесі занять фітнесом за рахунок використання фрагментів мистецтва різних національних культур; 4) розвитку фітнес-індустрії і мережі платних фітнес-послуг на базі державних установ різних типів; 5) створення передумов для розвитку фітнесу як сфери наукових досліджень; 6) виявлення підстав для розвитку системи підготовки кадрів, розробка нових професійних освітніх програм [10].

Динамічний розвиток фітнес-індустрії вимагає від фахівців неперервного підвищення кваліфікації. Мова йде про високоосвічених і висококваліфікованих фахівців з фітнесу, які одержали вищу професійну освіту. Проблема визначення кваліфікаційних характеристик фахівців фітнес-індустрії, як наголошують М. В. Дутчак і М. М. Василенко, є гострою та актуальною, визначена соціальним замовленням, яке має чітко окреслену законодавчу базу [3].

Треба вказати на те, що поняття «фітнес-індустрія» та «фітнес-тренер» не мають на сьогоднішній день єдиного трактування. Як зазначають М. В. Дутчак і М. М. Василенко, «фітнес-індустрія» відноситься до соціальної сфери, а предметом продажу і предметом споживання є платна послуга, спрямована на зміцнення здоров'я [3]. Науковці вказують, що у США «фітнес-тренер», у якості професії, тлумачиться, як персональний тренер, а у Європі, як «провідний інструктор гімнастичного залу / персональний тренер»; «тренер з пілатесу»; «тренер з йоги»; «керівники програм» [3].

Вважаємо, що фітнес-індустрія є сферою діяльності, а також сектором економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми.

Широкий спектр підприємств, організацій і компаній потрапляють в категорію закладів фітнес-індустрії. Вкажемо на те, що протягом десятиліть і навіть століть засоби досягнення стану фітнесу і велнесу (fitness & wellness) значно розширилися. Вони можуть включати в себе: тренажерні зали та фітнес-центри; компанії-виробники спортивного інвентарю, спортивного харчування; ортопедичні компанії, які виробляють спортивний одяг і супутні спортивні товари. На сьогоднішній день спортивні клуби та фітнес-центри є найбільш розповсюдженими складовими фітнес-індустрії. Хоча дії компаній, які відносяться до фітнес-індустрії, спрямовані на отримання прибутку від занять спортом, основною їх метою є надання послуг і продуктів, які сприяють поліпшенню здоров'я.

Спируючись на дані Earle Roger, персональний (фітнес) тренер – це професіонал сфери надання фітнес послуг, що приймає участь у розробці схеми і плану тренувань та інструктажу у процесі їх виконання. В їх завдання входить мотивація клієнтів, встановлення цілей для них і забезпечення зворотного зв'язку з клієнтами, аналіз їх звітів і складання гармонійно підібраних практик [7].

Фітнес-тренери можуть навчати своїх клієнтів не лише вправам у спортивному залі, але й багатьом іншим аспектам зміцнення та збереження здоров'я.

Фітнес пов'язаний з ще одним фізкультурно-оздоровчим явищем, який має назву «Wellness». Його переклад з англійської означає гармонію душі й інтелекту, баланс тіла і розуму, психічну та соціальну рівновагу.

Поняття «Wellness» і разом з ним філософія Wellness були вперше розвинені американцем, доктором на ім'я Хелберт Дан ще у 1959 році. В основі його підходу було покладено уявлення про те, що здоров'я людини визначається не лише фізичним благополуччям, але здоров'ям душі і розуму. Х. Дан назвав цей стан Wellness, або повне особисте задоволення високого рівня. Інші англомовні автори стали використовувати термін «Wellness» у своїх публікаціях про здоров'я, позначаючи їм здоров'я в широкому розумінні [8].

Як зазначає С. В. Поплавська, велнес-філософія – це абсолютно нова концепція світогляду і світорозуміння, яка має велике майбутнє [9]. Аналізуючи праці американських авторів щодо «велнес-філософії», С. В. Поплавська дійшла висновку про те, що і в першоджерелах зустрічаються деякі суперечливі моменти в трактуваннях, а також спостерігається відсутність посилань на основні концепції [9].

У США поряд з поняттям «wellness», що означає гарне здоров'я (особливо як результат здорового способу життя), використовується також «well-being», що перекладається як здоров'я або добробут, достаток, благополуччя, процвітання тощо. Як наголошує С. В. Поплавська, «здоров'я-процвітання» може визначатися тільки лише самою людиною [9]. Однак, більшість експертів погоджуються, що і хороше здоров'я (wellness), і здоров'я-процвітання (well-being) являються різними для кожного і безперервно змінюються.

Засновник «The Nia Technique» – програм «Хороша фізична форма», «Тіло-розум-душа» та особистісного зростання, які об'єднують бойові, танцювальні та цілющі мистецтва, Debbie Rosas додає, що велнес є самовизначним поняттям [11].

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя [2].

**ВИСНОВКИ.** Фітнес є соціокультурним явищем в суспільстві, відповідною філософією здорового способу життя та системою оздоровчих занять, в яких системо-утворюючим чинником є вимоги суспільства до підвищення фізичної працездатності людини та стану здоров'я населення країни. Філософія фітнесу навчає жити повноцінним життям, відкривати для себе нові стимули та цілеспрямовано йти до поставленої мети. Для того, щоб бути здоровим, необхідно виробляти позитивне ставлення до себе та до навколишнього світу. Фітнес-індустрія є сферою діяльності, а також сектором економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми людини.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Потребують подальшого ґрунтовного аналізу питання, пов'язані з роллю та місцем фітнесу у системі фізичної культури та спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алкемайер Т. Социология спорта Телесные практики субъективации и самоинсценировки / Т. Алкемайер; пер. с нем. В. Калиниченко // Логос. – 2006. – №3 (54). – С. 141 – 146.
2. Горбатий А. Ю. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості [Електронний ресурс] / А. Ю. Горбатий, А. А. Шиндрик. – Режим доступу до ресурсу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>
3. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17 – 21.
4. Ермолаєва Т. М. Естетика фізичної культури і спорту як компонент духовного розвитку особистості [Електронний ресурс] / Т. М. Ермолаєва. – Режим доступу до ресурсу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum-/domtp/2010\\_2/Ermol.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum-/domtp/2010_2/Ermol.pdf)
5. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: метод. рек. / Н. А. Овчиннікова. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. – 43 с.
6. Сайкіна Е. Г. Фитнес в системе физической культуры [Электронный ресурс] / Е. Г. Сайкіна. – Режим доступа к ресурсу: [http://lib.herzen.spb.ru/text/Sikina\\_IzV68\\_p182\\_190.pdf](http://lib.herzen.spb.ru/text/Sikina_IzV68_p182_190.pdf)
7. Earle, Roger (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. pp. 162, 617. ISBN 0 – 7360 – 0015 – 1.
8. Filippova S. O. «Fitness» and «Wellness» and their place in physical education / S. O. Filippov, E. G Saykina // Development of theoretical and methodological bases of physical training in the conditions of the Bologna Process: mater. scientific and practical. Conf. «Gertsenovskie read». – SPb.: RSPU. AI Herzen, 2006. – P. 8 – 16.
9. Poplavska S. V. Wellness philosophy as hole man practical philosophy // Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series: Philosophy. Culturology. Political sciences. Sociology. – 2011. – Vol. 24 (63). – № 2. – P. 84 – 89.
10. Saykina E. G. Fitness in preschool and school sports education: Author. dis. on competition of a scientific the degree of the doctor ped. Sciences: spec. 13.00.04 «Theory and technique of physical training, sports training, improving and adaptive physical training» / E. G. Saykina. – SPb., 2009 – 46 p.
11. The Nia Technique: The High-Powered Energizing Workout that Gives You a New Body and a New Life Paperback – January 25, 2005.
12. Cambridge Dictionaries Online [Електронний ресурс] / Кембриджський словник. – Режим доступу до ресурсу: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fitness>

УДК 796.071.4 (71) 001.36 (045)

**А.Г. Захаріна**  
**Класичний приватний університет**  
**(м. Запоріжжя)**

#### **ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРІ**

*Розглянуто питання термінології підготовки майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Наведено аналіз публікацій українських та російських вчених про різновиди анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Охарактеризовано такі поняття, як: «анімація», «аніматор», «анімаційна діяльність», «рекреаційно-оздоровча сфера». Зазначено, що підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з туризму необхідно для здійснення анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.*

**Ключові слова:** туризм, анімація, анімаційна діяльність, рекреація, рекреаційно-оздоровча сфера.

**Захарина А.Г. Понятийный аппарат подготовки будущих специалистов по туризму для анимационной деятельности в рекреационно-оздоровительной сфере.** Рассмотрены вопросы терминологии подготовки будущих специалистов по туризму для анимационной деятельности в рекреационно-оздоровительной сфере. Отмечено, что туристская анимационная деятельность представляет собой самостоятельное направление в рекреационно-оздоровительной сфере. Приведен анализ публикаций украинских и российских ученых о разновидностях анимационной деятельности в рекреационно-оздоровительной сфере. Охарактеризованы такие понятия, как: «анимация», «аниматор», «анимационная деятельность», «рекреационно-оздоровительная сфера».

*Отмечено, что повышение качества профессиональной подготовки будущих специалистов по туризму*