

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 1 (145) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015

р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 1 (145) 22. – с.132

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 1(144) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 1 (145) 22. – s. 132

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Амшеннікова І. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕТАЛОННОЇ МОДЕЛІ ВИСТУПУ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ 1996-2021 РОКІВ.....	16
5.	<i>Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Юшко О. В., Борейко Н. Ю., Блошенко О. І., Кучеренко Г. Г.</i> БІОЕНЕРГЕТИЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ.....	20
6.	<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р.</i> ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
7.	<i>Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю.</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	27
8.	<i>Войтенко С. М., Рогаль І. В., Чхань А. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
9.	<i>Волошин О. Р., Мусієнко О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	34
10.	<i>Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	39
11.	<i>Дрюков О. В., Дрюков В. О.</i> ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КИТАЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД).....	44
12.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	47
13.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	50
14.	<i>Іванюта Н. В.</i> ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ.....	54
15.	<i>Кабачька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В., Ковалівська І. В., Денисова Л. В.</i> САМООЦІНКА ТА РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	58
16.	<i>Ковєря В. М., Лисенко В. В., Ільницький С. В., Ільницька Г. С.</i> АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДУЛЕМ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА» В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ (НУШ).....	62
17.	<i>Лазоренко С. А., Гончаренко В. І.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ.....	65
18.	<i>Ляшенко В., Одинець Т.</i> АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	69
19.	<i>Маляр Е., Маляр Н., Огнистий А., Огніста К.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ СТУДЕНТІВ-БІАТЛОНІСТІВ.....	77
20.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ВИКЛИКИ ЧАСУ.....	80
21.	<i>Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я.....	86
22.	<i>Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	89
23.	<i>Саламаха О. Є.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	93
24.	<i>Сініцина О. В., Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сотник О. В., Пінчук В. Ф., Кособуцький Ю. Ф.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП.....	96
25.	<i>Солодка О. В., Осіпов В. М., Томіч Л. М., Гнатюк В. В., Кусовська О. С., Кулаков Д. В.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ.....	99
26.	<i>Стеценко Н. Ю., Сушко Р. О.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	106
27.	<i>Турчинов А. В., Чудик А. В., Мороз Ю. М., Тимченко Г. М., Родигіна В. П., Скальські Д. В., Мартиненко О. М., Коваленко Б. О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРАВООХОРОНЦЯМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	110
28.	<i>Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С.</i> ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	116
29.	<i>Хацаюк О. В., Солодка О. В., Суровов О. А., Партико Н. В., Лозовий Є. А., Полякова О. О., Кусовська О. С., Белошенко Ю. К.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОЙОВОМУ РОЗДІЛІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	120
30.	<i>Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНИХ МАРАФОНІВ VISMA SKI CLASSICS.....	126

CONTENTS 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Amshennikova I. V.</i> DETERMINATION OF THE REFERENCE MODEL OF PERFORMANCE IN THE DISTANCE OF 100 M BUTTERFLY BASED ON THE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE OLYMPIC CHAMPIONS OF 1996-2021...	16
5.	<i>Balamutova N., Sheyko L., Yushko A., Boreyko N., Bloshenko E., Kucherenko G.</i> BIOENERGY CRITERIA FOR THE PHYSICAL PERFORMANCE OF SWIMMERS OF DIFFERENT AGE.....	20
6.	<i>Boyko G. L., Kozlova T. G.</i> PROSPECTS FOR THE USE OF SHAPING TO PRESERVE THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	24
7.	<i>Vykhliayev Y., Dudorova L.</i> RECREATIONAL TECHNOLOGIES, THEIR ROLE AND PLACE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE.....	27
8.	<i>Voitenko S., Rogal I., Chkhan A.</i> IMPROVEMENT OF BASIC TECHNIQUES IN VOLLEYBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	31
9.	<i>Voloshin O.R., Musiyenko O. V.</i> USING A PROJECT-BASED LEARNING METHOD IN HEALTH LESSONS.....	34
10.	<i>Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ANCILLARY EQUIPMENT IN SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES.....	39
11.	<i>Driukov Oleksandr, Driukov Volodymyr.</i> STATE REGULATION OF ELITE SPORT FUNCTIONING IN CHINA AT THE CURRENT STAGE OF SPORT DEVELOPMENT (FOREIGN EXPERIENCE).....	44
12.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BODY OF STUDENTS.....	47
13.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> UNDERSTANDING THE TASKS OF PREPARING STUDENTS FOR INDEPENDENT ATHLETIC TRAININGS IN TERMS OF REMOTE EDUCATION.....	50
14.	<i>Ivanyut N.</i> CONTENT AND SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FITNESS SPECIALISTS.....	54
15.	<i>Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Kovalivska I. V., Denysova L.V.</i> SELF-ASSESSMENT AND HEALTH RISKS OF FUTURE IT PROFESSIONALS.....	58
16.	<i>Koverya V., Lysenko V., Ilnytsky S., Ilnytska G.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA ACCORDING TO THE MODULE "SKI TRAINING" IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL (NUS).....	62
17.	<i>Lazorenko S. A., Goncharenko V. I.</i> ALTERNATIVE VIEWS ON HISTORICAL ASPECTS OF THE MODERN FOOTBALL FORMATION.....	65
18.	<i>Lyashenko Valentyna, Odineh Tetiana.</i> ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE QUALITY INDICATORS OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH HYPERTENSION.....	69
19.	<i>Maliar Eduard, Maliar Nelia, Ognystyy Andriy, Ognysta Kateryna.</i> THE EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF EFFECTIVENESS IN SHOOTING BIATHLON STUDENTS.....	77
20.	<i>Putrov S., Omelchuk O., Putrov O., Chernenko A.</i> THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING THE DISCIPLINE "HISTORY OF PHYSICAL CULTURE" TO STUDENTS MAJORING IN 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE CHALLENGES OF TIME.....	80
21.	<i>Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y.</i> STUDENT'S PHYSICAL CULTURE AS A GUARANTEE OF HIS HEALTH.....	86
22.	<i>Riadova L. O., Tsyhanovska N. V., Gonchar V. V.</i> STUDY OF THE INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE RHYTHM IN THE PUPILS OF THE BASIC SCHOOL WITH THE VISUAL IMPAIRMENTS.....	89
23.	<i>Salamah O.</i> PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS BASED ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION.....	93
24.	<i>Sinityna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy.</i> RESEARCH OF MOTIVATING FACTORS FOR FITNESS CLASSES OF THE FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF WATER AND ENVIRONMENTAL ENGINEERING.....	96
25.	<i>Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatuyk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys.</i> THE RESULTS OF EXPERIMENTAL TESTING OF THE PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY OF SAMBO WRESTLERS (MASTERS) AFTER TREATMENT OF HYPERTENSIVE CRISIS.....	99
26.	<i>Stetsenko N., Sushko R.</i> ORGANIZATIONAL COMMUNICATION BASIS FOR PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	106
27.	<i>Turchynov Artem, Chudyk Andrii, Moroz Yurii, Tymchenko Ganna, Rogyhina Vita, Skalski Dariush, Martynenko Oleksandr, Kovalenko Bozhena.</i> IMPROVING THE TECHNIQUE OF USING A SPECIAL ARSENAL OF MARTIAL ARTS AND SPECIAL TOOLS BY FUTURE OFFICERS OF INTERNAL AFFAIRS WITH THE USE OF MODERN TECHNICAL MEANS.....	110
28.	<i>Uskova S. M., Prus N. M., Kryvenda V. S.</i> VIEWS ON THE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL MATERIALS FOR STRENGTH GYMNASTICS FOR THE STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES..	116
29.	<i>Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partyko N., Poliakov O., Kusovska O., Lozovyi Y., Beloshenko Y.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBAT SAMBO BASED ON THE RESULTS OF THE "2021 WORLD CUP".....	120
30.	<i>Chenikalo Oleksandr, Kazmiruk Andriy., Zinkiv Olha, Stefanyshyn Natalia.</i> PREREQUISITES FOR THE APPEARANCE AND DEVELOPMENT OF SKI MARATHONS VISMA SKI CLASSICS.....	126

педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

9. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

References

1. Wilmore D.H. and Churchill D.L. (2013) Physiology of sport: [Textbook], - К. : Publishing House "Olympic Literature", 2013. - 654 p.
2. Volkov V.L. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Navchalnyi posibnyk]. K.: «Osvita Ukrainy»,. 256.
3. Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSVU «Olympic literature», 367.
4. Kasich N.P. and Matvienko M.I. (2013) Innovative methods of control of preparation for independent physical exercises of future teachers of Ukrainian literature. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University . Series №15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. scientific works / Ed .. G.M. Arzyutova. - Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova, 2013. - Issue 4 (29). Pp. 439 - 443.
5. Matvienko M.I. (2011) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue. 9. pp. 23 - 29.
6. Matvienko M.I. (2013) Diagnostic characteristics of control of students' readiness for independent physical exercises Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko [Text], Vol.2. Issue 107./ Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko / golyured.Nosko MO - Chernihiv: ChNPU, 2013. - 444 p. (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports) P. 271 - 275.
7. Matvienko M.I. (2013) Characteristics of methods of control of formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities. Matvienko // Scientific Journal of the National Pedagogical M.P. Dragomanova University . Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. Scientific works / Edited by GM Arzyutov. - K. : Published by NPU named after MP Dragomanova, 2013. - Issue 5 (30) 13. P. 76 - 80.
8. Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Dis. ... Cand..ped. Science: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.
9. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete: Textbook - K. : Olympic Literature, 1995. - 320 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).14

УДК: 378: 796.071.4:378.8

Іванюта Н. В.
старший викладач
Київський національний університет України "КПІ" імені І.І. Сікорського

ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

У статті аналізуються специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. Проаналізовані дані спеціальної літератури з метою необхідності провадження сучасних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

За результатами педагогічних спостережень роблять висновки та надаються рекомендації з приводу специфічних особливостей діяльності фахівців з фітнесу та робиться висновок про те, що діяльність фахівців з фітнесу пов'язана з певними труднощами.

Термін "фітнес" повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси), рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Автори, які вивчали проблеми з фітнесу, зазначають, що оскільки термін "фітнес" використовується досить широко, а саме: загальний фітнес, фізичний фітнес (оздоровчий, спортивно-орієнтований або руховий фітнес, атлетичний фітнес), фітнес як рухова активність, фітнес як оптимальний фізичний стан, тому вважають його невід'ємною складовою частиною фізичної культури та спорту України".

Поняття "фітнес" не є якимось застиглим статичним станом, це динамічний багатofакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню). Поняття "фітнес" перетинається з поняттям «здоровий спосіб життя» і повинно розглядатися, як одна з умов соціальної орієнтації людини на формування даного образу дій, профілактику масових захворювань і гармонійний розвиток особистості.

Враховуючи швидкі темпи розвитку сучасної індустрії оздоровчого фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, можна з повною впевненістю стверджувати, що важливим завданням в даний час є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок молоді здійснювати професійну діяльність, спрямовану на застосування оздоровчої методики.

Вимоги, що пред'являються до фахівця з фітнесу, визначаються: змінами, які виникли в суспільстві внаслідок нових суспільно-політичних і економічних відносин; реорганізації в системі освіти, в фізкультурно-масовому русі країни.

Діяльність фахівця з фітнесу пов'язана з певними труднощами: з постійною зміною обстановки в спортзалі, басейні, на стадіоні, а також з використанням різноманітного спортивного інвентаря і устаткування, неправильне поводження з яким може призвести до травм. Заняття завжди проходять з високою руховою активністю тих, хто займається. При неоднаковій фізичній підготовленості, високій моторній насиченості занять фахівець з фітнесу одночасно керує декількома малими групами і на різних снарядах. Фахівець з фітнесу сам повинен мати добре сформовані навички виконання різних вправ, деякі з яких інтерферентні. Тобто вони протилежні по своїй руховій структурі, коли розвиток одних навичок ускладнює формування інших.

Ключові слова: фітнес, фахівці, професійна діяльність, педагогічна майстерність, такт.

Ivanyut N. Content and specific features of professional activity of fitness specialists. The article analyses the specific peculiarities of professional activities of fitness specialists. The data of special literature are analysed to determine the necessity of introduction of modern technologies to physical education of students.

The results of pedagogical observations can give possibilities to give recommendations as far as the specific peculiarities of activities of fitness specialists and to draw conclusion about that activities of fitness specialists have certain difficulties.

The term "fitness" fully reflects social characteristics (health mode of life), biological characteristics (moving activities, physical state and physical preparing), psychological characteristics (motives, interests), recreational and other characteristics of application of means of physical education for health goals. The authors which learn the fitness point out that the term "fitness" is applied very frequently namely overall fitness, physical fitness (health fitness, sport and oriented fitness or moving fitness, athletic fitness), a fitness as moving activities, a fitness as optimal physical state. That's why the fitness is the integral part of physical culture and sport of Ukraine.

The fitness is the moving versatile process which has the elements of physical, psychological, mental and social states; these states we can develop (it takes place training). The term "fitness" intersects with the term "health mode of life" and we can consider fitness as the one of the conditions of social orientation of a person to forming given mode of actions and to harmonic development of a person.

Taking into account fast paces of a development of modern health fitness and constantly increasing demand at highly skilled specialists we can state that at present the important task is preparing future teachers of physical culture for introduction of technologies of health fitness. The peculiarities of preparing future teachers of physical culture are forming knowledge and skills of young people to realize professional activities which are directed to application of health methodics.

The requirements which are laid claim to a fitness specialist are determined with the help of changes which are at a society because of new political and economic relationships as well as because of reorganization at education system and because of reorganization at physical culture motion of a state.

The activities of fitness specialist are connected with certain difficulties there are: constant shift of a state at sport hall, at swimming pool, on stadium as well as when using various sport equipment. The lessons always carry out with high moving activities of those persons who learn. Because physical preparing is various but a saturation of the lessons is high a fitness specialist at the same time leads some small groups and on various apparatuses. A fitness specialist has to have well formed skills of fulfilling various exercises. Some exercises are opposite as concerned to own moving structure when a development of certain skills complicates forming other skills.

Key words: a fitness, specialists, professional activities, pedagogical mastership, a tact.

Постанова проблеми полягає у визначенні специфічності особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу на розвиток рухових дій молодих фахівців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на велику кількість науково-методичної літератури, присвяченої сучасним методикам та формам організації занять з фізичного виховання, їх упровадження в тренувальний процес залишається повільним. Це може бути пов'язано з рядом причин, недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, відсутністю фахівців та інше. Оновлення змісту освіти й упровадження особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни, дозволить позитивно впливати на формування фізичної культури молоді.

Мета роботи. Визначити зміст та базові принципи і шляхи професійної діяльності фітнес-тренера. Теоретично обґрунтувати і перевірити вплив специфічних особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу.

Методи дослідження. Для виконання завдання дослідження були проведені аналіз наукової та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів. Використовувалась Internet інформація та власний практичний досвід.

Практична значимість – отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності щодо професійної підготовки фахівців з фітнесу.

Результати дослідження. Подолати названі труднощі фахівець з фітнесу може за рахунок особистих якостей, систематично їх розвиваючи. Досвідчений фахівець з фітнесу точно і швидко орієнтується на заняттях завдяки широкому полю зору, великому об'єму уваги, вмінню швидкого переключення уваги. Молодий фахівець створює свій об'єм інформації, в якому можуть зберігатися образи найрізноманітніших дій. Він продукує зорову пам'ять, постійно реагує на динамічну обстановку заняття, яка змінюється, вчиться швидко і правильно приймати потрібні рішення, а також проявляти емоційну стійкість, витримку, самовладання, ініціативність і наполегливість [1, 3].

Зміст діяльності фахівця з фітнесу передбачає наступні компоненти: конструктивний, комунікативний, організаторський. Вони змінюються залежно від контингенту тих, хто займається.

Конструктивний компонент – вміння фахівця планувати і прогнозувати учбово-тренувальне заняття, формувати у тих, хто займається, особові якості. Досвідчений фахівець з фітнесу, що володіє аналітичним мисленням, може передбачати їх реакцію на той або інший спосіб дії. Фахівець повинен підтримувати тісний контакт з тими, хто займається, а також із кожним індивідуально, попереджуючи негативні настрої та прояви.

Комунікативний компонент – вміння легко вступати в контакт з тим, хто займається, і підтримувати з ним нормальні взаємини. В педагогічній діяльності фахівця щирість, доброзичливість, терплячість і тактовність позитивно впливають на дисципліну. Ті, що займаються, краще відносяться до занять, до самостійної підготовки, легше засвоюють знання і формують навички.

Для встановлення і підтримки творчих відносин з тими, хто займається, найбільш сприятливі стриманість, ввічлива строгість і пунктуальність. Як на заняттях, так і в неформальному спілкуванні велике значення мають чуйність фахівця, уважність до питань, думок і зауважень, підвищена увага до фізично слабо підготовлених. Упереджене відношення, неприязнь з боку фахівця ведуть до неправильного вибору методів і прийомів дії, ускладнюючи спілкування не тільки індивідуально, але і з групою в цілому. З боку фахівця недопустимі грубість, підвищення голосу і вживання лайливих слів. Це підриває його авторитет, може привести до конфліктів.

Організаторський компонент припускає вміння чітко підготувати і провести учбове заняття, зарядити своєю енергією інших, а також діловитість, розпорядливість і господарність. Організувати – це означає в кожній ситуації вміти оцінити обстановку, прийняти правильне рішення, добитися його виконання [2, 4].

Від організаторських вмінь та навичок фахівця залежить ефективність проведення занять. Організаторський компонент діяльності пред'являє високі вимоги до особистісних якостей фахівця. Першочергове значення мають гнучність та критичність розуму, вміння бути енергійним, ініціативним, вимогливим, наполегливим, рішучим та працездатним.

Педагогічна майстерність інструктора по фітнесу – синтез психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок і вмінь, емоційно-вольових засобів, які формуються у взаємозв'язку з якостями особи. Безпосередньо дію на тих, що займаються у фітнес-клубі, фахівець здійснює за допомогою багатьох вмінь, які складають педагогічну техніку. Вона виражається в організації і проведенні занять. Методична майстерність виявляється в умінні застосувати на заняттях найбільш ефективні методи проходження занять: організувати самостійну підготовку; використовувати прилади та технічні засоби навчання; вести облік і контроль. При оволодінні таким арсеналом методів і способів навчання у фахівця з'являється легкість в плануванні та проведенні занять в фітнес-клубі, впевненість в своїх силах [3, 6].

Для підвищення інтересу у тих, що займаються, до занять використовується така форма, як дискусія. Тут фахівець з фітнесу дає відповіді на "гострі" питання, учить логічно міркувати, вибудовувати аргументи, відстоювати позиції в спорі, терпляче відноситися до критики.

При підведенні підсумків занять необхідно всесторонньо аналізувати дії тих, що займаються. Ві тональності слів фахівця залежить рівень їхнього настрою на подолання недоліків і труднощів. Щоб встановити хороший контакт з тим, що займаються, доречно використовувати такі засоби, як гумор, іронія, жарт, гострота та ін. Вони можуть виступати як методичні прийоми навчання, додаючи мові простоту, дохідливість, привертаючи увагу тих, що займаються.

Проте найдосконаліші методи і прийом освіти навчання при їх частому використанні втрачають спочатку привабливість, а потім і ефективність своєї дії. Тому фахівцю необхідно постійно знаходити нові методики, творчо застосовувати досвід своїх колег.

Педагогічна культура інструктора є професійною специфічною категорією, що означає певний ступень оволодіння педагогічним досвідом. Вона припускає такі особові якості, як психолого-педагогічна ерудиція, інтелігентність, висока моральність.

В основі педагогічної культури лежить загальна людська культура, основними показниками якої є: світогляд людини, рівень її освіти, відношення до праці, загальна вихованість, круг інтересів і запитів, норми повсякденної поведінки. Фахівцю фітнес-клубу з високою культурою властиві такі якості, як послідовність, вдумливий аналіз поведінки і вчинків, готовність в думках поставити себе на місце підопічного і надати йому допомогу, глибока віра в кожного, що займається. Формуючи навколо себе здоровий мікроклімат, будучи центром тяжіння для інших людей, він може управляти запитаннями, відчуттями і настроєм кожного, що займається, окремо.

Педагогічна культура фахівця синтезує різноманітні елементи розумової та практичної діяльності. В цій культурі можна виділити світоглядний, моральний, професійний, інтелектуальний, а також емоційний, естетичний та фізичний бік. Розуміння соціальної значущості своєї праці примушує фахівця з фітнесу постійно працювати над собою, підвищувати свій професійний рівень. Ведучими моральними критеріями педагогічної культури є чесність, принципівість, любов до людей, самовіддача, тактовність [6,7].

Культура виховання і особові якості фахівця з фітнесу починаються з високої індивідуальної культури, яка виявляється в його професійній майстерності, обширних знаннях, цілісності і гармонійності особи, педагогічному такті, вмінні завоювати довіру тих, що займаються, оволодіти їх помислами, привернути їх на свою сторону як однодумців.

З погляду психології – **педагогічний такт** – це прояв почуття міри, вибір найкращої форми і змісту педагогічних дій в процесі учбово-виховної діяльності. Він заснований на витримці і врівноваженості, уважності і високій вимогливості, пошані до тих, що займаються фітнесом, з боку фахівця.

Одним з проявів культури виховання є культура мови. Роль мови фахівця з фітнесу має особливу значущість, оскільки він часто діє в нестандартній обстановці (особливо в умовах змагань) і попадає під вплив емоцій. Мислення і

мова людини розвиваються в тісній єдності.

Розрізняють дві основні функції мовлення: **комунікативну** (засіб спілкування між людьми) і **семантичну**, коли мова є засобом виразу думок, їх виникнення і розвитку. Комунікативна функція мовлення ділиться на інформаційну, виразну і волевиявлення. Ними фахівці з фітнесу користуються в ході спілкування з тими, що займаються.

На теоретичних заняттях фітнесом жінок знайомлять: з вимогами керівних документів по організації і плануванню занять; з основами підготовки і написанням планів програм; з організацією і проведенням занять; з порядком перевірки і оцінки їх фізичної готовності.

Важливо, щоб жінки могли отримати уявлення про організацію проведення учбово-тренувального процесу. В період занять з фітнесу жінки повинні отримати досвід їх проведення.

За період навчання жінки отримують досвід проведення всіх видів учбових занять по фізичній культурі, учбово-тренувальних занять в одній із спортивних секцій, а також змагань по видах спорту. Це їм необхідно для того, щоб в подальшому творчо використовувати отримані знання, навички і уміння в процесі своєї професійної діяльності.

Висновки. Провівши аналіз та узагальнення літературних джерел, результатів досліджень вітчизняних фахівців та викладачів-тренерів що вивчали проблему особливостей професійної діяльності фахівців з фітнесу, ми дійшли висновку, що діяльність фахівців з фітнесу пов'язана з певними труднощами.

Найбільш позитивний вплив на стан здоров'я тих, хто займається фітнесом, мають учбово-тренувальні програми висококваліфікованих фахівців з фітнесу, які мають можливість запропонувати значну кількість вправ, що в свою чергу є найкращою перспективою підвищення загального стану людини.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів розробки ефективних програм проведення занять з фітнесу.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Спорт Академ. Пресс, М.: 2002. -304 с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 528 с.
3. Кузмичев Е.В., Бабанин С.В., Кривошеев С.С. Маркетинг услуг фитнес-клубов./ Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей. 5-8 жовтня 2010р. Київ, Україна. – С.676.
4. Кокарева Б.В., Кокарев С.Н. Определение модельных характеристик современного спортивно-оздоровительного клуба обласного центра / Теория і практика фізичного виховання. № 1/2008. – С.58-64.
5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. Донецк, ДонГУ, 1998. – 299 С.
6. Степанова І.В. Шляхи використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в системі підготовки кадрів з фізичного виховання./Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей. 5-8 жовтня 2010р. Київ.Україна. – с.738.
7. Хоулі Едвард Т., Френкс Б., Дон Оздоровчий фітнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.

References

1. Aerobica. (2002) Teoria i metodika provedenia zaniatii: Uchebnoe posobie dlia studentov vuzov fisicheskoi kul'tury. Sport Akadem Press, M.: – 304 s.
2. Barchukov I. S., Nesterov A. A. (2008) Fisicheskaia kul'tura i sport: metodologia, teoria, praktika. M.: Izdatel'skii zentr "Akademia", – 528 s.
3. Kuz'michev E. V., Babanin S. V., Krivosheev S. S. (2010) Marketing uslug fitness – klubob / Mizhnarodny naukovy kongress. Olimpiiskii sport i sport dlia vsikh. Tezi dopovidei. 5 – 8 zhovtnia, Kiev. Ukraina. – S. 676.
4. Kokariova B. V., Kokariov S. N. (2008) Opredelenie model'nykh kharakteristik sovremennogo sportivno – ozdorovitel'nogo kluba oblastnogo zentra / Teoria i praktika fisychnogo vykhovannia - № 1 / – S. 58 – 64.
5. Rybkovskii A. G. (1998) Upravlenie dvigatel'noi aktivnost'yu cheloveka. Donezk, Don GU, – 300 s.
6. Stepanova I. V. (2010) Shliakhy vykorytannia suchasnykh fizkul'turno – ozdorovchikh tekhnologii v systemi pidgotovki kadriv z fisychnogo vykhovannia / Mizhnarodny naukovy kongress. Olimpiiskii sport i sport dlia vsikh. Tezi dopovidei. 5 – 8 zhovtnia. Kiev.Ukraina – S. 738.
7. Khouli Edvard T., Frenks B. (2000) Ozdorovchii fitness. – K.: Olimpiis'ka literatura, – 367 s.