

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЛЬОТНА АКАДЕМІЯ  
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**ISSN 2522-1477**

# **НАУКОВИЙ ВІСНИК ЛЬОТНОЇ АКАДЕМІЇ**

***Серія: Педагогічні науки***

**Збірник наукових праць**

**ВИПУСК 3**

**Кропивницький  
2018**

*Збірник наукових праць затверджено  
Вченою радою Льотної академії Національного авіаційного університету  
(протокол № 10 від 06.12.2017 р.) та  
Вченою радою Національного авіаційного університету  
(протокол № 2 від 22.02.2018 р.)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації КВ № 22644-12544Р від 26.04.2017 року  
Міністерства юстиції України*

*Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України Наказом МОН України  
від 4 квітня 2018 р. № 326*

*Збірник реферується Українським реферативним журналом «Джерело» (засновники:  
Інститут проблем реєстрації інформації НАН України, Національна бібліотека України  
імені В.І. Вернадського), Google Scholar.*

**Рецензенти:**

Сущенко Т.І. – доктор педагогічних наук, професор

Марусинець М.М. – доктор педагогічних наук, професор

**Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки:** зб.наук.пр. / [редкол.:  
Т.С. Плачинда (голов.ред.) та ін.]. – Кропивницький: ЛА НАУ, 2018. – Вип. 3. – 352 с.

У *Науковому віснику Льотної академії. Серія: Педагогічні науки* відображені статті авторів, що сприяють вирішенню існуючих проблем професійної підготовки фахівців різних галузей, аналізу зарубіжного досвіду фахової підготовки та інноваційні підходи до професійної освіти у контексті євроінтеграції.

Публікації видання адресовані науковцям і практикам у галузі педагогіки. Збірник наукових праць буде корисним студентам (курсантам), магістрам, аспірантам та всім зацікавленим особам.

Редакційна колегія публікує статті у авторській редакції. Автори несуть відповідальність за достовірність інформації, точність фактів, цитат, інших відомостей.

При використанні матеріалів, опублікованих у науковому віснику, збереження авторських прав обов'язкове.

Адреса редакційної колегії: 25005 м. Кропивницький, вул. Добровольського, 4  
тел. 39-44-34; e-mail [kafedra.kla.nau@ukr.net](mailto:kafedra.kla.nau@ukr.net)

**ОМЕЛЬЯНЕНКО Н.В.**

Мультимедійні презентації у процесі вивчення авіаційної англійської мови .....331

**ONISHCHUK I.**

Features of teaching foreign language to linguistic and non-linguistic directions .....336

**ШАРАНДАК Н.А.**

Проблеми викладання англійської мови професійного спрямування  
у вищих навчальних закладах .....341

***ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ  
ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ***

**ДАНИЛО Л.І.**

Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій .....345

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ**

УДК 796.4.011.3:005.6

**ДАНИЛО Любов Ігорівна,**  
аспірант кафедри теорії та історії педагогіки  
педагогічного інституту Київського університету  
імені Бориса Грінченка

### **СУТНІСТЬ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

*У поданій статті здійснено аналіз феноменів «фітнес» та «фітнес-технологія» як провідних понять сучасної фізичної культури. Подано їх трактування суголосно студій вітчизняних та зарубіжних науковців. Запропоновано авторське тлумачення фітнесу та фітнес-технологій. Представлено більш поширені види фітнесу. Розглянуто основні напрями аеробіки як суттєвої складової фітнес-технологій.*

**Ключові слова:** *фітнес, фітнес-технології, аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, оздоровча аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробіка.*

**Постановка проблеми.** У процесі модернізації всіх ланок сучасного суспільства, пов'язаної з євроінтеграційними та глобалізаційними тенденціями та інноваційними зрушеннями, важливим показником соціально-економічного й духовного розвитку країни є здоров'я нації. Основними положеннями державної політики у галузі фізичної культури є оздоровлення, підтримання фізичного здоров'я громадян України, пріоритет культури здорового способу життя, формування гармонійної, духовної особистості. Проте, з розвитком комп'ютерних та інформаційно-комунікативних технологій зменшується обсяг рухової активності сучасної молоді, що в певній мірі перешкоджає повноцінному й гармонійному фізичному розвитку та негативно впливає на здоров'я. З огляду на це, особливої важливості набуває проблема залучення молоді до оздоровчої діяльності, цінностей фізичної культури, здорового способу життя. Одним із шляхів її розв'язання є впровадження нових напрямів у фітнесі (танцювальна аеробіка, Bosu (босу) фітнес, роуп-скіппінг (стрибкові вправи на скакалці), слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, йога та інші), які розширюють формат традиційної підготовки вчителів фізичної культури та є оздоровчими та інноваційними. Тому, на нашу думку, актуальним є розкриття сутності сучасного фітнесу та характеристика основних його видів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зміст та сутність фітнесу розкрито у працях зарубіжних та вітчизняних науковців та відомих спортсменів (В. Давидов, Є. Карпей, О. Кібальник, М. Кінг, В. Моченов, Є. Сайкіна, В. Симонова, О. Трофімова, Е. Хоулі, Ліз Еппелгейт (Liz Applegate) та інші). Певне коло наукових праць присвячено аналізу різних аспектів проблеми фітнес-технологій, а саме: структури фітнес-технологій (В. Білецька, В. Григорьев, О. Кібальник, Є. Сайкіна, Самер Хадер); використанню аеробних технологій (Г. Глоба, В. Давидов, Т. Коваленко, Г. Краснова); проблемі використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності (О. Анастасова, М. Верховська); оздоровчо-рекреаційних технологій (І. Глазирін, І. Маріюнда, В. Товт, Л. Фролова,); нових фітнес-систем (В. Давидов, Г. Краснова, А. Шамардин).

**Мета статті** полягає у визначенні сутності фітнесу, фітнес-технологій та їх характеристики.

**Виклад основного матеріалу.** Провідним поняттям поданої статті є феномен «фітнес». Зауважимо, що воно застосовується у всіх країнах світу без перекладу. Відомо, що це поняття походить від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан людини. Варто відзначити, що сучасна концепція фітнесу базується на принципі **FITT**, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.) [1, с. 11].

Існує наукова думка (О. Меньших, Н. Костогриз-Кулікова, Ю. Петренко), що фітнес, з одного боку, є сукупністю заходів, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, з іншого – вид спорту, в межах змагального бодібілдингу [2, с. 12].

На думку Е. Хоулі, фітнес – це складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя [3, с. 358].

В. Григор'єв визначає фітнес, як складне соціальне явище, яке можна розглядати як процес та результат покращення фізичного вдосконалення молоді, як сукупність матеріальних та духовних цінностей, специфічний продукт надання оздоровчих послуг [4, с. 13].

Грунтуючись на результатах контент-аналізу використання терміну «фітнес» у науково-методичній літературі та даних особистих досліджень цього феномену Є. Сайкіна визначила, що фітнес – це систематичні заняття фізичними вправами, що базуються на інноваційних засобах, методах, формах та технологіях, спрямованих на підтримання та покращення рівня фізичної працездатності та стану здоров'я з метою підвищення якості життя та ефективної професійної діяльності [5, с. 17].

Отже, беручи до уваги окреслені позиції можна сказати, що фітнес – це в певній мірі філософія життя, яка реалізується не тільки у розвитку фізичних здібностей засобами фізичної культури, а і як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального стану, а отже гармонії людини з оточуючим середовищем.

У вітчизняній (Т. Круцевич) і зарубіжній (Е. Хоулі) практиці фізичного виховання умовно виділяють два основні види фітнесу: загальний та фізичний фітнес.

1. Загальний фітнес (В. Білецька, І. Бондаренко) – є системою занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також сприяє гармонічному, всебічному удосконаленню людини [6, с. 5].

2. Фізичний фітнес, на думку, В. Білецької, І. Бондаренко) є оптимальним станом показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Варто відзначити, що удосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу призводить до зниження кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та збільшує ризик розвитку основних захворювань. Загалом, фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

1) оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);

2) спортивно зорієнтований, або руховий фітнес спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

3) спортивний, атлетичний фітнес, спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів [6, с. 5].

У залежності від місця проведення занять, фітнес поділяється на in-door (в приміщенні) та out-door (види фітнесу на відкритому повітрі), які, також, поділяються на групові та індивідуальні.

Відповідно до принципів, особливостей мотивації сучасного суспільства та з метою розв'язання основних завдань фітнесу, науковцями було розроблено фітнес-технології [7, с.3].

На думку О. Кібальник, фітнес-технології це системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей [8, с. 43].

Як зазначає низка науковців (В. Білецька, В. Давидов, Г. Краснова, Самер К.І. Хадер, А. Шамардін), фітнес-технології – це з одного боку, процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання із оздоровчою метою, з другого — наукова дисципліна, яка розробляє та удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [6; 7; 9].

С. Філіппова стверджує, що фітнес-технології – це засоби фітнесу, що можуть використовуватись в усіх видах фізичної культури, тим самим вирішуючи другорядні завдання фізичного виховання, рекреації, реабілітації та спорту. Як правило це підвищення рівня загальної фізичної підготовки за рахунок інтересу до рухової діяльності, яке обумовлене привабливістю вправ та високою емоційністю [5, с. 34].

Нам імпонує визначення Є. Сайкіної, яка визначає фітнес-технології як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу. Забезпечує досягнення певного результату на основі вільного, усвідомлюваного та мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, інвентарю та обладнання [5, с. 31].

Відтак, беручи до уваги подані трактування фітнес-технологій, є очевидним такі його ознаки: інноваційність, інтегрованість, спрямованість на досягнення цілей фітнесу, варіативність, адаптивність, емоційна спрямованість та результативність. Отже, ми визначаємо зазначений феномен як багатокomпонентну систему, що поєднує у собі певні цільові та змістові орієнтири, спрямовані на оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, працездатності, а також містить інноваційні засоби, методи, форми проведення занять, сучасний інвентар та обладнання.

У працях зарубіжних та вітчизняних дослідників доведено, що існує більше 200 видів фітнес-технологій які розрізняються між собою за такими ознаками: оздоровчою, рекреаційною та фізкультурно-спортивною спрямованістю.

На нашу думку, основними та найбільш поширеними серед молоді є фітнес-технології, в основі яких лежить використання різних напрямів аеробіки: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробіка. Тому, розглянемо етимологію поняття «аеробіка» та наведемо характеристику основних її напрямів.

Термін «аеробний» у перекладі з грецької мови означає «той що живе в повітрі» або «той що використовує кисень». Уперше термін «аеробіка» був запропонований відомим американським спеціалістом з профілактичної медицини та оздоровчої фізичної культури К. Купером, який назвав свою систему оздоровчих фізичних вправ для людей різних вікових категорій «аеробікою» й довів, що для гармонічного розвитку психіки та фізичного стану людини, важливу роль відіграє саме аеробне навантаження. К. Купер вважав, що під час аеробного навантаження в організм людини поступає велика кількість кисню, в наслідок чого виникають сприятливі зміни в серцево-судинній системі, збільшується життєва ємкість легенів, покращується емоційний стан людини. Аеробіка, за К. Купером – це систематичне

застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для укріплення здоров'я [1, с. 10].

Відтак, аналіз підходів сучасних науковців (В. Давидов, А. Шамардін, Г. Краснова, С. Синиця, Л. Шестерова та інші) дає нам підстави визначити, що аеробіка – це напрям фітнесу, в якому застосовуються вправи циклічного характеру, що виконуються під музику у певному темпі і задіють великі групи м'язів. Далі є логічним розглянути певні її види.

Класична аеробіка відома як «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямів. Цей напрям оздоровчої аеробіки є найбільш розробленим, стійким, системним. Його змістом є загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікація [1, с. 50].

Танцювальна аеробіка використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей

кожного танцювального напрямку [2, с. 20]. Найпоширенішими, на нашу думку, є заняття в стилі латиноамериканських танців, хіп-хопу, джаз-фанку та народних танців.

Степ-аеробіка – танцювальні заняття з використанням спеціальної платформи, що за своїми характеристиками дає можливість регулювати висоту, рухи, імітувати ходьбу по сходах [7, с. 97].

Фітбол-аеробіка – оздоровча аеробіка з використанням великих за розміром, спеціальних силіконових м'ячів діаметром 45 – 95 см, здатних витримувати вагу до 300 кілограм [1, с. 56].

Аква-аеробіка – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання, музичного супроводу [1, с. 55].

Таким чином, є очевидним, що всі види аеробіки мають значний оздоровчий, формувальний потенціал щодо ціннісного ставлення до здорового способу життя та сприяють підвищенню інтересу, мотивації до занять фізичною культурою.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, фітнес – це складне, багатокомпонентне поняття, що є аспектом здорового способу життя, сприяє гармонійному фізичному та психічному розвитку, пов'язане з культурою харчування та передбачає використання певних фітнес-технологій. Відтак, фітнес є платформою для забезпечення високої якості життя. Тому, цей феномен є мобільною системою, яка постійно оновлює засоби, методи, форми проведення занять, що відповідає запитам і потребам сучасного суспільства. Практичним проявом фітнес-технологій є різні фітнес-програми. Цей аспект буде розглянуто у наших наступних наукових розвідках.

#### Список використаних джерел

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
2. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: книга: изд. «Планета фитнес»// – К, 2004. – 359 с.
4. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
5. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. – Санкт-Петербург: – 2008. – 64 с.
6. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад. В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

7. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудывание и инвентарь): учеб.пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова / Федеральное агенство по физической культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

8. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2009. - №.2. – 42-46 с.

9. Самер Хадер Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини: дис.. канд. наук з фізичного виховання та спорту:24.00.02. / Самер Хадер. – К.: 2016. - с.195.

### References

1. Synytsia, S.V., & Shesterova, L.E. (2010). Ozdorovcha aerobica. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [*Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement*]. Poltava: PNPNU [*in Ukrainian*].

2. Menshykh, O.E., Kostohryz-Kulikova, N.V., & Petrenko, Yu.O. (2014). Novitni fitness tekhnologii u roboti sportyvnyh seksiy vyshchyh navchalnyh zakladiv [*Newest fitness technologies in the work of sports sections of higher education institutions*]. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho [*in Ukrainian*].

3. Edward Howley, & B. Don Franks. (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa [*Health Fitness Instructor Handbook*]. Kyiv: "Planeta fitnesa" [*in Russian*].

4. Hryhoriev, V.I., Davydenko, D.N., & Malinina, S.V. (2010). Fitness-kultura studentov: teoriia i praktika [*Fitness culture of students: culture and practice*]. Spb: SpbGUEF. [*in Russian*].

5. Saykina, Ye.H. (2008). Fitness v fizkulturnom obrazovanii detei doshkolnogo i shkolnogo vozrasta v sovremennyh sotsiokulturnykh usloviiakh [*Fitness in the physical culture of preschool and school children in modern social and cultural conditions*]. Saint Petersburg [*in Russian*].

6. Biletska, V.V., & Bondarenko, I.B. (2013). Fizychnre vyhovannia. Ozdorovchyi fitness [*Physical education. Wellness fitness*]. Kyiv: NAU [*in Ukrainian*].

7. Davydov, V.Yu., Shamardin A.I. & Krasnova, G.O. (2005). Novye fitness-sistemy (novyie napravleniia, metodiki, oborudovanie i inventar) [*New fitness systems. New directions, methods, equipment & inventory*]. Volgograd: VolGU [*in Russian*].

8. Kibalnik? O.A. (2009). Zmist fitnes-tekhnologii dlia pidvyshchennia ruhovoi aktivnosti pidlitkiv [*The meaning of fitness technology for the enhancing of the motor activity of teenagers*]. Fizychnre vyhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. – Physical education, sport and health culture: collection of scientific works, 2, 42–46 pp. [*in Ukrainian*].

9. Samer Khader. (2016). Orhanizatsiyno-metodychni zasady vprovadzhennia fitnes-tekhnologii u fizychnre vyhovannia studentskoi molodi Palestyny [*Organizational and methodical basics of the introduction of fitness technologies into physical education of the youth of Palestine*]. Candidate's thesis [*in Ukrainian*].

**DANYLO Liubov**, graduate student of the Department of theory and history of pedagogy of Borys Grinchenko Kyiv University.

### THE ESSENCE OF MODERN FITNESS AND FITNESS TECHNOLOGIES

**Abstract.** The given article defines the phenomena of “fitness” and “fitness technology” as the leading notions of modern physical culture. It offers their interpretation according to the studies of local and foreign researchers and famous sportsmen. The article suggests the author's interpretation of fitness and fitness technologies as well as their characteristics. The most common



*types of fitness are presented in the article, namely general fitness, physical fitness and its derivatives.*

*The phenomenon of fitness is presented as a philosophy of life, which is realized not only through the development of physical abilities by means of physical culture, but as a step in a balance between physical, mental and social state, and therefore, the overall harmony between man and environment. The main types of fitness, general and physical fitness, are presented.*

*By fitness technologies we understand a multicomponent system, which combines certain target and content guidelines, directed at general wellness, the enhancing of the level of physical and mental development and the ability to work, and which contains innovative means, methods forms of conducting classes, modern inventory and equipment. The article defines the main features of fitness technologies, which are: innovativeness, integrity, fitness goal orientation, variety, adaptability, emotional orientation and performance.*

*The article has defined that the main and most common fitness technologies among the youth are those that are based on the usage of different approaches to aerobics, namely the classical aerobics ( the direction of wellness aerobics, the base of all of its types and directions), step aerobics (dance classes using special platforms, which by its characteristics allows the regulation of height, movement, to imitate walking the stairs), fitball aerobics (the direction of wellness aerobics which uses special huge silicon balls), dance aerobics (based on basic movements of classical aerobics with addition of different dance movements), aqua aerobics (activities in aqueous medium with special equipment and musical accompaniment).*

**Key words:** *fitness, fitness technologies, aerobics, step aerobics, fitball aerobics, wellness aerobics, dance aerobics, aqua aerobics.*

*Одержано редакцією: 01.02.2018 р.  
Прийнято до публікації: 12.02.2018 р.*