

ФІТНЕС

**АНОТОВАНИЙ БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ПОКАЖЧИК
ДРУКОВАНИХ ВИДАНЬ
ТРЬОМА МОВАМИ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СЕРІЯ
**„ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ,
РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ”**



ФІТНЕС
АНОТОВАНИЙ БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ПОКАЖЧИК
ДРУКОВАНИХ ВИДАНЬ
ТРЬОМА МОВАМИ

Ірина Свістельник

ЛЬВІВ 2013

УДК 796.411:016
ББК 75.0+75.6
Ф 64

***Серія „Інформаційне забезпечення фізичної рекреації,
реабілітації і здоров'я людини”.***
Заснована 2011 року
Випуск 3

*Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету
фізичної культури
(протокол № 4 від 5.01.2013)*

Рецензенти: **Жданова О. М.** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури;
Сосіна В. Ю. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри хореографії Львівського державного університету фізичної культури

Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 106 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини ”, вип. 3).

До анотованого бібліографічного покажчика увійшли інформаційні джерела (книги, монографії, наукові статті, автореферати дисертацій тощо) бібліотеки Львівського державного університету фізичної культури. Праці науковців, що досліджують проблеми фітнесу представлено за рубриками, в алфавітній послідовності прізвищ авторів, анотації подано трьома мовами (українською, російською та англійською); тексти анотацій збережено в авторських варіантах.

Бібліографічні описи складено відповідно до ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 „Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання” та ДСТУ 3582–97 „Скорочення слів в українській мові у бібліографічному описі. Загальні вимоги та правила”.

© Свістельник І. Р., 2013

З М І С Т

ФІТНЕС	5-13
Фітнес-аеробіка.....	13-23
Фітнес-програми.....	23-31
Фітнес-технології.....	31-39
Фітнес-тренування.....	39-42
Фітнес-центри та клуби.....	42-46
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС	47-55
Оздоровчий фітнес для дітей.....	55-59
Оздоровчий фітнес для жінок.....	59-76
Оздоровчий фітнес для чоловіків.....	76-78
Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу.....	78-82
СПОРТИВНИЙ ФІТНЕС	82-83
АКВА-ФІТНЕС	84-91
БОДІБІЛДИНГ	91-96
БОДІФІТНЕС	96-97
ВЕЛОКІНЕТИКА	97-98
КАЛАНЕТИКА	98
СИСТЕМА ПЛАТЕС	99-103
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК	103-106

ФІТНЕС

1. Афтимчук О. Е. Потребностно-социальная необходимость в подготовке специалистов по фитнесу / Афтимчук О. Е. // Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului : materialele conferinței. – Chișinău, 2006. – С. 37–42.

Анотація. Рекреативна фізична культура передбачає форми рухової активності, орієнтовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. У цьому контексті об'єктивною потребою вирішення сучасних проблем засобами фізичної культури визначається, перш за все, підтримкою досить високого рівня здоров'я.

Ключові слова: стан життя, фізична культура, фізичні вправи, фітнес

Аннотація. Рекреативная физическая культура предполагает формы двигательной активности, ориентированные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В этом контексте объективной потребностью решения современных проблем средствами физической культуры определяется, прежде всего, поддержанием достаточно высокого уровня здоровья.

Ключевые слова: состояние жизни, физическая культура, физические упражнения, фитнес.

Annotation. Recreational physical education involves forms of motor activity, aimed at the restoration of forces spent in professional work. In this context, the objective need to address current problems by means of physical culture is determined, above all, maintain a sufficiently high level of health.

Key words: state of life, physical education, exercise, fitness.

2. Бубела О. Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення / Олег Бубела, Роман Петрина // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. ст. – Л., 2003. – С. 6–9.

Анотація. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлене використанням сучасних досягнень спортивної індустрії та незвичними умовами виконання фізичних вправ, Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використовують оригінальні засоби, характерні чітко вираженим оздоровчим ефектом.

Ключові слова: фітнес, система, оздоровча робота, верстви населення.

Аннотація. Возникновение новых видов оздоровительной гимнастики обусловлено использованием современных достижений спортивной индустрии и необычными условиями выполнением физических упражнений, Современные виды фитнеса отличаются эффективным воздействием практически на все двигательные качества, используют оригинальные средства, характерные четко выраженным оздоровительным эффектом.

Ключевые слова: фитнес, система, оздоровительная работа, слои населения.

Annotation. The origin of new types of health gymnastics is conditioned drawing on modern accomplishments of sporting industry and unusual terms by implementation of physical exercises, the Modern types of fitness differ the effective affecting

practically all motive qualities, use original facilities, characteristic the expressly expressed health effect.

Key words: *fitnes, system, health work, layers of population.*

3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.

Анотація. *Узагальнено досвід європейських країн з питань реалізації програм, спрямованих на сприяння здоровому способу життя, підвищенню рухової активності.*

Ключові слова: *фітнес, рухова активність, проблеми.*

Аннотація. *Обобщен опыт европейских стран по вопросам реализации программ, направленных на содействие здорового образа жизни, повышению двигательной активности.*

Ключевые слова: *фитнес, двигательная активность, проблемы.*

Annotation. *Experience of European countries concerning realization of programs aimed at contributing healthy way of life, enhancing motor activity has been generalized.*

Key words: *fitness, motor activity, problems.*

4. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с. : ил.

Анотація. *Ця книга – посібник з оздоровлення, омолодження і поліпшення зовнішнього вигляду людини за допомогою фітнесу. Описані методи прості і доступні всім бажаючим, незалежно від віку, стану здоров'я і матеріального достатку. Надано рекомендації щодо режиму тренувань і харчування, пояснення механізму впливу фізичних вправ на м'язи і організм в цілому, секрети схуднення без дієт. Для широкого кола читачів.*

Ключові слова: *фітнес, методи, тренування, харчування.*

Аннотація. *Эта книга — руководство по оздоровлению, омоложению и улучшению внешнего вида человека с помощью фитнеса. Описанные методы просты и доступны всем желающим, независимо от возраста, состояния здоровья и материального достатка. Даны рекомендации по режиму тренировок и питания, объяснение механизма воздействия физических упражнений на мышцы и организм в целом, секреты похудения без диет. Для широкого круга читателей.*

Ключевые слова: *фитнесс, методы, тренировка, питание.*

Annotation. *This book - a guide to recovery, youth and improve the look of a man with the help of fitness. The described methods are simple and accessible to everyone, regardless of age, health and economic prosperity. The recommendations on the training regime and nutrition, explain the mechanism of the impact of exercise on muscles and organism in general, the secrets of losing weight without dieting. For a wide range of readers.*

Key words: *fitness, techniques, training and nutrition.*

5. Кличко В. Наш фітнес: прості секрети чемпіонів / Кличко Віталій, Кличко Володимир. – К. : Софія, 2003. – 192 с. – ISBN 966-8075-15-3.

Анотація. Тренуйтеся разом з нами відповідно до нашого методу комплексного фітнесу. Він побудований на п'яти засадах: витривалість, сила, швидкість, координація та рухливість. Ця програма призначена для чоловіків і жінок - для останніх ще й з додатковими вправами для чудового самопочуття від Наталії Кличко.

Ключові слова: фітнес, секрети, програма, методи.

Аннотація. Тренируйтесь вместе с нами в соответствии с нашим методом комплексного фитнеса. Он построен на пяти принципах: выносливость, сила, скорость, координация и подвижность. Эта программа предназначена для мужчин и женщин - для последних еще и с дополнительными упражнениями для замечательного самочувствия от Наталии Кличко.

Ключевые слова: фитнес, секреты, программа, методы.

Annotation. Practice together with us in accordance with our method of complex fitness. He is built on 5 principles: endurance, force, speed, co-ordination and mobility. This program is intended for men and women - for the last yet and with additional exercises for a remarkable feel from Natalia Klichko.

Key words: fitness, secrets, program, methods.

6. Кокарев Б. В. Особенности организации и проведения пятой Запорожской региональной фитнес-конвенции Nike в Запорожском национальном университете / Кокарев Б. В., Кокарева С. Н., Кушнир Г. И. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 29–31.

Анотація. Виявлені особливості проведення V Запорізької регіональної фітнес-конвенції 2007 р., головними з яких є загальне зменшення числа учасників конвенції (негативна тенденція), розширення програми конвенції завдяки включенню окремих майстер-класів, поява в програмі конвенції теоретичного розділу. Розроблені рекомендації до складання програми курсів тренерів-інструкторів з аеробіки та оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фітнес, спортивний клуб, конвенція, анкетування, опитування, дані, здоров'я, тренінг, маркетинг; дослідження.

Аннотація. Выявлены особенности проведения V Запорожской региональной фитнес-конвенции 2007 г., главными из которых являются общее уменьшение числа участников конвенции (негативная тенденция), расширение программы конвенции благодаря включению отдельных мастер-классов, появление в программе конвенции теоретического раздела. Разработаны рекомендации к составлению программы курсов тренеров-инструкторов по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Ключевые слова: фитнес, спортивный клуб, конвенция, анкетирование, опрос, данные, здоровье, тренинг, маркетинг, исследования.

Annotation. The features of leadthrough of V Zaporozhia regional fitness-convention 2007 are exposed, main from which are the general diminishing of number of participants of convention (negative tendency), expansion of the program of convention due to including of master-classes, appearance in the program of convention of theoretical section. Developed recommendation to drafting of the program of courses of trainers-instructors on an aerobics and health fitnessu.

Key words: *fitness, sporting club, convention, questionnaire, questioning, data, health, training, marketing, researches.*

7. Левицкий В. В. Анализ путей совершенствования специалистов по фитнесу / В. В. Левицкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 913.

Анотація. *Були виявлені шляхи можливого впровадження ряду концептуальних положень зарубіжного досвіду підготовки фахівців з фітнесу.*

Ключові слова: *вдосконалення фахівців, фітнес, зарубіжний досвід.*

Аннотация. *Были выявлены пути возможного внедрения ряда концептуальных положений зарубежного опыта по подготовке специалистов по фитнесу.*

Ключевые слова: *совершенствование специалистов, фитнес, зарубежный опыт.*

Annotation. *The ways of possible introduction of row of conceptual positions of foreign experience of preparation of specialists were exposed on a fitness.*

Key words: *perfection of specialists, fitness, foreign experience.*

8. Лисенко Л. Л. Сучасні напрямки розвитку фітнесу в м. Чернігові / Лисенко Л. Л., Давиденко С. Г., Почтар О. М. // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2008. – Вип. 55, т. 2. – С. 188–191.

Анотація. *У статті розглядаються сучасні напрямки розвитку фітнесу в м. Чернігові. Визначено основні мотиви занять фітнесом жінками першого зрілого віку.*

Ключові слова: *фітнес, мотивація, фітнес-клуб, здоров'я.*

Аннотация. *В статье рассматриваются современные направления развития фитнеса в м. Чернигове. Определены основные мотивы занятий фитнесом женщинами первого зрелого возраста.*

Ключевые слова: *фитнес, мотивация, фитнес-клуб, здоровье.*

Annotation. *In article examines modern fitness development directions in t. Chernigiv. Basic motives of first senior aged women fitness trainings has been determined.*

Key words: *fitness, motivation, fitness-club, health.*

9. Лошкарьова Є. Сила думки [фітнес] // Олімпійська арена. – 2009. – № 7. – С. 48–49.

Анотація. *У статті розглянуто окремий напрям фітнесу – ментальний.*

Ключові слова: *фітнес, ментальний фітнес, види.*

Аннотация. *В статье рассмотрено отдельное направление фитнеса – ментальный.*

Ключевые слова: *фитнес, ментальный фитнес, виды.*

Annotation. *Separate direction of fitness is considered in the article – mental.*

Key words: *fitness, mental fitness, kinds.*

10. Малина Р. М. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни / Роберт М. Малина // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 16–28.

Анотація. У статті здійснено аналіз результатів дослідження рухової активності і фізичного фітнесу людини, починаючи з дитячого і до зрілого віку. Коливання індикаторів рухової активності від низького рівня до середнього, більша частина яких включає спортивну діяльність, свідчить про те, що заняття спортом у дитинстві та у юнацькі роки може стати фундаментом активного способу життя в майбутньому.

Ключові слова: рухова активність, фітнес, спортивна діяльність.

Аннотация. В статье сделан анализ результатов исследования двигательной активности и физического фитнеса человека, начиная с детского и до зрелого возраста. Колебания индикаторов двигательной активности от низкого уровня до среднего, большая часть которых включает спортивную деятельность, свидетельствует о том, что занятия спортом в детстве и в юности может стать фундаментом активного образа жизни в будущем.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес, спортивная деятельность.

Annotation. The paper contains analysis of findings concerning motor activity and physical fitness from childhood to adulthood. Variation of motor activity indices from low to middle level, most of which include sports is indicate of the fact that sports activity during childhood may constitute the basis for formation of the habit of active may of life in the future.

Key words: physical activity, fitness, sports activities.

11. Мічуда А. Функціональна діагностика як форма стимулювання споживання фізкультурно-оздоровчих послуг у фітнес-структурах / Анастасія Мічуда, Олена Лисенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 1. – С. 68–72.

Анотація. Представлена функціональна діагностика клієнтів фітнес-структур як супутня послуга в системі стимулювання споживання фізкультурно-оздоровчих послуг, запропоновані підходи щодо упровадження її у фітнес-бізнес України.

Ключові слова: діагностика, фізкультурні послуги, фітнес.

Аннотация. Представлена функциональная диагностика клиентов структур фитнеса как сопутствующая услуга в системе стимулирования потребления физкультурно-оздоровительных услуг, предложенные подходы относительно внедрения ее у фитнес-бизнес Украины.

Ключевые слова: диагностика, физкультурные услуги, фитнес.

Annotation. In the clause functional diagnostics is considered as the form of stimulation of consump of improving services, the basic mechanisms of its application by fitness-structures are determi The approaches of this service realizing in fitness-business of Ukraine are analysed.

Key words: diagnostics, athletic services, fitness.

12. Особенности адаптации фитнес-тренеров к профессиональным физическим нагрузкам / А. Э. Кутузова [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 9 (105). – С. 18–22.

Анотація. У роботі проводилася оцінка фізичного і психічного статусу професійних фітнес-тренерів. Обстежений 51 фітнес-тренер (25 чоловіків і

26 жінок) у віці 31 ± 8 років, у минулому спортсменів високої кваліфікації. У всіх випробовуваних вивчався медичний і спортивний анамнез, оцінювалися фізична працездатність, рівень астенії, афектні розлади, копінг-поведінка, механізми адаптації. На підставі результатів дослідження були зроблені висновки про те, що когорта фітнес-тренерів може стати цільовою для скринінгу артеріальної гіпертензії і ожиріння. Необхідне визнання даної фізично активної популяції такою, що потребує постійного лікарського спостереження, у тому числі за станом серцево-судинної системи і психо-емоційної сфери.

Ключові слова: фітнес-тренері, адаптація до професійних навантажень, соматичне і психічне здоров'я.

Аннотація. В роботі проводилась оцінка фізического и психического статуса профессиональных фитнес-тренеров. Обследованы 51 фитнес-тренер (25 мужчин и 26 женщин) в возрасте 31 ± 8 лет, в прошлом спортсменов высокой квалификации. У всех испытуемых изучался медицинский и спортивный анамнез, оценивались физическая работоспособность, уровень астении, аффективные расстройства, копинг-поведение, механизмы адаптации. На основании результатов исследования были сделаны выводы о том, что когорта фитнес-тренеров может стать целевой для скрининга артериальной гипертензии и ожирения. Необходимо признание данной физически активной популяции нуждающейся в регулярном врачебном наблюдении, в том числе за состоянием сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональной сферы.

Ключевые слова: фитнес-тренеры, адаптация к профессиональным нагрузкам, соматическое и психическое здоровье.

Annotation. The aim of the investigation was to assess physical and psychic condition of fitness instructors. 51 fitness instructors (25 male and 26 female, aged 31 ± 8 , former athletes of high qualification) underwent Tecumseh step test and were interviewed. Their medical and sports past history, physical efficiency, the level of asthenia, affective disorders, coping and adaptation strategies were investigated. The data obtained lead to conclusion that fitness instructors can be the target group for hypertension and obesity screening. Fitness instructors as a physically active group need regular medical observation (including the check-up of heart and blood vessels system), counseling and specialized psychological intervention.

Key words: fitness instructors, work-related exercises adaptation, physical and psychic condition.

13. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

Анотація. Здійснено дослідження термінологічної проблеми в контексті подальшого розвитку фітнесу в сучасному суспільстві.

Ключові слова: фітнес, поняття, термінологія.

Аннотація. Предпринято исследование терминологической проблемы в контексте дальнейшего развития фитнеса в современном обществе.

Ключевые слова: фитнес, понятия, терминология.

Annotation. Research of terminology problem is undertaken in the context of further development of fitness in modern society.

Key words: fitness, concepts, terminology.

14. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності „Фізична культура” / Аліса Твеліна, Ганна Тарасова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 218 – 221.

Анотація. Стаття присвячена питання формування у студентів спеціальності «Фізична культура» здорового способу життя та вивченню інтересів і мотивів до вдосконалення власного тіла; фітнесу. В статті представлені дослідження стану мотивації і зацікавленість до занять фітнесом у студентів.

Ключові слова: оздоровчий, фізичний фітнес, мотивація, зацікавленість, анкетування.

Аннотація. Стаття посвящена вопросам формирования у студентов специальности «Физическая культура» здорового образа жизни и изучению интересов и мотивов к совершенствованию собственного тела средствами фитнеса. В статье представлены исследования состояния мотивации и интереса к занятиям фитнесом, у студентов.

Ключевые слова: оздоровительный, физический фитнес, мотивация, интерес, анкетирование.

Annotation. The article is devoted to the question of formation of healthy way of life and to the study of interests and reasons to perfection of own body facilities of fitness. The article presents researches of the state motivation and interest to employments by a fitness, for the students of physical education.

Key words: health, physical fitness, motivation, interest, questionnaire.

15. Усачев Ю. А. Обоснование понятийно-категорийного статуса фитнес-систем / Усачев Ю. А. // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 625.

Анотація. Основні ознаки функціональних систем оздоровчого фітнесу – їх запитуваність, багатокomпонентність і цільова результативність — супроводжуються комплексом показників, дослідження та облік яких створює об'єктивні передумови для науково обгрунтованого методичного забезпечення діючих, а також прогнозу і моделювання перспективних фітнес-програм і технологій.

Ключові слова: фітнес, рухова активність, компоненти.

Аннотація. Основные признаки функциональных систем оздоровительного фитнеса – их востребованность, многокомпонентность и целевая результативность — сопровождаются комплексом показателей, исследование и учет которых создает объективные предпосылки для научно обоснованного методического обеспечения действующих, а также прогноза и моделирования перспективных фитнес-программ и технологий.

Ключевые слова: фитнес, двигательная активность, компоненты.

Annotation. Basic signs of the functional systems of health fitness are their claimed, mnogokomponentnost' and having a special purpose effectiveness — accompanied

the complex of indexes, research and the account of which creates objective preconditions for the scientifically grounded methodical providing of operating, and also prognosis and design of the perspective fitness-programs and technologies.

Key words: *fitness, motive activity, komponenty.*

16. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Юрій Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.

Анотація. *Розглядаються питання формування і розвитку термінологічного апарату сфери оздоровчої фізичної культури в сучасних умовах. Представлений теоретико-методологічний аналіз базових і похідних понять, що характеризують різні категорії фітнесу; здійснена спроба класифікації і систематизації понятійного апарату фітнесс-програм на прикладі інноваційних технологій аква-аеробіки.*

Ключові слова: *термінологія, фітнес, аналіз понять.*

Аннотация. *Рассматриваются вопросы формирования и развития терминологического аппарата сферы оздоровительной физической культуры в современных условиях. Дан теоретико-методологический анализ базовых и производных понятий, характеризующих различные категории фитнеса, делается попытка классификации и систематизации понятийного аппарата фитнес-программ на примере инновационных технологий аква-аэробики.*

Ключевые слова: *терминология, фитнес, анализ понятий.*

Annotation. *The article covers matters of forming and development of professional terminology for health -improving field in present-day conditions. Theoretic — methodological analysis of concepts is reviewed which typifies different fitness categories. An attempt is made to classify and systematize fitness programs conceptual instrument with the aid of aqua-aerobics innovative technology.*

Key words: *terminology, fitnes, analysis of concepts.*

17. Фитнес // Новые формы физической культуры и спорта / В. К. Петров. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 8.

Анотація. *Представлено поняття слова фітнес.*

Ключові слова: *фітнес, здоровий спосіб життя, вигляд фізичної активності.*

Аннотация. *Представлено понятие слова фитнес.*

Ключевые слова: *фитнес, здоровый образ жизни, вид физической активности.*

Annotation. *The concept of word of fitnes is presented.*

Keywords: *fitnes, healthy way of life, type of physical activity.*

18. Юспа Т. В. Педагогические способности как фактор успешности деятельности инструктора по фитнесу / Т. В. Юспа, Ж. К. Шемет, Н. В. Чумакова // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья : материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Мн., 2006 г. – С. 274–277.

Анотація. *Вивчені вимоги до діяльності інструктора фітнесу-клубів і визначений рівень розвитку педагогічних здібностей як чинника успішності діяльності тренера по фітнесу.*

Ключові слова: *педагогічні здібності, діяльність інструктора, фітнес.*

Аннотация. Изучены требования к деятельности инструктора фитнес-клубов и определен уровень развития педагогических способностей как фактора успешности деятельности тренера по фитнесу.

Ключевые слова: педагогические способности, деятельность инструктора, фитнес.

Annotation. Studied requirement to activity of instructor of fitness-clubs and the level of development of pedagogical capabilities is certain as a factor of success of activity of trainer on a fitness.

Key words: pedagogical capabilities, activity of instructor, fitness.

19. Орока Д. Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants / Dorota Орока // Pedagogy of health in physical culture. – Bydgoszcz ; Lviv ; Warsaw, 2010. –Р. 193– 206. [Тай-Чи, як фітнес обслуговування жителів міста Вроцлав].

Анотація. Сучасна цивілізація – цивілізація старіння. Люди легко стомлюються і не цікавляться спортом. Але необхідно брати постійну участь у фізичній діяльності. Багато людей самостійно займаються спортом, але не обов'язково активним. Фітнес допомагає жити довше і отримувати високу якість життя.

Ключові слова: обслуговування, придатність, тай-чи, рекреація.

Аннотация. Современная цивилизация - цивилизация старения. Люди легко устают и не интересуются спортом. Но необходимо принимать постоянное участие в физической деятельности. Многие люди самостоятельно занимаются спортом, но не обязательно активным. Фитнес помогает жить дольше и получать высокое качество жизни.

Ключевые слова: обслуживание пригодности, Tai Chi, восстановление сил.

Annotation. Modern civilization is an aging civilization. Everyday lifestyle put a lot of stress. People get tired easily and not so interested in sport participation. In order to have a high quality life a man have to take part in physical activity regularly. Many people are very mobile, but not necessarily means active. They move a lot, but there is not a moving that helps to live longer and get high quality of life.

Key words: fitness service, Tai Chi, recreation.

фітнес-аеробіка

20. Артамонова И. Е. Структура физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе / И. Е. Артамонова, М. Л. Штода // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12 . – С. 74.

Анотація. Серед нових видів спорту, що з'явилися в світі, все більшу популярність у нашій країні завойовує такий вид спорту, як фітнес-аеробіка. Зародившись як фізкультурно-оздоровча система, аеробіка незабаром стала одним з видів спорту, які мають свої суворі правила та систему змагань. Різноманітність видів аеробіки, в тому числі і спортивних, будучи позитивним моментом, з одного боку, породило певні проблеми - з іншого. Якщо оздоровча складова фітнесу досить добре науково обґрунтована, то науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу здійснюється в рамках

існуючих спортивних напрямків аеробіки явно недостатня. По суті, теорія відстає від практики, що є досить характерною рисою зародження та становлення нових видів спорту.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, висококваліфіковані спортсменки, фізична підготовка, передзмагальний етап.

Аннотація. Среди новых видов спорта, появившихся в мире, все большую популярность в нашей стране завоевывает такой вид спорта, как фитнес-аэробика. Зародившись как физкультурно-оздоровительная система, аэробика вскоре стала одним из видов спорта, имеющим свои строгие правила и систему соревнований. Разнообразие видов аэробики, в том числе и спортивных, являясь положительным моментом, с одной стороны, породило определенные проблемы – с другой. Если оздоровительная составляющая фитнеса достаточно хорошо научно обоснована, то научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса занимающихся в рамках существующих спортивных направлений аэробики явно недостаточна. По существу, теория отстает от практики, что является достаточно характерной чертой зарождения и становления новых видов спорта.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, высококвалифицированные спортсменки, физическая подготовка, предсоревновательный этап.

Annotation. Among the new sports that have appeared in the world, more and more popular in our country that won coy sport as fitness aerobics. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that have its strict rulesla and system events. Variety kinds of aerobics, including sports \neg governmental, as a positive development, on the one hand, it has given rise to certain problems - on the other. If health promotingtive component of fitness is well scientifically substantiated, the scientific and methodological support training process involved in the sport there corresponding areas of aerobics is clearly insufficient. In essence, the theory behind the practice, this is quite characteristic of the origin and formation of new sports.

Key words: aerobic fitness, of highlyfied athletes, physical fitness, precompetitive stage.

21. Благій О. Особливості використання „Belly Dance” в сучасному фітнесі / Олександра Благій, Наталя Тимошенко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2005. – № 2. – С. 112–114.

Анотація. У статті дано аналіз розвитку східних танців, представлена порівняльна характеристика танцювального напрямку «Belly Dance» з іншими танцювальними напрямками, розроблено рекомендації щодо використання хореографії східних танців у фітнесі.

Ключові слова: фітнес, танці, порівняльна характеристика.

Аннотація. В статъе дан анализ развития восточных танцев, представлена сравнительная характеристика танцевального направления «Belly Dance» с другими танцевальными направлениями, разработаны рекомендации по использованию хореографии восточных танцев в фитнесе.

Ключевые слова: фитнес, танцы, сравнительная характеристика.

Annotation. In this article we can see analysis of development of the oriental dances, comparison characteristic between group of dances, named «Belly Dance», and

others dances. Also author developed recommendations on how to use choreography of oriental dances in fitness.

Key words: *fitness, dance, comparative characteristics.*

22. Бренч С. В. История возникновения и развития нового вида физкультурно-спортивной деятельности – фитнес-аэробики / Бренч С. В. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год : молодежь – науке. – Минск, 2010. – С. 39 – 43.

Анотація. *Показана історія виникнення та розвитку фітнес-аеробіки.*

Ключові слова: *історія, виникнення, розвиток, фітнес.*

Аннотация. *Показана история возникновения и развития фитнес-аэробики.*

Ключевые слова: *история, возникновение, развитие, фитнес.*

Annotation. *Shows the history of the emergence and development of aerobic fitness.*

Key words: *history, origin, evolution and fitness.*

23. Бренч С. В. Педагогическая модель управления физической подготовки девочек 7–8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 34 – 38.

Анотація. *Теоретично обґрунтована розроблена модель управління фізичною підготовкою дівчаток 7–8 років, що займаються фітнес-аеробікою.*

Ключові слова: *педагогічна модель, фізична підготовка, дівчатка 7-8 років*

Аннотация. *Теоретически обоснована, разработана модель управления физической подготовкой девочек 7–8 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.*

Ключевые слова: *педагогическая модель, физическая подготовка, девочки 7–8 лет.*

Annotation. *The purpose of the present research was theoretical substantiation, work of the model of fitness control of 7-8-year-old girls going in for fitness aerobics. Received model characteristics, became the basic component of the model of fitness control of 7-8-year-old girls going in for fitness aerobics. Effectiveness of use of the worked and introduced into practice model of girl fitness control is proved by the revealed i the forming experiment authentic variety in growth of results of the experimental group in 4 parameters (tests) of general and 5 special fitness tests ($p < 0,05$). The model fitness level in the experimental group was shown by 7 girls, low level of dispatching the model level -17, average -1. Whereas in the control group only 2 girls achieved the model fitness level, 14 shown average level of dispatching and 6 girls - large one. In the authors' pinion, further researches are required on the quoted topic for groups of initial training and strongest athletes.*

Key words: *control, model, modeling, model characteristics, conditions of model functioning, fitness aerobics (fitness teams, competitive discipline step aerobics).*

24. Бренч С. В. Фитнес–аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77 – 79.

Анотація. *У статті виокремлені основні моменти в дослідженні формування нового виду спорту.*

Ключові слова: спортивна діяльність, аеробіка, спорт.

Аннотація. В статті виділені основопологаючі моменти в дослідженні формування нового виду спорту.

Ключевые слова: спортивная деятельность, аэробика, спорт.

Annotation. The studies revealed that historical trends of development are one of most important factors influencing the process of formation of new kind of sport.

Key words: aerobics, fitness, fitness aerobics, new kinds of sports activity.

25. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес–аэробики по дисциплине „физическая культура” / Жерносенко Г. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2007. – № 2. – С. 101–108.

Анотація. У статті розглядаються методологічні підходи до вивчення фітнес-аеробіки студентами технічного вузу. Заняття фітнес-аеробіки аналізуються з позиції підвищення інтересу студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова: фитнес, емоційне тло, мотивація, аеробний розігрів, психологічний настрій.

Аннотація. В статті рассматриваются методологические подходы к изучению фитнес-аэробики студентами технического вуза. Занятия фитнес-аэробикой анализируются с позиции повышения интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: фитнес, эмоциональный фон, мотивация, аэробный разогрев, психологический настрой.

Annotation. In this article the author considers methodological approaches to the learning of fitness-aerobics by the students of the high technical educational establishment. Classes of fitness-aerobics are analysed from the point of improvement of the students' motivation as regards physical and sports activities.

Key words: fitness, emotional background, motivation, aerobic warming, psychological tuning.

26. Захарова Л. В. Активизация физической деятельности девочек 6–х классов средствами фитнес–аэробики / Захарова Л. В., Люлина Н. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Х., 2009. – № 3. – С. 7–9.

Анотація. Оздоровчий напрям фітнесу є розгорненою, збалансованою програмою рухової активності індивідуального характеру, побудованою з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів людей різної статі і віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування красивої, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня функціональних можливостей організму молоді, що вчиться.

Ключові слова: фитнес, оздоровлення, підготовка, методика, заняття, програма, комплекси, фізичні якості, вправи, аеробіка.

Аннотація. Оздоровительное направление фитнеса представляет собой развернутую, сбалансированную программу двигательной активности индивидуального характера, построенную с учетом физкультурно-

оздоровительных и спортивных интересов людей различного пола и возраста. Комплекс специализированных упражнений избирательной направленности применяется в оздоровительном фитнесе с целью формирования красивого, пропорционального телосложения, развития двигательных качеств и повышения уровня функциональных возможностей организма учащейся молодежи.

Ключевые слова: фитнес, оздоровление, подготовка, методика, занятия, программа, комплексы, физические качества, упражнения, аэробика.

Annotation. The on fitness improving direction is a detailed, balanced program of individual character physical activity, set with a view of sports and recreational interests of people of different sex and age. Selective focused specialized exercises complex of is used in health fitness in order to create a beautiful, proportionate build, develop motor skills and enhance the functionality of the organism.

Key words: fitness, rehabilitation, training, methods, classes, program, sets, exercises, aerobics.

27. Иванов О. Формування команди з фітнес-аеробіки з точки зору кадрового менеджменту / О. Иванов, Ю. Иванченко, І. Ієрусалімова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 1. – С. 72–75.

Анотація. Застосування прийомів та підходів кадрового менеджменту дозволяє вирішити в команді багато важливих питань, пов'язаних з відбором спортсменів, управлінням конфліктами, проведенням ефективної кадрової політики.

Ключові слова: команда, фітнес, аеробіка, кадровий менеджмент.

Аннотация. Применение приемов и подходов кадрового менеджмента позволяет решить в команде много важных вопросов, связанных с отбором спортсменов, управлением конфликтами, проведением эффективной кадровой политики.

Ключевые слова: команда, фитнес, аэробика, кадровый менеджмент

Annotation. The main thought of this article is, that sport organization is very much similar to the example, industrial one. It is necessary to underline, that staff is the main resource in every associated with the selection of athletes, conflict management, effective human resources policy.

Key words: team, fitness, aerobics, personnel management.

28. Кокарев Б. В. Исследование мотивации жителей Юго-Восточной Украины к участию в конвенциях и обучающих программах по аэробике и оздоровительному фитнесу / Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Кушнир Г. И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2008. – № 3. – С. 39–45.

Анотація. Виявлені основні цілі участі в конвенціях жителів Південно-Східного регіону України, схожості і відмінності в мотивації участі жителів м. Запоріжжя і м. Донецька у фітнес-конвенціях і навчальних програмах з аеробіки і оздоровчого фітнесу. На основі анкетних даних опитування учасників фітнес-конвенцій створена база даних потенційних учасників навчальних програм з аеробіки і оздоровчого фітнесу. Розроблені рекомендації

до складання програм курсів тренерів-інструкторів з аеробіки і оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фітнес, конвенція, анкетування, опитування, база даних, оздоровчий тренінг, маркетинг, дослідження.

Аннотація. Выявлены основные цели участия в конвенциях жителей Юго-Восточного региона Украины, сходства и различия в мотивации участия жителей г. Запорожья и г. Донецка в фитнес-конвенциях и учебных программах по аэробике и оздоровительному фитнесу. На основе анкетных данных опроса участников фитнес-конвенций создана база данных потенциальных участников обучающих программ по аэробике и оздоровительному фитнесу. Разработаны рекомендации по составлению программ курсов тренеров-инструкторов по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Ключевые слова: фитнес, конвенция, анкетирование, опрос, база данных, оздоровительный тренинг, маркетинг, исследования.

Annotation. The basic aims of part east region of Ukraine, likeness and disfc are exposed Zaporozhye and Donetsk in cipation in conventions of habitants of the South-notion in motivation of participation of habitant's mess-conventions and on-line tutorials on aerobics and health fitness. On the basis of questionnaire data of questioning of participants of fitness-conventions the database of potential participants of the teaching programs on aerobics and health fitness is created. It is developed to recommendation to drafting of the programs of courses of couch-instructors on aerobics and health fitness.

Key words: fitness, convention, questionnaire, questioning, database, health training, marketing, researches.

29. Павлова Н. Б. Фітнес-аеробіка – ефективний засіб оздоровчої фізичної культури в школі / Павлова Н. Б. // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 6. – С. 12–13.

Анотація. Вважаємо, що введення до структури уроку фітнес-аеробіки дає змогу успішно розв'язувати завдання оздоровчої фізичної культури, зокрема, за рахунок підвищення мотивації до занять. Фітнес-аеробіка ефективно забезпечує учням потрібний рівень рухової активності, яка є ключем до нормального функціонування організму, для зміцнення здоров'я і доброго самопочуття.

Ключові слова: фітнес, аеробіка, фізична культура, школа.

Аннотація. Считаем, что введение к структуру урока фитнес-аэробики дает возможность успешно решать задачи оздоровительной физической культуры, в частности, за счет повышения мотивации к занятиям. Фитнес-аэробика эффективно обеспечивает учащимся нужный уровень двигательной активности, которая является ключом к нормальному функционированию организма, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Ключевые слова: фитнес, аэробика, физическая культура, школа.

Annotation. We consider that introduction to to the structure of lesson of fitness-aerobics is given by possibility successfully to decide the tasks of health physical culture, in particular, due to the increase of motivation to employments. A Fitness-aerobics effectively provides studying the necessary level of motive activity which is

the key to the normal functioning of organism, for strengthening of health and good feel.

Key words: *fitnes, aerobics, physical culture, school.*

30. Платонова Л. Потребности студенток в связи с занятиями аэробикой и фитнесом / Лидия Платонова // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. V Междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 88.

Анотація. *Шляхом анкетування виявлені потреби студенток у зв'язку із заняттями аеробікою і фітнесом.*

Ключові слова: *студенки, потреби, аеробіка, фітнес.*

Аннотация. *Путем анкетирования выявлены потребности студенток в связи с занятиями аэробикой и фитнесом.*

Ключевые слова: *студенки, потребности, аэробика, фитнес.*

Annotation. *By a questionnaire the necessities of students are exposed in connection with employments by an aerobics and fitnessom.*

Key words: *studenki, necessities, aerobics, fitnes.*

31. Прийменко А. В. Повышение мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов средствами фитнес-аэробики / А. В. Прийменко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2005. – № 1/2. – С. 36–42.

Анотація. *Визначені композиційні особливості побудови вправ змагань у фітнесі-аеробіці для підвищення мотивації у студентів до занять фізвоспитанієм.*

Ключові слова: *мотивація, фізичне виховання, студенти.*

Аннотация. *Определены композиционные особенности построения соревновательных упражнений в фитнес-аэробике для повышения мотивации у студентов к занятиям физвоспитанием.*

Ключевые слова: *мотивация, физическое воспитание, студенты.*

Annotation. *The composition features of construction of competition exercises are certain in a fitness-aerobics for the increase of motivation for students to employments of fizvospitaniem.*

Key words: *motivation, physical education, students.*

32. Прийменко А. Фитнесс–аэробика как средство повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием / Прийменко А. // Проблемы фізичного виховання студентів : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. – Д., 2003. – С. 49–50.

Анотація. *Проведені нами спостереження показали, що постановка і виконання композиції змагання у фітнесі-аеробіці – це великий і трудомісткий процес, в ході якого необхідно виконувати і враховувати вимоги технічних правил і новомодних віянь, а також те, що на остаточний результат і зайняте місце великий вплив робить техніка виконання базових елементів, чистота виконання вправи в цілому, оригінальний підбір елементів і музичного супроводу, вдала побудова композиції, образність і емоційність виконання вправи.*

Ключові слова: *фітнес, мотивація, фізичне виховання.*

Аннотация. Проведенные нами наблюдения показали, что постановка и выполнение соревновательной композиции в фитнес-аэробике – это большой и трудоемкий процесс, в ходе которого необходимо выполнять и учитывать требования технических правил и новомодных веяний, а также то, что на окончательный результат и занятое место большое влияние оказывает техника выполнения базовых элементов, чистота выполнения упражнения в целом, оригинальный подбор элементов и музыкального сопровождения, удачное построение композиции, образность и эмоциональность выполнения упражнения.

Ключевые слова: фитнес, мотивация, физическое воспитание.

Annotation. The supervisions conducted by us rotined that raising and implementation of competition composition in a fitness-aerobics is a large and labour intensive process during which it is necessary to execute and take into account the requirements of technical rules and in the latest style breathings, and also that on a final result and busy place large influence is rendered by the technique of implementation of base elements, cleanness of implementation of exercise on the whole, original selection of elements and musical accompaniment, vividness and emotionality of implementation of exercise. **Keywords:** fitness, motivation, physical education.

Key words: fitness, motivation, physical education.

33. Психофізична підготовка студенток економічних спеціальностей засобами фітнес-аеробіки : метод. рек. [для студ. основної мед. групи] / уклад. Н. І. Фалькова. – Донецьк : ДНТУ, 2002. – 30 с.

Анотація. Викладені основні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищому навчальному закладі. Наведені дані застосування необхідних, прикладних психофізичних і психічних якостей та властивостей особистості, визначаючих професію економіста. Розкрита професійно-функціональна та естетична спрямованість фізичного виховання студенток з використанням танцювальної фітнес-аеробіки. Запропоновано комплекси танцювальної фітнес-аеробіки які дозволяють удосконалювати необхідні професійні якості студенток економічного факультету.

Ключові слова: фізична підготовка, студентки, фітнес.

Аннотация. Изложены основные задания профессионально прикладной физической подготовки студентов в высшем учебном заведении. Приведены данные применения необходимых, прикладных психофизических и психических качеств и свойств личности, определяющих профессию экономиста. Раскрытая профессионально функциональная и эстетичная направленность физического воспитания студенток с использованием танцевальной аэробики фитнеса. Предложены комплексы танцевальной фитнес-аэробики которые позволяют совершенствовать необходимые профессиональные качества студенток экономического факультета.

Ключевые слова: физическая подготовка, студентки, фитнес.

Annotation. Basic tasks professionally of the applied physical preparation of students are expounded in higher educational establishment. These applications of necessary, applied psikhofizicheskikh and psychical qualities and properties of personality, determining the profession of economist are resulted. Exposed

professionally functional and aesthetically beautiful orientation of physical education of students with the use of dancing aerobics of fitness. The complexes of dancing fitness-aerobiki are offered which allow to perfect necessary professional qualities of students of economic faculty.

Key words: *physical preparation, students, fitness.*

34. Стамова Л. Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Л. Г. Стамова, Ю. М. Сикачева, С. А. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 33–35.

Анотація. *Метою дослідження з'явилося вивчення впливу занять фітнес-аеробікою на фізичний розвиток, фізичну працездатність, функціональний стан кардіореспіраторної системи дівчат.*

Ключові слова: *фітнес-аеробіка, навантаження на тренуваннях, фізична працездатність.*

Аннотация. *Целью настоящего исследования явилось изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на физическое развитие, физическую работоспособность, функциональное состояние кардиореспираторной системы девушек.*

Ключевые слова: *фитнес-аэробика, нагрузки на тренировках, физическая работоспособность.*

Annotation. *The purpose of the real research was a study of influence of employments a fitness-aerobics on physical development, physical capacity, functional state of the by a kardio-respirator system of girls.*

Key words: *fitnes-aerobics, loadings on trainings, physical capacity.*

35. Стрепко Н. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів у студентів / Н. Стрепко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали I Регіон. наук.-практ. семінару. – Л., 2006. – С. 146–147.

Анотація. *Дослідження присвячені проблемі виявлення і розвитку координаційних здібностей у студентів, які займаються фітнес-аеробікою і мають подвійну спрямованість: з одного боку - уточнення критеріїв відбору (в групах масового навчання визначальними факторами є захопленість студентів, інтерес, бажання займатися аеробікою), а з другого - удосконалення координаційних здібностей.*

Ключові слова: *фітнес, аеробіка, кординація рухів, студенти.*

Аннотация. *Исследования посвящены проблеме выявления и развития координационных способностей у студентов, которые занимаются аэробикой фитнеса и имеют двойную направленность: с одной стороны - уточнение критериев отбора (в группах массовой учебы определяющими факторами является увлеченность студентов, интерес, желание заниматься аэробикой), а из второго -удосконалення координационных способностей.*

Ключевые слова: *фитнесс, аэробика, кординация движений, студенты.*

Annotation. *Researches are devoted the problem of exposure and development of co-ordinating capabilities for students which are engaged in the aerobics of fitness and have a double orientation: from one side is clarification of criteria of selection (in the groups of mass studies determinatives is keenness of students, interest, desire to be*

engaged in an aerobics), and from second -udoskonalennya of co-ordinating capabilities.

Key words: *fitness, aerobics, kordinaciya motions, students.*

36. Трофимова О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65–69.

Анотація. *Виявлений вплив занять фітнес-аеробікою на розвиток координаційних здібностей і точності регуляції рухів студенток вузу.*

Ключові слова: *фітнес, аеробіка, координаційні здібності.*

Аннотация. *Выявлено влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей и точности регуляции движений студенток вуза.*

Ключевые слова: *фитнес, аэробика, координационные способности.*

Annotation. *Influence of employments is exposed a fitness-aerobics on development of co-ordinating capabilities and exactness of adjusting of motions of students of institute of higher.*

Key words: *fitnes, aerobics, co-ordinating capabilities.*

37. Фонарева Е. А. Социально-педагогические аспекты фитнес-аэробики / Е. А. Фонарева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 89–92.

Анотація. *Розглянуті соціально-педагогічні аспекти фітнес-аеробіки.*

Ключові слова: *педагогічні аспекти, історія, фітнес, аеробіка, гімнастика.*

Аннотация. *Рассмотрены социально-педагогические аспекты фитнес-аэробики.*

Ключевые слова: *педагогические аспекты, история, фитнес, аэробика, гимнастика.*

Annotation. *The social-pedagogical aspects of fitness-aerobics are considered.*

Key words: *pedagogical aspects, history, fitnes, aerobics, gymnastics.*

38. Шуляк К. Система модульного навчання основним елементам фітнес-аеробіки студенток фармацевтичних спеціальностей / Шуляк К. // Физическое воспитание в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : сб. науч. ст. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2005. – С. 384–389.

Анотація. *Розроблені та обгрунтовані модулі занять з фітнес-аеробіки для студенток 1-3 курсів фармацевтичного університету.*

Ключові слова: *модульне навчання, система, елементи фітнесу, студентки.*

Аннотация. *Разработаны и обоснованы модули занятий по аэробике фитнеса для студенток 1-3 курсов фармацевтического университета.*

Ключевые слова: *модульная учеба, система, элементы фитнеса, студентки.*

Annotation. *Developed and grounded modules of employments on the aerobics of fitness for the students of 1-3 courses of pharmaceutical university.*

Key words: *module studies, system, elements of fitness, students.*

39. Шуляк К. А. Фитнесс-аэробика в занятиях студенток фармацевтических специальностей / Шуляк К. А. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. – Х., 2005. – С. 174–176.

Анотація. Викладена структура і спрямованість занять із студентками, яка носить професійно-орієнтований характер і враховує особливості умов діяльності майбутніх фармацевтів.

Ключові слова: фітнес, аеробіка, студентки.

Аннотация. Изложена структура и направленность занятий со студентками, которая носит профессионально-ориентированный характер и учитывает особенности условий деятельности будущих фармацевтов.

Ключевые слова: фитнес, аэробика, студентки.

Annotation. A structure and orientation of reading is expounded with students, which carries the professional-oriented character and takes into account the features of terms of activity of future druggists.

Key words: fitness, aerobics, students.

фітнес-програми

40. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм / Юлія Беляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 20–24.

Анотація. У статті на основі вивчення літературних джерел та аналізу програм міжнародних фітнес-конвенцій подано історичний екскурс розвитку групових програм оздоровчого фітнесу. Виокремлено три етапи еволюції цих програм: перший етап (70-ті – 80-ті рр. ХХ ст.) – зародження групових фітнес програм; другий етап (кінець 80-х - 90-гі роки) – урізноманітнення і збільшення різновидів програм; третій етап (початок ХХІ ст.) – інтеграція компонентів відомих програм та їх комбінування з чинниками здорового способу життя для створення уніфікованих оздоровчих технологій.

Ключові слова: групові фітнес-програми, аеробіка, історія фітнесу, велнес, здоров'я.

Аннотация. В статье на основе изучения литературных источников и анализа программ международных фитнес-конвенций представлен исторический экскурс развития групповых программ оздоровительного фитнеса. Выделены три этапа эволюции этих программ: первый этап (70-е - 80-е гг. ХХ в.) – зарождением групповых фитнес-программ; второй этап (конец 80-х – 90-е года ХХ в.) – увеличение видов программ и их разнообразия; третий этап (начало ХХІ в.) – интеграцией компонентов известных программ и их сочетание с факторами здорового образа жизни для создания унифицированных оздоровительных технологий.

Ключевые слова: групповые фитнес-программы, аэробика, история фитнеса, велнес, здоровье.

Annotation. An article based on study of literature and analysis of programs of international fitness conventions. Concerning this point the article represents historical course of development of group health fitness. Three main stages of

evolution of these programs are characterized by: the first stage (70–80-th years of the XX 's century.) – emergence of group fitness programs, the second stage (late 80's–90 years) – diversity and increase of the programs, the third stage (the beginning of the XXI century.) – the integration of components of well-known programs and their combination of healthy lifestyle factors to create a unified health technologies.

Key words: *group fitness programs, aerobics, history of fitness, wellness and health.*

41. Бродская И. Фитбол-тренинг как современный формат аэробных фитнес-программ для детей дошкольного возраста / Ирина Бродская // Студент, наука і спорт у третьому тисячолітті : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. – К., 2005. – С. 98–100.

Анотація. *Наведено аналіз процесу становлення та розвитку сучасних фітнес-програм, розглянуто особливості структури та змісту інноваційних технологій в оздоровчій фізичній культурі на прикладі вправ фітбол-аеробіки.*

Ключові слова: *фітнес-програми, діти дошкільного віку.*

Аннотация. *Приведен анализ процесса становления и развития современных фитнес-программ, рассмотрены особенности использования инновационных технологий в оздоровительной физической культуре на примере упражнений фитбол-аэробики.*

Ключевые слова: *фитнес-программы, дети дошкольного возраста.*

Annotation. *The article contains analysis of formation and development of modern fitness programmes, and the structure and content of innovative technologies in health-related physical education.*

Key words: *fitness programs, work preschoolers.*

42. Выхорь Е. Основные принципы программирования фитнес–занятий персональным тренером / Выхорь Евгений // Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului : materialele conferinței. – Chișinău, 2006. – С. 249–251.

Анотація. *Пропонується узагальнена схема складання програми для занять у фітнес-клубі, розроблена автором з урахуванням рекомендацій Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс.*

Ключові слова: *фітнес, заняття, персональний тренер, програма.*

Аннотация. *Предлагается обобщенная схема составления программы для занятий в фитнес-клубе, разработанная автором с учетом рекомендаций Э. Т. Хоули, Б. Д. Фрэнкс.*

Ключевые слова: *фитнесс, занятия, персональный тренер, программа.*

Annotation. *The generalized scheme of programming for classes at the fitness club, developed by the author with the advice of E. T. Howley and B. D. Franks.*

Key words: *fitness, training, personal trainer, program.*

43. Городинська І. Створення фітнес–програм в сучасних умовах фітнес–індустрії / Інна Городинська, Євгенія Безгребельна // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 76–79.

Анотація. Визначені сучасні підходи щодо створення та класифікації фітнес-програм у сучасній педагогічній літературі.

Ключові слова: фітнес, програми, створення, класифікація.

Аннотация. Определены современные подходы к созданию и классификации фитнес-программ в современной педагогической литературе.

Ключевые слова: фитнес, программы, создание, классификация.

Annotation. The modern going is certain near creation and classification of the fitness-programs in modern pedagogical literature.

Key words: fitness, program, creation, classification.

44. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес–програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 92–96.

Анотація. У статті досліджується вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичний стан студенток, які зараховані до спеціальної медичної групи (на прикладі кардіо-респіраторної системи). Доведено поліпшення їх рівня фізичного стану. Зокрема, після педагогічного експерименту не виявлено у студенток низького рівня фізичного стану; спостерігалось підвищення до 92% середнього та зниження до 8% нижчого за середній рівнів фізичного стану.

Ключові слова: рівень фізичного стану, кардіореспіраторні захворювання, спеціальна медична група, оздоровчі фітнес-програми.

Аннотация. В статье изучается влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое состояние студенток специальной медицинской группы (на примере кардиореспираторной системы). Доказано улучшение их уровня физического состояния. В частности, после педагогического эксперимента не выявлено у студенток низкого уровня физического состояния; наблюдалось повышение до 92% среднего и снижение до 8% ниже среднего уровней физического состояния.

Ключевые слова: уровень физического состояния, кардиореспираторные заболевания, специальная медицинская группа, оздоровительные фитнес-программы.

Annotation. The article over looks the effect of health as well as aerobics classes of physical fitness for the students in special medical groups (on the example of cardio-respiratory system). The improvement of their physical fitness is proved. Thus, under the pedagogical experiment there were no students with low physical fitness, there was an increase up to 92% in average and reduction up to 8% below the average levels of physical fitness.

Key words: level of physical fitness, cardio respiratory disease, special medical group, health fitness program.

45. Іващенко С. М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами / С. М. Іващенко // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 118–121.

Анотація. Приведені результати дослідження показників домінуючої мотивації у студентів Національного університету фізичного виховання і

спорту України, які займаються фітнесом у фітнес-клубах міста Києва з використанням типових програм. При цьому була застосована розроблена нами анкета, у якій вказувалися основні і додаткові мотиви прагнення студентів до досягнення фізичної форми і поліпшення самопочуття. Встановлено, що у молодих людей, які систематично займаються фітнесом, простежується зв'язок між показниками мотивації до досягнення успіху і показниками самопочуття в ході тренувального процесу.

Ключові слова: домінуючий мотив, фітнес-програма, спеціальна тестова анкета, міра фізичної підготовленості, показник самопочуття.

Аннотація. Приведены результаты исследования показателей доминирующей мотивации у студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины, которые занимаются фитнесом в фитнес-клубах города Киева с использованием типичных программ. При этом была применена разработанная нами анкета, в которой указывались основной и дополнительные мотивы стремления студентов к достижению хорошей физической формы и улучшению самочувствия. Установлено, что у молодых людей, которые систематически занимаются фитнесом, прослеживается связь между показателями мотивации к достижению успеха и показателями самочувствия в ходе тренировочного процесса.

Ключевые слова: доминирующий мотив, фитнес-программа, специальная тестовая анкета, степень физической подготовленности, показатель самочувствия.

Annotation. This article presents the results of a study of indicators dominant motivation of the students of National University of Physical Training and Sports of Ukraine, who are engaged in fitness trainings in fitness clubs in the city of Kiev with typical programs. At the same time was used for this experiment developed a questionnaire, which indicated the main and additional reasons for the desire of students to achieve physical fitness and better health. It was found that young people who regularly engage in fitness, a correlation between indices of motivation to achieve success and indicators of well-being during the training process.

Key words: dominant motivation, fitness program, a special test profile, the degree of physical fitness, indicator of health.

46. Кашуба В. А. Перспективы развития биомеханических технологий в фитнес-индустрии / Кашуба В. А., Верховая Т. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 9. – С. 67–73.

Анотація. У статті розглянуті основні напрямки фізичного фітнесу. Висловлені передбачені перспективні напрямки розвитку фітнес програм.

Ключові слова: фізичний фітнес, фізичний розвиток, геометрія мас тіла, аеробіка, біомеханіка.

Аннотація. В статье рассмотрены основные направления физического фитнеса. Предлагаются перспективные направления развития фитнес программ.

Ключевые слова: физический фитнес, физическое развитие, геометрия масс тела, аэробика, биомеханика.

Annotation. The main directions of physical fitness are considered in the article. The proposed perspective directions of fitness programs development are set forth.

Key words: physical fitness, physical development geometry of a body mass, aerobic, biomechanics.

47. Кренделєва В. У. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі / Кренделєва В. У., Цибух Т. М., Цибух М. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2005. – № 24. – С. 77 – 81.

Анотація. Останнім часом аеробіка у поєднанні з силовими навантаженнями призводить до чудового ефекту. Але проблема остеохондрозу фізичними навантаженнями не дає кінцевого результату. Додаючи асани у фітнес програми було встановлено, що найбільш позитивні результати при знятті навантажень, особливо в ділянці хребта, досягається при використанні системи хатха йоги.

Ключові слова: остеохондроз, асани, хатха йога, методика.

Аннотация. Асаны хатха йоги в решении проблемы остеохондроза в фитнес программе. В последнее время аэробика в сочетании с силовыми нагрузками приводит к прекрасному эффекту. Но проблема остеохондроза физическими нагрузками не дает конечного результата. Добавляя асаны в фитнес-программы было установлено, что наиболее позитивные результаты при снятии нагрузок, особенно в участке позвоночника, достигается при использовании системы хатха йога.

Ключевые слова: остеохондроз, асаны, хатха йога, методика.

Annotation. Recently aerobics in combination with power loading leads to a great effect. But the problem of an osteochondrosis by the physical activities doesn't give an eventual result. It has been established that adding asani to the fitness programs, the most positive results at the removal of loading, especially in the area of a backbone, is achieved by the use of hatha yoga system.

Key words: osteochondrosis, asani, hatha yoga, technique.

48. Кренделєва В. Біологічно активні добавки як компонент сучасних фітнес-програм / Венера Кренделєва // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 51–54.

Анотація. У статті містяться дані про біологічні активні добавки та перспективи їх використання у сучасних фітнес-програмах. Наголошується на багатьох позитивних метаболічних ефектах. За умови тривалого їх вживання вони можуть нормалізувати функцію багатьох органів та систем.

Ключові слова: біоактивні добавки, фітнес.

Аннотация. В статье подаются данные о биологически активных добавках и перспективы их использования в современных фитнес-программах. Описываются позитивные метаболические эффекты, которые происходят в организме во время использования биологических добавок.

Ключевые слова: биоактивные добавки, фитнес.

Annotation. The article contains data about biological active supplement and their perspective using in the modern fitness programmes. It has been emphasized that

biological active supplement have a lot of positive metabolic effects in a human body. They can normalize function of the many organs and systems under prolonged reception.

Key words: *biologically active supplement, fitness.*

49. Михайленко Б. Побудова фітнес-програм з елементами бойових мистецтв / Борис Михайленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 4. – С. 201–204.

Анотація. *Розроблена структура фітнес-програм з елементами бойових мистецтв.*

Ключові слова: *фітнес, програми, бойові мистецтва.*

Аннотація. *Разработана структура фитнес-программ с элементами боевых искусств.*

Ключевые слова: *фитнес, программы, боевые искусства.*

Annotation. *The structure of the fitness programs with elements of martial arts.*

Key words: *fitness programs, martial arts.*

50. Михайлова М. Коррекція форм і маси тіла жінок першого зрелого віку з допомогою індивідуальних фітнес-программ / Марьяна Михайлова // Студент, наука і спорт у ХХІ столітті : матеріали ІІІ Міжнар. наук. конф. студ. – К., 2002. – С. 132–134.

Анотація. *Дослідження присвячене вивченню мотивів та інтересів до занять фітнесом жінок першого віку, розглядає питання розробки фітнес-програм з урахуванням індивідуальних особливостей і типу будови тіла жінок даного віку.*

Ключові слова: *маса тіла, корекція, жінки.*

Аннотація. *Исследование посвящено изучению мотивов и интересов к занятию фитнесом женщин первого зрелого возраста, а также рассматривается вопрос разработки фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей и типа телосложения женщины данного возрастного периода.*

Ключевые слова: *масса тела, коррекция, женщины.*

Annotation. *The article is considering the problem of working out the efficient fitness programs for ladies of the first mature age with regard to individual characteristics of their body structure.*

Key words: *mass of body, correction, women.*

51. Мороз О. Ефективність застосування фітнес-програм для корекції маси та складу тіла жінок 21–35 років / Мороз О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 25–29.

Анотація. *Визначені особливості впливу фізичних навантажень різної направленості на організм жінок 21–35 років і можливості впливу, різноспрямованих фітнес-занять на показники маси і складу тіла. Розроблені і обгрунтовані фітнес-програми, направлені на корекцію даних порушень маси і складу тіла жінок. Підтверджений позитивний ефект використання фізичних навантажень з метою корекції маси і будови тіла і поглиблені докази*

специфіки впливу тренувань різної спрямованості на організм жінок 21-35 років.

Ключові слова: маса тіла, склад тіла, оздоровчий тренінг.

Аннотація. Определены особенности влияния физических нагрузок разной направленности на организм женщин 21-35 лет и возможности влияния, разнонаправленных фитнес-занятий на показатели массы и состава тела. Разработаны и обоснованы фитнес-программы, направленные на коррекцию данных нарушений массы и состава тела женщин. Подтвержден положительный эффект использования физических нагрузок с целью коррекции массы и строения тела и углублены доказательства касаемые специфики влияния тренировок разной направленности на организм женщин 21-35 лет.

Ключевые слова: масса тела, состав тела, оздоровительный тренинг.

Annotation. The features of influence of physical activity of different orientation on the body of women 21-35 years were analyzed and determined as well as the possibility of influence of each of these areas in the mass values and body composition. The fitness programmes directed on the correction of the proper violations of mass and to composition bodies of women were developed. The positive effect of using of physical activity to correct the mass and the structure of body is directed and arguments are extended about effect of training of different direction on organism of women of 21-35 years.

Key words: body weight, body composition, health training.

52. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм / Наталія Опришко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 266–270.

Анотація. У статті розглянуто практичний досвід провідних фахівців фітнес-центрів, що дозволило визначити тенденції розвитку сучасних фітнес-програм.

Ключові слова: сучасні програми, фітнес, практичний досвід.

Аннотація. В статье рассмотрен практический опыт ведущих специалистов фитнес-центров, что позволило определить тенденции развития современных программ фитнеса.

Ключевые слова: современные программы, фитнес, практический опыт.

Annotation. Practical experience of leading specialists of fitness-centrov is considered in the article, that allowed to define progress of the modern programs of fitness trends.

Key words: modern programs, fitness, practical experience.

53. Полякова Е. В. Сравнительная характеристика эффективности фитнес-программ для женщин 21–35 лет / Е. В. Полякова, Ю. А. Усачев // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. наук. пр. міжнар. наук. симп. – О., 1998. – С. 177.

Анотація. В процесі виконання 6-ти місячних фітнес-програм представниками контрольної групи продемонстрований динамічний характер процесів адаптації організму до м'язової діяльності. Темпи приросту показників фізичної працездатності до вихідного рівня склали від 5 до 12%. Покращав стан серцево-судинної системи, про що свідчить зниження реакції на

стандартне навантаження (в середньому на 7,8%), зменшення ЧСС у спокої (на 6,3%). Значно зросли показники гнучкості хребтного стовпа, а також плечових і тазостегнових суглобів, що в цілому дозволяє зробити висновок про позитивний вплив регулярних фітнес-програм на рівень фізичного стану жінок 21-35 років.

Ключові слова: характеристика, фітнес-програми, жінки.

Аннотація. В процесі виконання 6-ти місячних фітнес-програм представителями контрольної групи продемонстровано динамічний характер процесів адаптації організму к м'язовій діяльності. Темпи прироста показателів фізичної работоспособності к исходному уровню составили от 5 до 12%. Улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы, о чем свидетельствует снижение реакции на стандартную нагрузку (в среднем на 7,8%), уменьшение ЧСС в покое (на 6,3%). Значительно возросли показатели гибкости позвоночного столба, а также плечевых и тазобедренных суставов, что в целом позволяет сделать вывод о положительном влиянии регулярных фитнес-програм на уровень физического состояния женщин 21-35 лет.

Ключевые слова: характеристика, фитнес-программы, женщины.

Annotation. In the process of implementation of the 6-ti monthly fitness-programs the representatives of control group of demonstrated dynamic character of processes of adaptation of organism to muscular activity. The rates of increase indexes of physical capacity to the initial level made from 5 to 12%. The state of the cardio-vascular system became better, to what the decline of reaction testifies on the standard loading (on the average on 7,8%), diminishing of CHSS at peace (on 6,3%). The indexes of flexibility of vertebral post grew considerably, and also humeral and hip joints, that on the whole allows to draw conclusion about positive influence of the regular fitness-programs on the level of bodily condition of women 21-35 years.

Key words: description, fitness-programs, women.

54. Сологубова С. В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку / Сологубова С. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2007. – Вип. 12. – С. 50–55.

Анотація. У статті розглядається доцільність поєднання різних видів фітнесу в умовах масового оздоровчого тренування під час побудови тренувального процесу для жінок першого зрілого віку залежно від рівня підготовленості, варіанту конституції, фаз овуально-менструального циклу та інших індивідуальних особливостей.

Ключові слова: види фітнесу, жінки, тренувальна програма.

Аннотація. В статье рассматривается целесообразность объединения разных видов фитнеса в условиях массовой оздоровительной тренировки при построении тренировочного процесса для женщин первого зрелого возраста, исходя из уровня подготовленности, варианта конституции, фаз овуально-менструального цикла и других индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: виды фитнеса, женщины, тренировочная программа.

Annotation. In clause is considered the expediency of association of different kinds of fitness in conditions of mass improving training at construction of training process for women of the first mature age, on the assumption of a level of readiness, variant of the constitution, phases of the ovulatory-menstrual cycle and other specific features.

Key words: kinds of fitness, woman, training program.

55. Усачев Ю. Современные тенденции развития фитнес-программ / Юрий Усачев, Феликс Кот // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 75–78.

Анотація. Показані сучасні тенденції розвитку фітнесу-програм.

Ключові слова: тенденції, розвиток, фітнес.

Аннотация. Показаны современные тенденции развития фитнес-программ.

Ключевые слова: тенденции, развитие, фитнес.

Annotation. Modern progress of the fitness-programs trends are rotined.

Key words: tendencies, development, fitness.

фітнес-технології

56. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / Арефьев В. Г. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2005. – № 1. – С. 73–78.

Анотація. Стаття присвячена систематизації й аналізу сучасних фітнес-програм, що використовують в оздоровчій фізичній культурі.

Ключові слова: комп'ютер, фітнес, здоров'я, програма.

Аннотация. Статья посвящена систематизации и анализу современных фитнес-программ используемых в оздоровительной физической культуре.

Ключевые слова: компьютер, фитнес, здоровье, программа.

Annotation. This article is submitted the systematization and analysis of modern fitness programs using in improving physical culture.

Key words: computer, fitness, health, program.

57. Білецька В. В. Особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів / В. В. Білецька, В. П. Семененко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. –К., 2010. – С. 597.

Анотація. Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів 5–9 класів.

Ключові слова: фітнес, технології, школярі, фізична працездатність.

Аннотация. Использование инновационных видов двигательной активности в процессе физического воспитания позволяет ребенку быстрее и качественнее овладеть новыми умениями и навыками, которые способствуют повышению

уровня физической подготовленности и физической работоспособности школьников 5-9 классов.

Ключевые слова: фитнес, технологии, школьники, физическая работоспособность.

Annotation. Using innovative types of physical activity during physical education allows a child to learn faster and better with new abilities and skills that enhance the level of physical fitness and physical performance of students Grades 5-9.

Key words: fitness, technology, students, physical performance.

58. Давиденко О. Інноваційні технології фітнесу в фізичній підготовці військових ліцеїстів / Олена Давиденко, Ганна Хмельницька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 46–50.

Анотація. Наведено обґрунтування ефективності використання інноваційних фітнес-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я військових ліцеїстів в процесі їх фізичної підготовки.

Ключові слова: технології, фітнес, фізична підготовка, ліцеїсти.

Аннотация. Приведено обоснование эффективности использования инновационных фитнес-технологий для повышения уровня физической подготовленности и здоровья военных лицеистов в процессе их физической подготовки.

Ключевые слова: технологии, фитнес, физическая подготовка, лицеисты.

Annotation. This paper presents the substantiation of the efficiency of fitness-technologies for increasing a level of cadets' physical preparedness and health during their physical training.

Key words: technology, fitness, physical fitness, lyceum.

59. Кібальник О. Зміст фітнес–технології для підвищення рухової активності підлітків / Оксана Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 42–46.

Анотація. Вивчено мотиви та інтереси підлітків до навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять. Розроблено зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.

Ключові слова: фітнес, технології, рухова активність, підлітки.

Аннотация. Изучены мотивы и интересы подростков в учебных и физкультурно-оздоровительных занятиях. Разработано содержание фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков.

Ключевые слова: фитнес, технологии, двигательная активность, подростки.

Annotation. Studied the motives and interests of young people in education and health and fitness classes. Designed content fitness technology to improve physical activity of adolescents.

Key words: fitness, technology, physical activity, adolescents.

60. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.

Анотація. Вивчався вплив розробленої технології на рівень самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду та особливості проектування їх життєвих перспектив. Під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично-вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу. Після експерименту було відзначено наступну динаміку кількості підлітків з різними типами саморефлексії тілесного потенціалу: в ЕГ дівчат і хлопців зменшилася їх загальна кількість з вітальним типом на 9,7%, а конформним - на 7,2%, в той час як представників з особистісним типом побільшало на 16,9%. Натомість, у КГ не зафіксовано такої динаміки.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, фітнес-технологія, саморефлексія тілесного потенціалу.

Аннотация. Нами изучалось воздействие разработанной технологии на уровень самоосознания подростками собственного телесного опыта и особенности проектирования их жизненных перспектив. Под воздействием занятий по разработанной фитнес-технологии произошли статистически-достоверные положительные изменения в отношении подростков к собственному телесному потенциалу. После эксперимента нами было отмечено следующую динамику количества подростков с разными типами саморефлексии телесного потенциала: в ЭГ девочек и мальчиков уменьшилось их общее количество с витальным типом саморефлексии на 9,7%, с конформным типом на - 7,2%, а с личностным увеличилось на 16,9%. В то время как в КГ такая тенденция не наблюдалась.

Ключевые слова: Двигательная активность, подростки, фитнес-технология, саморефлексия телесного потенциала.

Annotation. The aim of the work is working out a fitness-technology for increasing the teenagers' movement activity. Among the tasks of this work testing the effectiveness of the created technology. To solve all the tasks of the work the influence of the created technology on the level of understanding of personal physical experience and the peculiarities of projection of teenagers' life prospective are studied. Statistically proved positive changes in teenagers' attitude to their personal physical potentiality took place under the influence of the created fitness-technology. Testing showed the following dynamics in the quantity of teenagers with different types of self-reflection of physical potentiality: in girls' and boys' experimental groups the quality of vital type decreased in 9,7%; the quantity of conformist type decreased in 7,2%, simultaneously the quantity of personal type of self-reflection raised in 16,9%. But in a test group such a tendency was not noticed.

Key words: movement activity, teenagers, fitness-technology, self-reflection of physical potentiality.

61. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес–технології / Оксана Кібальник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 105–110.

Анотація. Вивчався вплив розробленої технології на рівень самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду та особливості проектування їх життєвих перспектив. Під впливом занять за розробленою фітнес-

технологією відбулися статистично-вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу. Після експерименту нами було виявлено наступну динаміку кількості підлітків із різними типами саморефлексії тілесного потенціалу: в ЕГ дівчат і хлопців зменшилася їх загальна кількість з вітальним типом на 9,7%, а конформним - на 7,2%, в той час як представників з особистісним типом побільшало на 16,9%. Натомість, у КГ не зафіксовано такої динаміки.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, фітнес-технологія, саморефлексія тілесного потенціалу.

Аннотація. Нами изучалось воздействие разработанной технологии на уровень самосознания подростками собственного телесного опыта и особенности проектирования их жизненных перспектив. Под воздействием занятий по разработанной фитнес-технологии произошли статистически-достоверные положительные изменения в отношении подростков к собственному телесному потенциалу. После эксперимента была отмечена следующая динамика количества подростков с разными типами саморефлексии телесного потенциала: в ЭГ девочек и мальчиков уменьшилось их общее количество с витальным типом саморефлексии на 9,7%, с конформным типом на - 7,2%, а с личностным увеличилось на 16,9%. В то время как в КГ такая тенденция не наблюдалась.

Ключевые слова: Двигательная активность, подростки, фитнес-технология, саморефлексия телесного потенциала.

Annotation. To solve all the tasks of the work the influence of the created technology on the level of understanding of personal physical experience and the peculiarities of projection of teenagers' life prospective are studied. Statistically proved positive changes in teenagers' attitude to their personal physical potentiality took place under the influence of the created fitness-technology. Testing showed the following dynamics in the quantity of teenagers with different types of self-reflection of physical potentiality: in girls' and boys' experimental groups the quantity of vital type decreased in 9,7%; the quantity of conformic type decreased in 7,2%, simultaneously the quantity of personal type of self-reflection raised in 16,9%. But in a test group such a tendency was not noticed.

Key words: movement activity, teenagers, fitness-technology, self-reflection of physical potentiality.

62. Кібальник О. Я. Застосування фітнес–технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Кібальник Оксана Яківна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. –Л., 2008. – 20 с.

Анотація. Уперше розроблено фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості учнів. Уперше доведено, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект

в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості підлітків 13–15 років, ніж заняття за чинною програмою фізичного виховання.

Ключові слова: фітнес, технології, рухова активність, фізична підготовленість, підлітки.

Аннотація. Впервые разработана фитнес-технология для повышения двигательной активности и физической подготовленности подростков 13–15 лет на основе комплексного применения современных направлений и средств оздоровительного фитнеса с учетом половых особенностей, мотивационных приоритетов, физической подготовленности учащихся. Впервые доказано, что применение средств и направлений оздоровительного фитнеса позволяет получить более выраженный положительный эффект в оптимизации двигательной активности и повышении физической подготовленности подростков 13–15 лет, чем занятия по действующей программе физического воспитания.

Ключевые слова: фитнес, технологии, двигательная активность, физическая подготовленность, подростки.

Annotation. The first time the fitness technology to increase physical activity and physical fitness adolescents 13–15 years through an integrated use of modern trends of health and fitness including sexual characteristics, motivational priorities, physical fitness of students. For the first time proved that the use of health and fitness trends provides a more pronounced positive effect in the optimization of physical activity and improving physical fitness adolescents 13–15 years than occupation by force of physical education program.

Key words: fitness, technology, physical activity, physical training, teenagers.

63. Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13–15 років шляхом впровадження фітнес–технології в систему фізичного виховання / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 9. – С. 73–77.

Анотація. Сутність наведеної концепції фітнес-технології полягає в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань з його застосування. Метою роботи є перевірка ефективності розробленої технології. Вивчався вплив розробленої технології на рівень самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду та особливості проектування їх життєвих перспектив. Доведено, що під впливом експериментального фактору збільшилась кількість підлітків, які більш позитивно сприймають власне Я, виявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

Ключові слова: підлітки, фітнес-технологія, саморефлексія тілесного потенціалу.

Аннотація. Сущность приведенной концепции фитнес-технологии состоит в органическом соединении современных направлений и средств оздоровительного фитнеса и теоретических знаний по его использованию. Целью работы является проверка эффективности разработанной технологии. Нами изучалось влияние технологии на уровень самосознания подростками

собственного телесного опыта и особенности проектирования их жизненных перспектив. Доказано, что под воздействием экспериментального фактора увеличилось количество подростков, которые положительно воспринимают собственное Я, проявляют уверенность в достижении целей, готовность в преодолении неудач за счет собственных возможностей и самоактивности.

Ключевые слова: *подростки, фитнес-технология, саморефлексия телесного потенциала.*

Annotation. *The main point of presented fitness-technologies conception is in natural combination of modern trends and means of health-improving fitness and theoretical knowledge of its use. The aim of the work is efficiency assessment of developed technologies. The effect of these technologies on the level of teenagers self-realization of their own physical experience and peculiarities of their life prospects design was studied. It was proved that under the effect of experiment factors he quantity of teenagers, who more positively conceive No. 1, show confidence in goals achievement, are ready to overcome misfortune due to their possibilities and self-activity, is increased.*

Key words: *teenagers, fitness-technology, self-reflection of physical potential.*

64. Кібальник О. Я. Фітнес–технологія як засіб підвищення рухової активностей та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 3. – С. 78 – 81.

Анотація. *Метою роботи є розробка та експериментальна перевірка ефективності застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Вивчався вплив розробленої технології на рівень рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої фітнес-технології, що є підставою для її впровадження у практику фізичного виховання підлітків як в урочний, позаурочний так і у позашкільній формах проведення занять.*

Ключові слова: *фітнес-технологія, підлітки, рухова активність, фізична підготовленість.*

Аннотація. *Целью работы является разработка и экспериментальная проверка эффективности использования фитнес–технологии для повышения двигательной активности и физической подготовленности подростков. Нами изучалось влияние разработанной технологии на уровень двигательной активности и физической подготовленности подростков 13–15 лет. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной технологии, что дает основание для ее внедрения в физическое воспитание подростков как в урочные, внеурочные так и в внешкольные формы проведения занятий.*

Ключевые слова: *фитнес-технология, подростки, двигательная активность, физическая подготовленность.*

Annotation. *The aim of work is the creation and the experimental checking the usage of fitness - technology for rising teen - agers movement activity and physical preparation. The influence of creative technology on the level of movement activity of 13-th and 15-th teen - agers is leaning. The result of the pedagogical experimental*

are confirmed the effectiveness of creative technology and that gives its inculcation into the physical teen - agers' upbringing so as in the class, out - class and out - school form of leaning.

Key word: *fitness - technology, teen - agers, movement activity, physical preparation.*

65. Лядська О. Комп'ютерна програма "Fitbaall training" для жінок першого зрілого віку / Ольга Лядська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 113–115.

Анотація. *У статті описується авторська комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку, направлена на корекцію їх статури, поліпшення фізичної підготовленості і рівня здоров'я, де використовуються комплекси вправ з мінімальним навантаженням на хребет і суглоби ніг.*

Ключові слова: *авторська комп'ютерна програма, жінки першого зрілого віку.*

Аннотація. *В статье описывается авторская компьютерная программа «Fitball training» для женщин первого зрелого возраста, направленная на коррекцию их телосложения, улучшения физической подготовленности и уровня здоровья, где используются комплексы упражнений с минимальной нагрузкой на позвоночник и суставы ног.*

Ключевые слова: *авторская компьютерная программа, женщины первого зрелого возраста.*

Annotation. *In the article the authorial computer program «Fitball training» is; described for the women of the first mature age, sent to the correction of Bbeir build, improvements of physical preparedness and health level, where aawn on the complexes of exercises with the minimum loading on a spine and joints of feet.*

Key words: *author computer program, women of the first mature age.*

66. Семененко В. П. Программирование занятий фитнесом в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / Семененко В. П., Билецкая В. В. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 142–145.

Анотація. *Вивчена специфіка використання нових фітнес-програм у процесі фізичного виховання учнів 5–9 класів.*

Ключові слова: *програмування, фітнес, фізичне виховання, діти середнього шкільного віку.*

Аннотація. *Изученная специфика использования новых программ фитнеса в процессе физического воспитания учеников 5–9 классов.*

Ключевые слова: *программирование, фитнес, физическое воспитание, дети среднего школьного возраста.*

Annotation. *Studied specific of the use of the new programs of fitness in the process of physical education of students 5–9 classes.*

Key words: *programming, fitness, physical education, to put middle school age.*

67. Хмельницкая А. В. Повышение уровня физического состояния военных лицейстов с помощью фитнес-технологий / А. В. Хмельницкая // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 629.

Анотація. Розроблена програма фізичної підготовки військових ліцеїстів на основі застосування сучасних фітнес-технологій.

Ключові слова: фізичний стан, фітнес, технології.

Аннотация. Разработана программа физической подготовки военных лицеистов на основе применения современных фитнес-технологий.

Ключевые слова: физическое состояние, фитнес, технологии.

Annotation. The program of physical preparation of soldiery students of lyceum is developed on the basis of application of modern fitness-technologies.

Key words: bodily condition, fitness, technologies.

68. Цыганенко О. И. Оценка фактического питания женщин, занимающихся фитнесом, с использованием компьютерной программы „Олимп” / О. И. Цыганенко, Н. А. Склярва, Л. Ф. Оксамытная // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 84–86.

Анотація. Проведено оцінку фактичного харчування жінок, що займаються фітнесом, з використанням анкетно-опитувального методу із застосуванням спеціалізованої інформаційної комп'ютеризованої технології оцінки і корекції харчування осіб, які займаються спортом і фізичною культурою, з комп'ютерною програмою «Олімп». Відмічено підвищений вміст у харчових раціонах жінок, що займаються фітнесом, жирів тваринного походження та холестерину. Дано рекомендації до корекції харчових раціонів шляхом зниження в них кількості тваринних жирів і холестерину до величин рекомендованих норм харчування.

Ключові слова: харчовий раціон, жінки, фітнес, тваринні жири, холестерин.

Аннотация. Проведена оценка фактического питания женщин, которые занимаются фитнесом, с использованием анкетно-опрашиваемого метода с применением специализированной информационной компьютеризованной технологии оценки и коррекции питания лиц, которые занимаются спортом и физической культурой, с компьютерной программой «Олимп». Отмечено повышенное содержание в пищевых рационах женщин, которые занимаются фитнесом, жиров животного происхождения и холестерина. Даны рекомендации по коррекции пищевых рационов путем снижения у них количества животных жиров и холестерина к величинам рекомендуемых норм питания.

Ключевые слова: пищевой рацион, женщины, фитнес, животные жиры, холестерин.

Annotation. The estimation of actual feed of women is conducted, occupying fitness, with the use questionnaire - poll method with the use of the specialized information computerized technology of estimation and correction of feed of persons, going in for sports and physical culture, with the computer program «Olympus». Enhanceable maintenance was marked in the food rations of women, occupying fitness, fats of animal origin and cholesterol. Recommendations are done on the correction of food rations by a decline in them amounts of adiposes and cholesterol to the sizes of the recommended norms of feed.

Key words: nutrition ration, women, fitness, animal fats, cholesterol.

69. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / Юрчук С. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132–134.

Анотація. Розглянуто вплив занять сучасними фітнес технологіями на фізичний стан чоловіків I і II зрілого віку. До дослідження було залучено 64 чоловіки. Виявлено мотивацію до занять фітнесом у чоловіків. Заняття проводились за спеціально складеною програмою. Зазначено, що регулярне відвідування занять у 80 % чоловіків дозволили підвищити рівень фізичного стану. Спостерігалось зменшення розмірів обхватів, збільшення показників сили і витривалості, зменшення маси тіла. Значно знизилася кількість простудних захворювань - 23,1 % хворіли усього двічі, 34 % випробовуваних - один раз, 42,9 % - не хворіли взагалі.

Ключові слова: фітнес технології, чоловіки, оздоровчий, заняття.

Аннотація. Рассмотрено влияние занятий современными фитнес технологиями на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. В исследовании принимали участие 64 мужчины. Обнаружена мотивация к занятиям фитнесом у мужчин. Занятия проводились по специально составленной программе. Отмечено, что регулярное посещение занятий у 80 % мужчин позволили повысить уровень их физического состояния. Наблюдалось уменьшение размеров обхватов, увеличение показателей силы и выносливости, уменьшение массы тела. Значительно снизилось количество простудных заболеваний - 23,1 % болели всего дважды, 34 % испытуемых - один раз, 42,9 % - не болели вообще.

Ключевые слова: фитнес оздоровительный, технологии, мужчины, занятие.

Annotation. It is consice-ec the influence of employments moce— fitness by technologies on the boc'. condition of men I and II mature age men took part in research. Found: motivation to employments by a fitness fcr men. Employments were conducted specially made program. It is markec: regular attendance of employments at SC it was allowed to promote men level of r«-bodily condition. There was diminis of sizes of circumferences, increase: indexes offeree and endurance, body. The amount of cold diseases lem down considerably - 23,1 % were twice, 34 % examinee - one time, 42 9 % - were not ill in general.

Key words: fitness of technology, men, neat-improvement, employment.

фітнес-тренування

70. Беляк Ю. Динаміка показників складу тіла жінок під впливом фітнес-тренувань і регуляції режиму харчування / Юрій Беляк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 7–10.

Анотація. Визначені антропометричні показники жінок, які відвідують фітнес-тренування. Розроблена система тренувань і харчування, яка сприяє зменшенню зайвої ваги і зміцненню здоров'я.

Ключові слова: жирова маса, фітнес, харчування.

Аннотация. Определены антропометрические показатели женщин, которые посещают фитнес-тренировки. Разработанная система тренировок и питания способствует уменьшению лишнего веса и укреплению здоровья.

Ключевые слова: жировая масса, фитнес, питание.

Annotation. The anthropometrical indicators are estimated in women who go in for fitness training. The system of training and nutrition is elaborated, which favors losing extra weight and improving health.

Key words: fat mass, fitness, nutrition.

71. Калинина Е. А. Фитнес-тренировки: плюсы и минусы / Е. А. Калинина, А. Э. Кутузова, Т. А. Евдокимова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 4. – С. 58–62.

Анотація. В даний час у великих містах Російської Федерації отримують широке поширення фітнес-клуби. Для підвищення ефективності і безпеки фітнес-тренувань доцільно впроваджувати в роботу фітнес-клубів обов'язкових консультацій лікаря з метою виявлення груп ризику, а також індивідуалізації і оптимізації тренувального процесу.

Ключові слова: фітнес-тренування, огляд лікаря, групи ризику.

Аннотация. В настоящее время в крупных городах Российской Федерации получают широкое распространение фитнес-клубы. Для повышения эффективности и безопасности фитнес-тренировок целесообразно внедрение в работу фитнес-клубов обязательных врачебных консультаций с целью выявления групп риска, а также индивидуализации и оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: фитнес-тренировка, врачебный осмотр, группы риска.

Annotation. Currently, the major Russian cities are widely distributed fitness clubs. To increase the effectiveness and safety of fitness training it is appropriate to implement mandatory medical consultations with a view to identifying risk groups, as well as customization and optimization of the training process to the work of fitness clubs.

Key words: training, physical examination, risk groups.

72. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Луценко Д. Ю. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Х., 2003. – № 7. – С. 96–108.

Анотація. Створена комп'ютерна версія програми занять для жінок, що займаються фітнесом, з використанням технології баз даних Microsoft Access 2000. Створений програмний продукт дозволяє одержати варіант комплексу вправ, який рекомендується відповідно до віку і рівня фізичного стану, а також результатів педагогічних спостережень тренера.

Ключові слова: фітнес, комп'ютерні технології, інформаційна система, комплекс вправ.

Аннотация. Создана компьютерная версия программы занятий для женщин, занимающихся фитнесом, с использованием технологии баз данных Microsoft Access 2000. Созданный программный продукт позволяет занимающимся получить рекомендуемый им вариант комплекса упражнений в соответствии

с возрастом и уровнем физического состояния, а также результатами педагогических наблюдений тренера.

Ключевые слова: фитнес; компьютерные технологии; информационная система.

Annotation. The computer version of the program of fitness training for women is designed using the database technology Microsoft Access 2000. The developed software product allows them to receive recommended variant of the complex of exercises in the correspondence with age and level of physical state, and also results of pedagogical observations of the trainer.

Key words: fitness; computer technology; information system; Microsoft Access; complex of exercises.

73. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років / С. В. Сологубова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 618.

Анотація. Розроблена нова ефективна методика оздоровчого фітнесу, яка раціонально об'єднає різноманітні види фітнес-тренування і максимально відповідає фізіологічним та індивідуальним особливостям жінок 25–34 років.

Ключові слова: види фітнесу, тренування, жінки 25–34 років.

Аннотация. Разработана новая эффективная методика оздоровительного фитнеса, которая рационально объединяет разнообразные виды фитнес-тренировки и максимально отвечает физиологическим и индивидуальным особенностям женщин 25–34 годов.

Ключевые слова: виды фитнеса, тренировки, женщины 25–34 годов.

Annotation. The new effective method of health fitness, which rationally ob'ednae various kinds fitness-training and maximally answers the physiology and individual features of women of 25–34 years, is developed.

Key words: types of fitness, training, woman of 25–34 years.

74. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.

Анотація. На основі визначення показників фізичного розвитку, фізичної працездатності і тілобудови розроблені та експериментально обгрунтовані індивідуальні програми фітнес-тренування. Програми розроблялися шляхом порівняння отриманих даних з показниками фітнес-моделі.

Ключові слова: фітнес, фізичний розвиток, фізична працездатність, тілобудова, індивідуальні програми тренування.

Аннотация. На основе определения показателей физического развития, работоспособности и телосложения женщин 18–25 лет, которые занимаются фитнесом, работы и экспериментально обоснованы индивидуальные программы фитнес-тренировки. Разработка программ происходила путём сравнения полученных данных показателей фитнес-моделей.

Ключевые слова: фитнес, физическое развитие, физическая работоспособность, индивидуальные программы тренировки.

Annotation. Based on parameters' definition of physical development, physical working capacity and body composition of women aged 18-25, who are engaged in fitness, individual programs.

Key words: fitness, physical development, physical, working capacity, body composition.

фітнес-центри та клуби

75. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / Олександра Благій, Борис Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.

Анотація. У статті представлена технологія побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінематики, вивчена їх оздоровча ефективність.

Ключові слова: фізичний стан, чоловіки зрілого віку, фітнес-центри.

Аннотация. В статье представлена технология построения фитнес-программ с использованием средств велокинетики; изучена их оздоровительная эффективность.

Ключевые слова: физическое состояние, мужчины зрелого возраста, фитнес-центры.

Annotation. The paper provide the technology of fitness-program design including the use of spinning as well as the results of study of their efficiency in relation to health improvement.

Key words: physical state, men of mature age, fitness centers.

76. Краг-Тимгрэн И. Принципы организации и управления фитнес-клубами / Ирина Краг Тимгрэн // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 47–55.

Анотація. Стаття містить відомості щодо розвитку фітнес-індустрії у Росії. На прикладі компанії «Планета фітнес» проведено класифікацію фітнес-клубів, розкрито основні принципи їх створення та організаційної діяльності. Наведено перелік документів, що регламентують діяльність штатного персоналу фітнес-клубів, надано рекомендації щодо цінової політики в умовах ринкових відносин.

Ключові слова: фітнес, класифікація, організаційна діяльність.

Аннотация. Статья содержит данные относительно развития индустрии фитнеса в России. На примере компании «Планета фитнес» проведена классификация фитнес-клубов, раскрыты основные принципы их создания и организационной деятельности. Приведен перечень документов, которые регламентируют деятельность штатного персонала клубов фитнеса, предоставлены рекомендации относительно ценовой политики в условиях рыночных отношений.

Ключевые слова: фитнес, классификация, организационная деятельность.

Annotation. The paper contains information about fitness industry development in Russia. On the example of «Fitness Planet» company classification of fitness clubs has been realized, main principles of their creation and organizational activities have been revealed. The list of documents regulating the activity of fitness club personnel

are presented. Recommendations concerning price policy under conditions of market relations are included.

Key words: *fitness, classification, organizational activity.*

77. Кучеренко В. В. Мотивація к заняттям оздоровительной физической культурой женщин второго зрелого возраста в условиях фитнес-центра / В. В. Кучеренко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. –С. 625.

Анотація. *Виходячи з результатів нашого дослідження, можна вважати: для того, щоб рівень мотивації жінок, відвідуючих фітнес-центр, не знижувався, а підвищувався в процесі занять, необхідно застосовувати додаткову систему стимул-реакцій — індивідуальний підхід до рівня здоров'я; інформацію про оцінку результатів занять, коректування тренувальних програм.*

Ключові слова: *мотивація, заняття, фізична культура, жінки.*

Аннотация. *Исходя из результатов нашего исследования, можно полагать: для того чтобы уровень мотивации женщин, посещающих фитнес-центр, не снижался, а повышался в процессе занятий, необходимо применять дополнительную систему стимулов — индивидуальный подход к уровню здоровья, информацию об оценке результатов занятий, корректировку тренировочных программ.*

Ключевые слова: *мотивация, занятия, физическая культура, женщины.*

Annotation. *Coming from the results of our research, it is possible to suppose: in order that the level of motivation of women, visitant a fitness-center, did not go down, but rose in the process of employments, it is necessary to apply the additional system of stimuli is the individual going near a health level, information about the estimation of results of employments, adjustment of the trainings programs.*

Key words: *motivation, employments, physical culture, women.*

78. Остроушко В. М. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для початківців / Остроушко В. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 156–160.

Анотація. *Проблема класифікації тренуючих, особливо на початковому етапі тренувального процесу, а також розробка програм, які враховують особливості фізичного стану новачків, особливо з низьким рівнем підготовки, буде вивчатись і надалі. Показано, що лише об'єднання принципів фізичної реабілітації з принципами спортивного тренінгу є найбільш дійовим шляхом вирішення завдань зі зміцнення здоров'я людини методами фізичної культури.*

Ключові слова: *тренувальний процес, фітнес, клуб.*

Аннотация. *Проблема классификации тренирующихся, особенно на начальном этапе тренировочного процесса, а также разработка программ, которые учитывают особенности физического состояния новичков, особенно с низким уровнем подготовки, будет изучаться и в дальнейшем. Показано, что лишь объединение принципов физической реабилитации с принципами спортивного тренинга является наиболее действенным путем решения заданий по укреплению здоровья человека методами физической культуры.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, фитнес, клуб.*

Annotation. *Problem of classification trainings, especially on the initial stage of training process, and also program which take into account the features of bodily condition of novices development, especially with the low level of preparation, will be studied in future. It is rotined that only an association of principles of physical rehabilitation with principles of the sporting training is most effective by the decision of tasks on strengthening of health of man by the methods of physical culture.*

Key words: *training process, fitness, club.*

79. Практические советы занимающихся в фитнес-центрах: „да” и „нет” в фитнес–занятиях // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 99–102.

Анотація. *Експерти в області фізичної культури і спорту погоджуються з думкою про те, що недбалість і поспішність у тренуванні може привести до різних травм та пошкоджень. Для того, щоб позбавити себе від зайвих витрат на візити до лікарів, необхідно запам'ятати поради, представлені у цій статті.*

Ключові слова: *практичні поради, фітнес, центри.*

Аннотация. *Эксперты в области физической культуры и спорта соглашаются с мнением о том, что небрежность и поспешность в тренировке может привести к различным травмам и повреждениям. Для того чтобы избавить себя от излишних расходов на визиты к докторам, необходимо запомнить советы, поданные в этой статье.*

Ключевые слова: *практические советы, фитнес, центры.*

Annotation. *Experts in area of physical culture and sport accede to opinion that negligence and haste in training can result in different traumas and damages. In order that to deliver itself from superfluous charges on visits to the doctors, it is necessary to memorize advices, podanye in this article.*

Key words: *practical advices, fitnes, centers.*

80. Сербина А. Менеджмент фитнес-клубов / Анна Сербина // Студент, наука і спорт у третьому тисячолітті : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. – К., 2005. – С. 258–259.

Анотація. *Встановлено особливості організації управління фітнес-клубом в сучасних соціально-економічних умовах розвитку фізкультурного руху, а також визначено сутність та класифікацію фітнес-клубів.*

Ключові слова: *менеджмент, фітнес, клуб, особливості організації.*

Аннотация. *Установлены особенности организации управления фитнес-клубом в современных социально-экономических условиях развития физкультурного движения, а также определена сущность и классификация фитнес-клубов.*

Ключевые слова: *менеджмент, фитнес, клуб, особенности организации.*

Annotation. *To reveal peculiarities of management organization by the fitness club in the modern social-economical conditions of physical movement progress, and also to define the essence and the classification of fitness clubs.*

Key words: *management, fitness, club, features of organization.*

81. Смулько Е. В. Организационно-методические основы занятий аэробными упражнениями в оздоровительных фитнес-центрах города

Новополоцка / Е. В. Смулько // Итоговое пленарное заседание : материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Мн., 2006. – С. 199–202.

Анотація. У проведеному нами дослідженні виявлено, що в Новополоцке фітнес з'явився 8 років тому. Заняття з різних його напрямків проводять у клубах, мережі фітнес-клубів. Сьогодні в арсеналі клубів близько 40 видів фітнеса - від східного танцю до аквааеробіки. Використовують новітні напрями, такі як спортивно-бальні танці, тай-бо, брейк-данс і йога, якими займаються не лише пані, але і представники сильної статі.

Ключові слова: методичні основи, заняття, аеробіка, вправи.

Аннотация. В проведенном нами исследовании выявлено, что в Новополоцке фитнес появился 8 лет назад. Занятия по самым различным его направлениям проводятся в клубах, сети фитнес-клубов. Сегодня в арсенале клубов около 40 видов фитнеса - от восточного танца до аквааэробики. Используются новейшие направления, такие как спортивно-бальные танцы, тай-бо, брейк-данс и йога, которыми занимаются не только дамы, но и представители сильного пола.

Ключевые слова: методические основы, занятия, аэробика, упражнения.

Annotation. It is exposed in the research conducted by us, that in Novopolocke of fitness appeared 8 years back. Employments on most different him to directions is conducted today in clubs, networks of fitness-clubs Today in the arsenal of clubs about 40 types of fitnessa - from east dance to the akvaaerobic. The newest directions are used, such as sporting-ball dances, tay-bo, dance-dance and yoga, which not only ladies but also representatives of stronger sex are engaged in.

Key words: methodical bases, employments, aerobics, exercises.

82. Топышев О. П. Физиологические измерения женщин, занимающихся в фитнес-клубе / Топышев О. П., Плаксина О. И. // Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului : materialele conferinței. – Chișinău, 2006. – С. 368–370.

Анотація. Показано, що поєднане застосування біологічних препаратів і спеціальних гімнастичних вправ спричиняє синергетичну дію на хворий організм спортсменів. Слід також додати абсолютну безпеку застосування у спорті біологічних препаратів з точки зору відсутності у них допінгових компонентів.

Ключові слова: жінки, виміри, фітнес.

Аннотация. Показано, что сочтанное применение биологических препаратов и специальных гимнастических упражнений обладает синергическим действием на больной организм спортсменов. Следует также добавить абсолютную безопасность применения в спорте биологических препаратов с точки зрения отсутствия в нём допинговых компонентов.

Ключевые слова: женщины, измерения, фитнес.

Annotation. It is rotined that sochetannoe application of biological preparations and special physical drills possesses the sinergistical operating on the sick organism of sportsmen. It is necessary also to add absolute safety of application in sport of biological preparations from point of absence in him of stimulant components.

Key words: women, measurings, fitness.

83. Хмельницкая А. Работа с клиентами в системе маркетинга фитнес-клубов / Анна Хмельницкая // Фізична культура, спорт і здоров'я : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та асп. – Х., 2002. – С. 21.

Анотація. Розроблені практичні рекомендації дозволяють поліпшити маркетингову стратегію фітнесс-клубів міста Києва стосовно роботи з клієнтами.

Ключові слова: маркетинг, система, фітнес.

Аннотация. Разработанные практические рекомендации позволяют улучшить маркетинговую стратегию в фитнес-клубах города Киева применительно к работе с клиентами.

Ключевые слова: маркетинг, система, фитнес.

Annotation. Developed practical recommendations of allow to improve marketing strategy in fitness- club Kiev as it applies to work with clients.

Key words: marketing, system, fitness.

84. Яшина С. А. Конкурентоспособность физкультурно-спортивной организации как фактор развития фитнес-услуг на муниципальном уровне / С. А. Яшина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 34–36.

Анотація. Представлений у дослідженні спосіб оцінки конкурентоспроможності фітнес-послуг на муніципальному рівні дозволяє фізкультурно-спортивній організації визначати конкурентні стратегії для утримання і створення нових конкурентних переваг в сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту.

Ключові слова: фітнес-послуги, фітнес клуб, конкурентні стратегії, фізична культура і спорт.

Аннотация. Представленный в исследовании способ оценки конкурентоспособности фитнес-услуг на муниципальном уровне позволяет физкультурно-спортивной организации определять конкурентные стратегии для удержания и создания новых конкурентных преимуществ в современных условиях развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: фитнес-услуги, фитнес клуб, конкурентные стратегии, физическая культура и спорт.

Annotation. The purpose of the study was to estimate competitive ability of fitness services for elderly women, provided by various sports organizations on the municipal level. The study contains the results of assessment of competitive ability of fitness services of three fitness clubs of Yuzhno-Sakhalinsk with stable growth indices of newly opened and active fitness service within several years. In the research results the basic organization is marked as a fitness club A, clubs-competitors* are marked as clubs B and C. There were selected 30 elderly men regularly going in for fitness in the fitness club A and experience of classes in two other sports organization. The subjected in the study method of estimation of competitive ability of fitness service on the municipal level promotes to sports organization allocation of the competitive strategy to hold and create new competitive advantages in modern conditions of development of physical culture and sport.

Key words: fitness service, fitness club, competitive ability, comparative assessment, indices of competitive ability.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

85. Арефьев В. Г. Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес / Арефьев В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 5. – С. 34–38.

Анотація. У статті автором здійснена спроба систематизації й аналізу сучасних комп'ютерних технологій, що використовують в оздоровчому фітнесі.

Ключові слова: комп'ютер, фітнес, здоров'я, програма.

Аннотация. В статье автором предпринята попытка систематизации и анализа современных компьютерных технологий, используемых в оздоровительном фитнесе.

Ключевые слова: компьютер, фитнес, здоровье, программа.

Annotation. This article contains authors try to systemize and analyze modern computer technologies using in improving fitness.

Key words: computer, fitness, health, program.

86. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13.

Анотація. У статті на основі аналізу психолого-педагогічної літератури проаналізовано теоретичні засади, які характеризують підготовку майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, фізична культура особистості.

Аннотация. В статье на основе анализа психолого-педагогической литературы проанализированы теоретические основы, которые характеризуют профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическая культура личности.

Annotation. The theoretical bases characterizing professional preparation of future Physical Culture teachers to the implementation of fitness technologies are considered in the article with the analysis of psychological and pedagogical sources.

Key words: physical culture, physical training, a person's physical culture.

87. Батищева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / Батищева М. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 18. – С. 241–245.

Анотація. Ця стаття розповідає про стан педагогічної освіти в галузі оздоровчої фізичної культури, про зростаючий попит на спеціалістів подібного

профілю, та про роль Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту з підготовки таких фахівців.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, "Практикум з оздоровчої фізичної культури".

Аннотація. Эта статья повествует о состоянии педагогического образования в сфере оздоровительной физической культуры, о все возрастающем спросе на специалистов подобного профиля и о роли ДГИЗФВС в подготовке таких специалистов.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, «Практикум по оздоровительной физической культуре».

Annotation. This article narrates about the state of pedagogical education in the field of health physical culture, about all increasing demand on the specialists of a similar type and about the DGIZFVS role in preparation of such specialists.

Key words: sanitary fitness, Practical «work on a health physical culture».

88. Батищева М. Р. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу / Батищева М. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 23. – С. 371–377.

Анотація. Ця стаття присвячена вимогам до фахівців в галузі фізичного виховання, що володіють знаннями з оздоровчого фітнесу, та про роль педагогічної технології, методу проектів з підготовки майбутнього фахівця.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, міжпредметний проект.

Аннотація. Эта статья посвящена требованиям, предъявляемым специалисту в области физического воспитания, владеющего знаниями по оздоровительному фитнесу и о роли педагогической технологии, метода проектов в подготовке будущего специалиста.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, межпредметный проект.

Annotation. The paper highlights the requirements for physical training professionals and the meaning of educational technologies (inter-domain projects) in shaping up would-be professionals.

Key words: sanitary fitness, inter-domain projects.

89. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.

Анотація. У статті характеризуються сучасні види фітнес-програм, пропонується варіант їх класифікації, наводяться критерії оздоровчої ефективності кожної групи програм.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, аеробіка, кардіопроеграми, заняття силового спрямування, йога, пілатес.

Аннотація. В статье характеризуются современные виды фитнес-программ, предлагается вариант их классификации, приводятся критерии оздоровительной эффективности каждой группы программ.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, аэробика, кардиопрограммы, занятия силовой направленности, йога, пилатес.

Annotation. *The modern types of fitness - programs are characterized in the article, the variant of their classification is offered, criteria of health efficiency of every group of the programs are brought.*

Key words: *health fitness, aerobic, cardioprogramms, training of power orientation, yogi, pylates.*

90. Дроздовская С. Б. О возможности применения молекулярно-генетических методов в оздоровительном фитнесе / С. Б. Дроздовская, Е. В. Андреева, О. А. Боровик // Спортивная медицина. – 2012. – № 1. – С. 102–109.

Анотація. *Розглянуто можливість використання молекулярно-генетичних маркерів для індивідуалізації та ефективної побудови занять в оздоровчому фітнесі. Обговорено дискусійні питання щодо наукових підходів до програмування занять з оздоровчого фітнесу. Проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні наукові джерела, що містять інформацію про застосування молекулярно-генетичних маркерів у практиці використання оздоровчих технологій. Зазначено, що корекція методики тренувань з урахуванням спадкових особливостей буде сприяти покращенню оздоровчого ефекту занять фітнесом.*

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, молекулярно-генетичні методи дослідження, поліморфізми генів.*

Аннотация. *Рассмотрена возможность использования молекулярно-генетических маркеров для индивидуализации и эффективного построения занятий в оздоровительном фитнесе. Обсуждены дискуссионные вопросы относительно научных подходов к программированию занятий в оздоровительном фитнесе. Проанализированы современные отечественные и зарубежные научные источники, которые содержат информацию о применении молекулярно-генетических маркеров в практике использования оздоровительных технологий. Отмечено, что коррекция методики тренировок с учетом наследственных особенностей будет способствовать улучшению оздоровительного эффекта занятий фитнесом.*

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, молекулярно-генетические методы исследования, полиморфизмы генов.*

Annotation. *The paper deals with possibilities of using molecular-genetic markers for exercise prescription, for individualization and construction an effective training in the health fitness. Problems of modern approaches to programming fitness are discussed. The contemporary scientific sources that contain information about the application of molecular-genetic markers for fitness were analyzed. It is stated that correction methods of training including genetic characteristics will contribute to better health effect fitness.*

Key words: *health fitness, molecular-genetics research, genes polymorphism.*

91. Как определить уровень своего физического состояния? Три основных эффективных компонента фитнеса. Ответы инструктора фитнеса на вопросы занимающихся // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спецвып. – С. 64-67.

Анотація. Відомості, опубліковані в цьому розділі, адресовані тим, хто займається оздоровчою фізичною культурою, і підготовлені за матеріалами зарубіжних періодичних видань.

Ключові слова: фізичний стан, рівень, фітнес.

Аннотация. Сведения, опубликованные в этом разделе, адресованы занимающимся оздоровительной физической культурой и подготовлены по материалам зарубежных периодических изданий ("Здоровье и упражнения", "Диета и упражнения", "Шейп" и др.). В первой публикации раздела приводятся советы инструкторов по фитнесу относительно оценки уровня физического состояния и ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы лиц, впервые приступивших к занятиям оздоровительным фитнесом.

Ключевые слова: физическое состояние, уровень, фитнес.

Annotation. The information published in this section addressed involved improving physical fitness and prepared on the foreign periodicals.

Key words: physical condition, level, fitness.

92. Концептуальні підходи к использованию оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко, Н. А. Складорова, Л. Ф. Оксамытная, Н. Й. Ящур // Спортивна медицина. – 2011. – № 1/2. – С. 96–99.

Анотація. Проведений аналіз організації оздоровчого харчування у фітнесі. Розроблено концептуальні підходи до використання оздоровчого (функціонального) харчування у фітнесі та медичному фітнесі.

Ключові слова: фітнес, медичний фітнес, оздоровче харчування, харчовий статус.

Аннотация. Проведен анализ организации оздоровительного питания в фитнесе. Разработаны концептуальные подходы к использованию оздоровительного (функционального) питания в фитнесе и медицинском фитнесе.

Ключевые слова: фитнес, медицинский фитнес, оздоровительное питание, пищевой статус.

Annotation. The analysis of organization of healthy eating in fitness has been conducted with the help of specialized literature. Conceptual approaches were worked out as to the usage of healthy eating in fitness and medical fitness.

Key words: fitness, medical fitness, healthy eat, food status.

93. Лисенко О. Медико-біологічний контроль в оздоровчому фітнесі / Олена Лисенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 72–76.

Анотація. Представлені основні підходи до оцінки рівня фізичного і функціонального стану клієнтів фітнесу-структур за об'єктивними показниками функціонування організму на різних етапах тренувального процесу з метою підготовки індивідуальних рекомендацій по його поліпшенню.

Ключові слова: контроль, фітнес, функціональний стан.

Аннотация. Представлены основные подходы к оценке уровня физического и функционального состояния клиентов фитнес-структур по объективным

показателям функционирования организма на разных этапах тренировочного процесса с целью подготовки индивидуальных рекомендаций по его улучшению.

Ключевые слова: контроль, фитнес, функциональное состояние.

Annotation. *Main approaches to estimation of the level of physical and functional state of fitness-structures clients according to objective indices of body functioning at different stages of training process in order to prepare individual recommendations for its improvement are presented.*

Key words: control, fitness, functional state.

94. Луковська О. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні / Луковська О., Гіркіна С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 5. – С. 57–59.

Анотація. У статті розглядається методика організації індивідуального підбору виду фітнесу з врахуванням стану здоров'я, мотиваційних потреб і особливостей кожної окремої жінки в умовах масового оздоровчого тренування.

Ключові слова: фітнес, тренування, індивідуалізація.

Аннотація. В статье рассматривается методика организации индивидуального подбора вида фитнеса с учётом состояния здоровья, мотивационных потребностей и особенностей каждой отдельной женщины в условиях массовой оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: фитнес, тренировка, индивидуализация.

Annotation. *In article is a considered method to organizations of the individual selecting the type of fitness with account of the picture of health, motivation need and particularities of each separate women in condition of the mass sanitary drill.*

Key words: fitness, training, individualization.

95. Лядская О. Ю. Роль социологических исследований в мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом / Лядская О. Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 1. – С. 211–215.

Анотація. У статті розглядається метод соціологічного дослідження в сфері фізичної культури – анкетування. У ході дослідження з'ясувалося, що цей метод сприяє контакту інструктора з клієнтом фітнес-клубу; вияву дійсних мотивів і потреби у фізкультурно-оздоровчих заняттях, як способу самовдосконалення. Це дозволяє підтримати відвідуваність різних напрямків фітнесу, таким чином роблячи діяльність фітнес-клубів найбільш ефективнішою.

Ключові слова: метод дослідження, анкетування, фітнес.

Аннотація. В статье рассматривается метод социологического исследования в сфере физической культуры – анкетирование. В ходе исследования выяснилось, что данный метод способствует контакту инструктора с клиентом фитнес-клуба; выяснению истинных мотивов и потребностей в физкультурно-оздоровительных занятиях как способа самоусовершенствования. Это позволяет поддержать посещаемость различных направлений фитнеса, тем самым, делая работу фитнес-клубов более эффективной.

Ключевые слова: метод исследования, анкетирование, фитнес.

Annotation. This article describes the method of sociological research in the field of physical culture - questioning. The research showed, that this method promotes to the instructor's contact with the client of fitness club; of revealing of the real motives and demands for the physical and health - improving studies as a means for self - improvement. This allows to support the attendance of various directions of fitness, hereunder making the work of fitness clubs more efficient.

Key words: method researches, questionnaire, fitness.

96. Сергиенко Л. Проблемы оздоровительного фитнеса: внутрисемейные исследования двигательных способностей sibсов / Леонид Сергиенко, Валентина Лышевская // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 21–26.

Анонція. Однією з проблем оздоровчого фітнесу є вивчення генетичних впливів на розвиток рухових здібностей людини. У статті досліджені sibсові пари у віці 6-17 років. Вивчена популяція людей Південного регіону України.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, дослідження, рухові здібності.

Аннотация. Одной из проблем оздоровительного фитнеса является изучение генетических влияний в развитии двигательных способностей человека. В статье исследованы sibсовы пары в возрасте 6-17 лет. Изучена популяция людей Южного региона Украины.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, исследования, двигательные способности.

Annotation. One of problems of health fitness is a study of genetic influences in development of motive capabilities of man. In statt'e sibsovye pair are investigational in age 6–17 years. Populyaciya of people of the Sonth region of Ukraine is studied.

Key words: health fitness, researches, motive capabilities.

97. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Юрій Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2/3. – С. 68–70.

Анонція. Розглянуто питання ідентифікації системного статусу функціональних компонентів оздоровчого фітнесу, виділені і охарактеризовані індикатори системи як категорії на внутрішньому, динамічному і поведінковому рівні, визначено критерії оцінки їх ефективності, проаналізовані аспекти прогнозу і моделювання перспективних програм і технологій.

Ключові слова: ідентифікація, комплненти, оздоровчий фітнес.

Аннотация. Рассмотрены вопросы идентификации системного статуса функциональных компонентов оздоровительного фитнеса, выделены и охарактеризованы индикаторы системы как категории на внутреннем, динамическом и поведенческом уровне, определены критерии оценки их эффективности, проанализированы аспекты прогноза и моделирования перспективных программ и технологий.

Ключевые слова: идентификация, комплненты, оздоровительный фитнес.

Annotation. Presents the questions of identification of the functional components system status of the health-related fitness. The system indicators are picked up as the categories on the inner, dynamic and behavior level. The criteria of the evaluation of

their effectiveness are also defined. The aspects of the prognosis and modeling of the perspective programs and technologies are analysed in the article.

Key words: *authentication, komplnenty, health fitnes.*

98. Усачов Ю. Науково-практичне застосування моніторингу у сфері оздоровчого фітнесу / Юрій Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 91–94.

Анотація. *Розглядаються питання локально-цільового використання результатів моніторингу фізичного стану різних груп населення з метою організації адекватних фізкультурно-оздоровчих заходів.*

Ключові слова: *моніторинг, оздоровчий фітнес, фізичний стан.*

Аннотация. *Рассматриваются вопросы локально-целевого использования результатов мониторинга физического состояния различных групп населения с целью организации адекватных физкультурно-оздоровительных мероприятий.*

Ключевые слова: *мониторинг, оздоровительный фитнес, физическое состояние.*

Annotation. *The issues of practical application for monitoring physical condition of different groups of population aimed at organization of adequate physical culture and health-improving measures have been considered.*

Key words: *monitoring, health fitnes, bodily condition.*

99. Усачов Ю. Об'єктивізація поняття „фізичний стан” в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Юрій Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 50–52.

Анотація. *Проведений аналіз об'єму і змісту поняття "Фізичний стан" як реального об'єкту пізнавальної і наочно-практичної діяльності фахівців оздоровчого фітнеса.*

Ключові слова: *фізичний стан, оздоровчий фітнес, фахівці.*

Аннотация. *Проведен анализ объема и содержания понятия "физическое состояние" как реального объекта познавательной и предметно-практической деятельности специалистов оздоровительного фитнеса.*

Ключевые слова: *физическое состояние, оздоровительный фитнес, специалисты.*

Annotation. *Analysis of volume and content of "physical state" notion as a real object of cognitive and practical activity of recreative fitness specialists is presented.*

Key words: *bodily condition, health fitnes, specialists.*

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

Анотація. *Розглянуті питання становлення і розвитку засобів оздоровчого фітнеса шляхом репрезентації поступальних тенденцій їх розвитку в тривимірному таксономічному просторі.*

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, засоби, розвиток.*

Аннотация. *Рассмотрены вопросы становления и развития средств оздоровительного фитнеса путем репрезентации поступательных тенденций их развития в трехмерном таксономическом пространстве.*

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, средства, развитие.

Annotation. *Issues of development and upgrading of recreational fitness means by the way of its representation in a three-dimension taxonomic space have been considered.*

Key words: *health fitness, facilities, development.*

101. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Анотація. *Книга містить найбільш сучасну і докладну інформацію про фітнес та роль рухової активності у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання і спорту. Розглянуто основи оздоровчого фітнесу, фізіології м'язової діяльності, кінезіології, а також розроблено рекомендації щодо створення безпечних і ефективних фітнес-програм. Наведено різні види рухової активності (аеробіка, степ-аеробіка, роуп-скіпінг, аквааеробіка, стретчинг та ін.), показано їх роль у підвищенні рівня кардіореспіраторної підготовленості і профілактики таких захворювань, як гіпертензія, астма, діабет, остеопороз та ін. Це — настільна книга інструктора з оздоровчого фітнесу в наданні допомоги людям, що бажають залучитися до здорового способу життя. Для інструкторів з оздоровчого фітнесу, тренерів, студентів і аспірантів, які обрали цю спеціальність, а також для всіх бажаючих зміцнити своє здоров'я і продовжити довголіття.*

Ключові слова: *фітнес, рухова активність, здоров'я, фізичне виховання і спорт.*

Аннотация. *Книга содержит наиболее современную и подробную информацию о фитнесе и роли двигательной активности в укреплении здоровья средствами физического воспитания и спорта. Рассмотрены основы оздоровительного фитнеса, физиологии мышечной деятельности, кинезиологии, а также разработаны рекомендации по созданию безопасных и эффективных фитнес-программ. Приведены различные виды двигательной активности (аэробика, степ-аэробика, роуп-скиппинг, аквааэробика, стретчинг и др.), показана их роль в повышении уровня кардиореспираторной подготовленности и профилактике таких заболеваний, как гипертензия, астма, диабет, остеопороз и др. Это — настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу в оказании помощи людям, желающим приобщиться к здоровому образу жизни. Для инструкторов по оздоровительному фитнесу, тренеров, студентов и аспирантов, которые собираются работать по этой специальности, а также для всех желающих укрепить свое здоровье и продлить долголетие.*

Ключевые слова: *фитнесс, двигательная активность, здоровье, физическое воспитание и спорт.*

Annotation. *A book contains the most modern and detailed information about a fitness and role of motive activity in strengthening of health facilities of physical education and sport. Bases of health fit-nessa are considered, to physiology of myshechnoy activity, kineziologii, and also developed recommendation on creation of the safe and effective fitness-programs.*

Key words: *fitness, motive activity, health, physical education and sport.*

102. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 107–110.

Анотація. Проведений аналіз літератури з організації оздоровчого харчування у фітнесі. Розроблена концепція системи оздоровчого (функціонального) харчування у фітнесі. Концепція включає мету та завдання системи оздоровчого харчування у фітнесі, принципи її організації, концептуальні підходи до організації оздоровчого харчування у фітнесі. Для інформаційного забезпечення роботи системи рекомендується використання комп'ютерної програми „Олімп”.

Ключові слова: фітнес, медичний фітнес, оздоровче харчування, харчовий статус.

Аннотация. Проведен анализ литературы по организации оздоровительного питания в фитнесе. Разработана концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе. Концепция включает цель и задачи системы оздоровительного питания в фитнесе, принципы ее организации, концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в фитнесе. Для информационного обеспечения работы системы рекомендуется использовать компьютерную программу «Олимп».

Ключевые слова: фитнес, медицинский фитнес, оздоровительное питание, пищевой статус.

Annotation. The literature analysis on the organization of an improving food in fitness is carried out. The concept of system of an improving (functional) food in fitness is developed. The concept includes the purpose and problems of system of an improving food in fitness, principles of its organization, conceptual approaches to the organization of an improving food in fitness. For information support of work of system it is recommended to use the computer program "Olympus".

Key words: fitness, an improving medical fitness, food, the food status.

оздоровчий фітнес для дітей

103. Бойко А. С. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів / Бойко А. С., Дубинська О. Я. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 26–30.

Анотація. Розглянуто шляхи удосконалення фізкультурної освіти школярів.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізкультурна освіта, молодші школярі.

Аннотация. Рассмотрены пути усовершенствования физкультурного образования школьников.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, физкультурное образование, младшие школьники.

Annotation. The ways of improvement of athletic education of schoolboys are considered.

Key words: health fitness, athletic education, junior schoolboys.

104. Дейнеко А. Х. Физическое состояние детей 7–10 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом / Дейнеко А. Х. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 24. – С. 58–64.

Анотація. У статті визначений фізичний стан дівчат 7–10 років, які займаються оздоровчим фітнесом; виявлені їхні мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: фізичний стан, мотиваційні пріоритети.

Аннотация. В статье определено физическое состояние девочек 7–10 лет, занимающихся фитнесом; выявлены их мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическое состояние, мотивационные приоритеты.

Annotation. The article out physical condition of the girls aged 7–10 y. o. who go in for health fitness, it figures out their motivational priorities causing them to go in for physical training and sports.

Key words: physical condition, motivational priority.

105. Егорова Н. В. Влияние занятий детским фитнесом на психофизическое состояние девочек 7–9 лет / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андріянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 40–42.

Анотація. У статті аналізується проблема збільшення захворюваності серед молодого покоління. Діти не здатні адаптуватися до фізичних навантажень, що свідчить про існування проблеми в організації системи фізичного виховання та низький рівень здоров'я дітей. Сьогодні велике значення мають різні види оздоровчих занять у воді, одним з яких є аквафітнес. У результаті педагогічного дослідження застосована програма занять аквафітнесом, яка сприяла підвищенню здоров'я молодших школярів, які мали низький та нижчий за середній рівні здоров'я.

Ключові слова: молодші школярі, фізичне виховання, здоров'я, захворюваність, аквафітнес, адаптація.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема увеличения заболеваемости среди подрастающего населения. Дети не способны адаптироваться к физическим нагрузкам, что свидетельствует о существовании проблемы в организации системы физического воспитания и низком уровне здоровья детей. Сегодня большую значимость представляют разные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквафитнес. В результате педагогического исследования, применена программа занятий аквафитнесом, которая способствовала повышению здоровья младших школьников, которые имели низкий и ниже среднего уровни здоровья.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое воспитание, здоровье, заболеваемость, аквафитнес, адаптация.

Annotation. The article deals with the problem of increased morbidity among a the growing up generation. Children are not able to adjust themselves to the physical loadings, which proves the existence of organizati at problem in the physical education system and the low level of children health. Today, different types of health-related activities in water, in particular aquafitness are of great importance.

Aquafitnes was applied in the pedagogical research to promote the health improvement of junior pupils with low and worse than average level of health.

Key words: *junior pupils, physical education, health, morbidity, aquafitnes, adaptation.*

106. Егорова Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66–69.

Анотація. *Мета дослідження – розробка авторської програми «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» для системи додаткової освіти, її наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування для розвитку ряду фізичних якостей і здібностей дітей 7–9 років. В експерименті взяли участь 22 дівчинки. В результаті проведеного педагогічного експерименту було виявлено, що заняття дитячим фітнесом за розробленою програмою сприяють позитивній динаміці показників гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей.*

Ключові слова: *дитячий фітнес, система додаткової освіти, фізичний розвиток, фізична підготовленість, дівчатка 7-9 років.*

Аннотация. *Цель исследования – разработка авторской программы «Детский фитнес танцевально-гимнастической направленности» для системы дополнительного образования, ее научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения для развития ряда физических качеств и способностей детей 7–9 лет. В эксперименте приняли участие 22 девочки. В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что занятия детским фитнесом по разработанной программе способствуют положительной динамике показателей гибкости, силы и скоростно-силовых качеств.*

Ключевые слова: *детский фитнес, система дополнительного образования, физическое развитие, физическая подготовленность, девочки 7-9 лет.*

Annotation. *The original program of children fitness with dancing and gymnastic direction for the system of complementary education. The program is meant for the institutions of complementary education. The aim of the program is experimental to check whether it can be effectively to develop a number of physical abilities of children aged from 7 to 9. The goals is to see the influence of the worked out program on the physical development of children. The 22 girls took part in the experiment. The pedagogical experiment testified to the fact that classes of children fitness by the worked program promoted positive dynamics of flexibility, power and speed-power qualities.*

Key words: *children fitness, system of complementary education, physical development, physical preparedness, 7–9 aged girls.*

107. Левченкова Т. Перспективы развития детского фитнеса / Татьяна Левченкова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 70–71.

Анотація. *Розглянуто перспективи розвитку дитячого фітнесу, який визначається як система заходів, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я, нормальний фізичний та психічний розвиток дитини.*

Ключові слова: фітнес, розвиток, перспективи.

Аннотація. Рассмотрены перспективы развития детского фитнеса, который определяется как система мероприятий, направленных на поддержание и укрепления здоровья, нормальное физическое и психическое развитие ребенка.

Ключевые слова: фитнес, развитие, перспективы.

Annotation. Perspectives of children fitness development which is determined as the system of measures aimed at strengthening health, normal physical and mental development of a child are considered.

Key words: fitness, development, prospects.

108. Локтіонова В. Л. Програма гуртка "Дитячий фітнес" / В. Л. Локтіонова, Ю. Л. Кравченко // Фізичне виховання в школах України. – 2011. – № 10. – С. 21–30.

Анотація. Переваги занять фітнесом для дітей полягають у тому, що у ньому поєднані різноманітні блоки з вправ для формування правильної постави зі скакалкою, фітболом, хореографії, акробатики, йоги, пілатесу, гімнастики та ін.

Ключові слова: фітнес, гурток, програма.

Аннотація. Преимущества занятий фитнесом для детей заключаются в том, что в нем соединены разнообразные блоки упражнений для формирования правильной осанки со скакалкой, фитболом, хореографии, акробатика, йоги, пилатесу, гимнастика но др.

Ключевые слова: фитнес, кружок, программа.

Annotation. Advantage of employments a fitness for children consist in that in him the various blocks of exercises are united for forming of correct carriage, with skakalkoy, fitbolom, choreography, acrobatics, yogis, pilatesu, gymnastics but other

Key words: fitness, group, program.

109. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання / Дарина Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 127–130.

Анотація. У статті розглядається дитячий фітнес як сфера інноваційних технологій в дошкільному вихованні. Розкриваються особливості і характерні риси використання дитячого фітнесу, а також можливості впровадження його технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльність дошкільних навчальних закладів.

Ключові слова: дитячий фітнес, інноваційні технології, дошкільне виховання.

Аннотація. В статье рассматривается детский фитнес как сфера инновационных технологий в дошкольном воспитании. Раскрываются особенности и характерные черты использования детского фитнеса, а также возможности внедрения его технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольных учебных заведений.

Ключевые слова: детский фитнес, инновационные технологии, дошкольное воспитание.

Annotation. The article is about child's fitness as a sphere of innovative technologies in preschool education. Features and personal touches of the use of child's fitness, and

also possibilities of introduction of its technologies, open up in athletic-health activity of preschool educational establishments.

Key words: child's fitness, innovative technologies, preschool education.

оздоровчий фітнес для жінок

110. Батищева М. Р. Дифференцированные программы подготовки студентов к занятиям оздоровительным фитнесом / М. Р. Батищева // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали наук. конф. – Донецьк, 2002. – С. 117–120.

Анотація. Програма призначена для осіб, які систематично займаються спортом, або професійна діяльність яких пов'язана з фізичною активністю. Це програма для осіб, що беруть участь у змаганнях з фітнесу та аеробіки. Це програма-максимум для будь якої спортсменки. Мета і завдання даної програми відповідають рівню кваліфікації спортсменки, етапом тренування і рейтингом майбутніх змагань.

Ключові слова: програма, підготовка, студенти, фітнес.

Аннотація. Программа предназначена для лиц, систематически занимающихся спортом или профессиональная деятельность которых связана с физической активностью. Это программа для лиц, участвующих в соревнованиях по фитнесу и аэробике. Это программа-максимум для любой спортсменки. Цели и задачи данной программы соответствуют уровню квалификации спортсменки, этапом тренировки и рейтингом предстоящих соревнований.

Ключевые слова: программа, подготовка, студенты, фитнес.

Annotation. The program is designed for people who regularly engage in sports or professional activities ion is related to physical activity. This is a program for those involved in competitive fitness and aerobics. This pro gram, the maximum for any athlete. Goals and objectives of the program match skill level athletes, stage friction training and rating upcoming competitions.

Key words: software, training, students, fitness.

111. Беляк Ю. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку / Юлія Беляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 66–68.

Анотація. Фітнес є одним з найбільш дієвих засобів зміцнення здоров'я жінок. На підставі досліджень, представлених в даній статті, сформульовані пріоритетні завдання фітнес-тренувань з урахуванням особливостей динаміки морфофункціонального статусу жінок в різні періоди зрілого віку.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки зрілого віку.

Аннотація. Фитнес является одним из наиболее действенных средств укрепления здоровья женщин. На основании исследований, представленных в данной статье, сформулированы пріоритетные задачи фитнес-тренировок с учетом особенностей динамики морфофункционального статуса женщин в различные периоды зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины зрелого возраста.

Annotation. Fitness is one of the most effective means of enhancing women's health. Based on the research presented in this article are stated priorities of the fitness

training, taking into account features of the dynamics of the status, women in different periods of adulthood.

Key words: *health and fitness, women of mature age.*

112. Беляк Ю. Передумови формування концепції оздоровчого фітнесу для жінок / Юлія Беляк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 195–200.

Анотація. *Фітнес вважають перспективною формою залучення до здорового способу життя різних верств населення і зокрема жінок зрілого віку. Сьогодні існують соціальні, біологічні і педагогічні умови, що створюють фундамент для загальної концепції оздоровчого фітнесу для жінок. Обґрунтування даної концепції визначає перспективу подальших досліджень. На нашу думку її зміст повинен систематизувати наявні знання і практичний досвід, накопичений в галузі оздоровчого і фітнесу, а також містити чіткі алгоритми стосовно індивідуалізації, диференціації, інтеграції та уніфікації сучасних фітнес технологій відповідно до психофізіологічних можливостей жінок різних періодів зрілого віку, особливостей їх мотивації та існуючого соціального запиту щодо формування здорової, гармонійно розвиненої особистості.*

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, концепція, передумови формування.*

Аннотация. *Фитнес считается перспективной формой привлечения к здоровому образу жизни различных слоев населения и в частности женщин зрелого возраста. Сегодня существуют социальные, биологические и педагогические условия, создающие фундамент для общей концепции оздоровительного фитнеса для женщин. Обоснование данной концепции определяет перспективу наших последующих исследований. По нашему мнению, ее содержание должно систематизировать имеющиеся знания и практический опыт, накопленный в области оздоровительного и фитнеса, а также содержать четкие алгоритмы по индивидуализации, дифференциации, интеграции и унификации, современных фитнес технологий в соответствии с психофизиологическими возможностями женщин разных периодов зрелого возраста, особенностей их мотивации и существующего социального запроса относительно формирования здоровой, гармонично развитой личности.*

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, концепция, формирование.*

Annotation. *Fitness is a promising form of attraction to a healthy way of life of different segments of the population and in particular women of mature age. Today, there are social, biological and pedagogical conditions that create the foundation for the general concept of health and fitness for women. Justification of the concept determines our future further research. In our opinion, its content should systematize knowledge and practical experience gained in the field of health and fitness, as well as algorithms to provide clear individualisation, differentiation, integration and unification of the modern fitness technology in accordance with the psychophysiological features women of different periods of maturity, motivation, and the characteristics of their existing social demand iooovno forming a healthy, harmonious personality.*

Key words: *fitness health treatment, concept, formation.*

113. Беляк Ю. І. Взаємозв'язок параметрів маси тіла і показників ліпідного обміну у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2011. – № 1/2. – С. 81–84.

Анотація. Проаналізовано кореляційні зв'язки між параметрами маси тіла і показниками ліпідного спектра крові жінок зрілого віку, а також їх динаміка під впливом циклу занять оздоровчих фітнес-тренувань.

Ключові слова: маса тіла, ліпідний обмін, оздоровчий фітнес.

Аннотация. Проанализированы корреляционные связи между параметрами массы тела и показателями липидного спектра крови женщин зрелого возраста, а также их динамика под влиянием цикла занятий оздоровительных фитнес-тренировок.

Ключевые слова: масса тела, липидный обмен, оздоровительный фитнес.

Annotation. The correlations between the parameters of a body weight and a lipid spectrum of the blood of middle-age women, and their dynamics under the influence of the cycle of health related fitness.

Key words: body weight, lipid exchange, health related fitness.

114. Беляк Ю. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом / Юрія Беляк, Ярослав Яців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 24–28.

Анотація. У статті наводиться оцінка показників морфологічного статусу жінок 20–55 років та визначається характер їх динаміки під впливом занять оздоровчим фітнесом. Результати дослідження дозволили визначити ступінь ефективності таких занять для корекції загальної маси тіла та показників, що характеризують склад тіла та тілобудову.

Ключові слова: морфологічний статус, маса тіла, склад тіла, корекція тілобудови, жировий та м'язовий компонент тіла.

Аннотация. В статье приводится оценка показателей морфологического статуса женщин 20–55 лет и определяется характер их динамики под влиянием занятий оздоровительным фитнесом. Результаты исследований позволили определить степень эффективности таких занятий для коррекции общей массы тела, а также показателей, характеризующих состав тела и телосложение.

Ключевые слова: морфологический статус, масса тела, состав тела, жировой и мышечный компоненты тела.

Annotation. The indexes estimation of the morphological status of women of the 20–55 years old is given in the article and the character of their dynamics is determined under the influence of health fitness trainings. Research results allowed to define the degree of the efficiency of such trainings for the correction of a body general weight and the indexes which characterize the body construction.

Key words: morphological status, weight of a body, construction of a body, correction of a body construction, fat and muscle component of a body.

115. Беляк Ю. І. Співвідношення засобів різної спрямованості в програмах оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку / Ю. І. Беляк // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 596.

Анотація. Фітнес-тренування жінок зрілого віку повинні передбачати використання різноспрямованих засобів оздоровчого фітнесу, обсяг яких формують відповідно до виявленої структури їхнього фізичного стану.

Ключові слова: засоби, програми, фітнес.

Аннотация. Фитнес-тренировки женщин зрелого возраста должны предусматривать, использование разнонаправленных средств оздоровительного фитнеса, объем каких подбирается в соответствии с выявленной структурой их физического состояния.

Ключевые слова: средства, программы, фитнес.

Annotation. Fitness training women of mature age should envisage the use of countervailing health fitness, volume yaks get according to the revealed structure of their physical condition.

Key words: tools, programs, fitness.

116. Беспалова О. О. Значення засобів оздоровчого фітнесу для корекції психофізичного стану пацієнток / Беспалова О. О., Кочнєва К. С. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 22–26.

Анотація. Значна кількість сучасних досліджень переконує в тому, що студентська молодь має незадовільний стан психофізичних показників, що пов'язано з новими умовами життя та адаптаційними процесами. Особливо виражена ця проблема у студенток-першокурсниць. Останнім часом в галузі оздоровчої фізичної культури став популярним фітнес. Засоби оздоровчого фітнесу вражають своїм різноманіттям, а також здійснюють різносторонній вплив на організм.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, засоби, корекція, стан.

Аннотация. Значительное количество современных исследований убеждает в том, что студенческая молодежь имеет неудовлетворительное состояние психофизических показателей, что связано с новыми условиями жизни и адаптационными процессами. Особенно выражена эта проблема у студенток-первокурсниц. В последнее время в отрасли оздоровительной физической культуры стал популярным фитнес. Средства оздоровительного фитнеса поражают своему многообразию, а также осуществляют разностороннее влияние на организм.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, средства, коррекция.

Annotation. The far of modern researches satisfies of that student young people have the unsatisfactory state of psikhofizicheskikh indexes, that is related to the new terms of life and adaptation processes. This problem is especially expressed for students-freshmen. Lately popular fitness became in industry of health physical culture. Facilities of health fitnessa strike the variety, and also carry out scalene influence on an organism.

Key words: health fitness, facilities, correction.

117. Беспалова О. О. Корекція психоемоційного стану жінок у післяпологовий період засобами оздоровчого фітнесу / Беспалова О. О., Риндіна Р. В. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів

України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 284–289.

Анотація. У статті розглянуто види психоемоційних порушень у жінок в післяпологовому періоді та основні причини їх виникнення; здійснено аналіз існуючих засобів фізичної реабілітації, які направлені на корекцію вказаних порушень.

Ключові слова: психоемоційний стан, жінки, корекція, оздоровчий фітнес.

Аннотация. В статье рассмотрены виды психоэмоциональных нарушений у женщин в послеродовом периоде и основные причины их возникновения; осуществлен анализ существующих средств физической реабилитации, которые направлены на коррекцию указанных нарушений.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, женщины, коррекция, оздоровительный фитнес.

Annotation. The types of psychical emotional violations for women in a down-lying and principal reasons of their origin are considered in the article; the analysis of existent facilities of physical rehabilitation, which are directed on the correction of the indicated violations, is carried out.

Key words: emotional violati state, women, correction, health fitnes.

118. Бибик Р. В. Особенности физического развития женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом / Бибик Р. В. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 226 – 227.

Анотація. Визначено найбільш уживані функціональні порушення біогеометричного профілю постави жінок першого зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: фізичний розвиток, жінки першого зрілого віку, фітнес.

Аннотация. Определены наиболее употребительные функциональные нарушения биогеометричного профиля осанки женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Ключевые слова: физическое развитие, женщины первого зрелого возраста, фитнес.

Annotation. Determined the most common functional disorders bioheometrychnoho profile posture first mature age women engaged in health and fitness.

Key words: physical development, women first mature age fitness.

119. Бондаренко И. Б. Коррекция уровня физического состояния студенток I курса средствами оздоровительного фитнеса / Бондаренко И. Б. // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : materialele congresului st. intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 1. – P. 544 – 548.

Анотація. Вивчено особливості зміни фізичного стану студенток I курсу в процесі занять оздоровчим фітнесом в системі фізичного виховання у вузі.

Ключові слова: фізичний стан, студентки, корекція рівня.

Аннотация. Изучены особенности изменения физического состояния студенток I курса в процессе занятий оздоровительным фитнесом в системе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: физическое состояние, студентки, коррекция уровня.

Annotation. *The features of changes in the physical condition of the students I rate in the course of employment in the health and fitness system of physical education in high school.*

Key words: *physical state, student, level correction.*

120. Верховая Т. В. Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом / Верховая Т. В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2002. – № 5. – С. 79–85.

Анотація. *Стаття присвячена одній із актуальних проблем здоров'я людини – корекції будови тіла жінок першого зрілого віку, з урахуванням впливу фізичних вправ на геометрію мас їх тіла.*

Ключові слова: *жінки першого зрілого віку, геометрія мас тіла, тонус, скелетні м'язи.*

Аннотация. *Статья посвящена одной из актуальных проблем здоровья человека - коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста, с учетом воздействия физических упражнений на геометрию масс их тела.*

Ключевые слова: *женщин первого зрелого возраста, геометрия масс тела, тонус, скелетных мышц.*

Annotation. *Clause is devoted to one of urgent problems of health of the man - correction of a body built of the women of the first mature age with the count of action of physical exercises on geometry of masses of their body.*

Key words: *the women of the first mature age, geometry of masses of a body, tone.*

121. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / Гиптенко А. В. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.

Анотація. *Розглянуто питання використання засобів оздоровчого фітнесу для жінок першого зрілого віку. Вивчено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок першого зрілого віку. Установлено особливості занять фітнесом з жінками першого зрілого віку, проведено обстеження, визначена ефективність занять. Вивчено мотивацію жінок першого зрілого віку до відвідування занять фітнесом. Підтверджено ефективність розробленої програми занять.*

Ключові слова: *фітнес, мотивація педагогічні технології, жінки першого зрілого віку.*

Аннотация. *Рассмотрены вопросы использования способов оздоровительного фитнеса для женщин первого зрелого возраста. Изучено влияние занятий оздоровительным фитнесом на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. Установлены особенности занятий фитнесом с женщинами первого зрелого возраста, проведено обследование, определена эффективность занятий. Изучена мотивация женщин первого зрелого возраста к посещению занятий фитнесом. Подтверждена эффективность разработанной программы занятий.*

Ключевые слова: фитнес, мотивация педагогические технологии, женщины первого зрелого возраста.

Annotation. The questions of the use of methods of health fitness are considered for the women of the first mature age. Influence of employments is studied health fitness on the level of bodily condition of women of the first mature age. The features of employments of fitness are set with the women of the first mature age, an inspection is conducted, efficiency of employments is certain. Motivation of women of the first mature age is studied to attendance of employments of fitness. Efficiency of the developed program of employments is confirmed.

Key words: fitness, motivation is pedagogical technologies, women of the first mature age.

122. Данилова І. В. Обґрунтування засобів та прийомів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20–30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять / І. В. Данилова, В. М. Лабскір // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 1998. – Вип. 1. – С. 13–15.

Анотація. Вважаючи, що вікова група 20–30 років є поширеною в оздоровчих заняттях, робимо остаточний висновок про помітну індивідуальну та соціальну ефективність занять фітнесом за розробленою нами методикою.

Ключові слова: засоби, прийоми, заняття фітнесом, жінки.

Аннотація. Считая, что возрастная группа 20–30 лет является распространенной в оздоровительных занятиях, делаем окончательный вывод о заметной индивидуальной и социальной эффективности занятий фитнесом по разработанной нами методике.

Ключевые слова: средства, приемы, занятия фитнесом, женщины.

Annotation. Considering that age-dependent group 20–30 years is widespread in health employments, do a final conclusion about noticeable individual and social efficiency of employments of fitness on the method developed by us.

Key words: facilities, receptions, employments of fitness, women.

123. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О. А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 32–35.

Анотація. Вивчено вплив занять фітнесом на фізичний, функціональний, психоемоційний стан і мотивацію жінок.

Ключові слова: фітнес, напрям фітнесу «Mind & Body», мотивація.

Аннотація. Изучено влияние занятий фитнесом на физическое, функциональное, психоэмоциональное состояние и мотивацию женщин.

Ключевые слова: фитнес, направление фитнеса «Mind & Body», мотивация.

Annotation. The purpose of the present research was to study the influence of fitness occupations on female physical, functional, psycho-emotional status and motivation. Pedagogical experiment was conducted in groups of women engaged in fitness.

Key words: fitness, fitness direction "Mind & Body", motivation.

124. Ивчатова Т. Биомеханический контроль кинетики тела женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом / Татьяна Ивчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 16. – С. 57–62.

Анотація. У статті представлена розроблена методика біомеханічного контролю кінетики тіла жінок першого зрілого віку, що використовується в річному циклі тренувального процесу. Впровадження розробленої методики дозволяє підвищити якість педагогічного процесу та вивести його на більш якісний рівень.

Ключові слова: контроль, здоров'я, жінка.

Аннотация. В статье представлена разработанная методика биомеханического контроля кинетики тела женщин первого зрелого возраста, используемая в годичном цикле тренировочного процесса. Внедрение разработанной методики позволяет повысить качество педагогического процесса и вывести его на более качественный уровень.

Ключевые слова: контроль, здоровье, женщина.

Annotation. In article it is submitted the developed technique of the biomechanical control for kinetics of women's bodies of the first mature age used in a year cycle of training process. Introduction of the developed technique allows to increase quality of pedagogical process and to deduce remove it on a higher level.

Key words: control, health, woman.

125. Івчатова Т. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / Івчатова Т. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 37–40.

Анотація. Представлено дані про особливості статури жінок. Узагальнено теоретичні знання з використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні жінок. Показано особливості просторової організації тіла жінок 25-32 років. Наведено методику корекції статури жінок з урахуванням геометрії маси тіла. Запропоновано алгоритм організації річного циклу занять оздоровчим фітнесом. У річному циклі було запропоновано використовувати 3 макроцикли; втягуючий, коректувально-профілактичний і підтримувально-оздоровчий.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, корекція постави.

Аннотация. Обобщены теоретические знания по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании женщин. Показаны особенности пространственной организации тела женщин 25–32 лет. Приведена методика коррекции телосложения женщин с учетом геометрии массы тела. Предложен алгоритм организации годового цикла занятий оздоровительным фитнесом. В годовом цикле было предложено использовать 3 макроцикла: втягивающий, корректировочно-профилактический и поддерживающий оздоровительный.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, коррекция осанки.

Annotation. Datas on features of a body build of women are presented. Is extended theoretical knowledge on use of sports improving technologies in physical training of women. Features of spatial organization of a skew field of women of 25-32 years are exhibited. The procedure of correction of a body build of women with allowance for geometries of bulk of a skew field is indicated. The algorithm of organization of an

annual cycle of exercises is offered by improving fitness. In an annual cycle it was offered to use 3 macrocycle: retractable corrective preventive and maintaining improving.

Key words: *improving fitness, women, correction of bearing.*

126. Івчатова Т. Характеристика просторової організації тіла жінок 25–32 років, які займаються оздоровчим фітнесом / Тетяна Івчатова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 2. – С. 300–303.

Анотація. *Вивчені закономірності просторової організації тіла жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом.*

Ключові слова: *жінки, оздоровчий фітнес, організація тіла.*

Аннотация. *Изучены закономерности пространственной организации тела женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.*

Ключевые слова: *женщины, оздоровительный фитнес, организация тела.*

Annotation. *The regularities of the spatial organization of the body of the first mature-age women who have a health spa.*

Key words: *women, health and fitness, the organization of the body.*

127. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Тетяна Касацька, Світлана Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142–145.

Анотація. *Підвищення інтересу студенток до занять фізичним вихованням може здійснюватися за рахунок використання нових форм рухової діяльності, а саме – впровадження в процес фізичного виховання студенток різних видів оздоровчого фітнесу, що сприяє не тільки підвищенню рівня фізичного стану, але і рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості.*

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, оздоровий фітнес.*

Аннотация. *Повышение интереса студенток к занятиям по физическому воспитанию может осуществляться за счет использования новых форм двигательной деятельности, а именно – внедрение в процесс физического воспитания студенток разных видов оздоровительного фитнеса, который способствует не только повышению уровня физического состояния, но и уровня общей и специальной физической подготовленности.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, оздоровий фитнес.*

Annotation. *Increase of interest of students to employments can be carried out physical education due to the use of new forms of motive activity, namely is introduction in the process of physical education of students of different types of health fitness which is instrumental in not only the increase of level of bodily condition but also level of general and special physical preparedness.*

Key words: *physical education, students, ozdoroviy fitness.*

128. Ковальчук Н. М. Вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку / Ковальчук Н. М., Гнітецька Т. В. // Сучасні проблеми

розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Л., 2006. – Вип. 7. – С. 24–27.

Анотація. У статті досліджено мотиви до занять та спосіб життя жінок першого зрілого віку, які займаються фітнесом; визначено рівень їх соматичних, функціональних показників та фізичної підготовленості; проаналізовано фізичний стан жінок і порівняно його з фізичним станом студенток 4 курсу основної медичної групи.

Ключові слова: фітнес, жінки першого зрілого віку, фізична підготовленість, соматичні, функціональні показники.

Аннотация. В статье исследованы мотивы к занятиям и образ жизни женщин первого зрелого возраста, которые занимаются фитнесом; определен уровень их соматических, функциональных показателей и физической подготовленности; проанализирована разница между физическим состоянием женщин и студенток 4 курса основной медицинской группы.

Ключевые слова: фитнес, женщины первого зрелого возраста, физическая подготовленность, соматические, функциональные показатели.

Annotation. In the article the reasons to employment's and way of life of women of I-go mature age, which are engaged in a fitness, are explored; the level of their indexes and physical preparedness somatic, functional is certain; the bodily condition of women is analyzed and he is comparative with the bodily condition of students of a 4 course of basic medical group.

Key words: fitness, women of I mature age, physical preparedness, indexes somatic, functional.

129. Крєндєлєва В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / Венера Крєндєлєва // Фізичне визовання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 155–159.

Анотація. Визначена ефективність оздоровчо-профілактичних занять з фітнесу для жінок другого зрілого віку.

Ключові слова: фітнес, жінки другого зрілого віку.

Аннотация. Определена эффективность оздоровительно-профилактических занятий по фитнесу для женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес, женщины второго зрелого возраста.

Annotation. Certain efficiency of health-improvement-prophylactic employments after a fitness for the women of the second mature age.

Key words: fitness, women of the second mature age.

130. Курова Т. В. Организация занятий фитнесом с женщинами пожилого возраста / Т. В. Курова, Е. Н. Медведева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 64.

Анотація. Наші багатолітні дослідження, проведені в області оздоровлення жінок, дозволили розробити і експериментально перевірити технологію занять фітнесом розвиваючої спрямованості. Дана технологія зорієнтована на оптимізацію психофізичного стану літньої людини, що продовжує працювати і у подальшому реалізовувати свій творчий потенціал, не відчуючи старості.

Ключові слова: фітнес, заняття, жінки літнього віку.

Анотація. Наши многолетние исследования, проведенные в области оздоровления женщин, позволили разработать и экспериментально проверить технологию занятий фитнесом развивающей направленности. Данная технология ориентирована на оптимизацию психофизического состояния пожилого человека, продолжающего работать и в дальнейшем реализовывать свой творческий потенциал, не ощущая старости.

Ключевые слова: фитнес, занятия, женщины пожилого возраста.

Annotation. Annotation. Our long-term researches, conducted in area of making healthy of women, allowed to develop and experimentally check up technology of employments of fitness of developing orientation. This technology is oriented to optimization of the psikhofizicheskogo state of senior, continuing to work in future to realize the creative potential, not feeling old age.

Key words: fitness, employments, women of superannuated.

131. Кучеренко В. Вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного розвитку і складу тіла жінок другого зрілого віку / Вікторія Кучеренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 150–153.

Анотація. У статті визначені показники фізичного розвитку і складу тіла жінок другого зрілого віку, а також розглянутий вплив курсу занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного розвитку і складу тіла жінок зрілого віку і вклад кожного з цих показників під час використання цих занять.

Ключові слова: показники фізичного розвитку, жінки другого зрілого віку, оздоровчий фітнес.

Анотація. В статье определены показатели физического развития и состава тела женщин второго зрелого возраста, а также рассмотрено влияние курса занятий оздоровительным фитнесом на показатели физического развития и состава тела женщин зрелого возраста и вклад каждого из этих показателей при использовании этих занятий.

Ключевые слова: показатели физического развития, женщины второго зрелого возраста, оздоровительный фитнес.

Annotation. In this article the performance of physical development and body composition of women of age 36 - 55 years, and considers the influence of fitness and wellness fitness course on the parameters of physical development and body composition of women of mature age and the contribution of each of these indicators when using these classes.

Key words: indexes of physical development, women of the second mature age, health fitness.

132. Луковська О. Л. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі / Луковська О. Л., Сологубова С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 20. – С. 85–91.

Анотація. У роботі обґрунтовано та розроблено річну систему періодизації занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку, засновану на гормональних змінах, що відбуваються в організмі жінки під час ОМЦ з урахуванням рівня фізичної підготовленості і складу тіла.

Ключові слова: фітнес, жінки, довгострокове планування.

Анотація. В роботі обоснована і розроблена годовая система периодизации занять оздоровительным фитнесом для женщин первого зрелого возраста, основанная на гормональных изменениях, происходящих в организме женщины во время ОМЦ с учетом уровня физической подготовленности и состава тела.

Ключевые слова: фитнес, женщины, долгосрочное планирование.

Annotation. In the work by improving fitness the annual system of a periodization of employment is proved and developed for women of the first mature age, based on hormonal changes occurring in an organism of the woman during OMC in view of a level of physical readiness and structure of a body.

Key words: fitness, women, planning long-term.

133. Луковська О. Фізіологічні аспекти циркадних коливань на організм жінок 25–34 років, які займаються фітнесом / Луковська Ольга, Гірка Світлана // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 17. – С. 50–58.

Анотація. Стаття розкриває шляхи цілеспрямованого використання фізіологічних змін, що відбуваються в організмі жінки під впливом циркадних ритмів, для досягнення максимального ефекту в залежності від мети тренування.

Ключові слова: циркадні ритми, жінки, фітнес, фізичне навантаження.

Анотація. Статья раскрывает пути целенаправленного использования физиологических изменений, происходящих в организме женщины под воздействием циркадных ритмов, для достижения максимального эффекта в процессе тренировок.

Ключевые слова: циркадные ритмы, женщины, фитнес, физическая нагрузка.

Annotation. Article opens paths of purposeful use of the physiological changes descending in an organism of the woman under influence of circadian rhythms, for achievement of the maximal effect during trainings.

Key words: circadian rhythms, women, fitness, physical load.

134. Луценко Д. Ю. Уровень фізического і функціонального стану жінок, які займаються фітнесом / Луценко Д. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 12. – С. 32–39.

Анотація. Диференціація тренувальних навантажень і ведення практики індивідуальних завдань (у тому числі і домашніх) для тих, хто займається у відповідних підгрупах, на наш погляд, сприятиме підвищенню ефективності занять, дозволить оптимізувати процес розвитку рухових якостей і полегшить тренерові проведення занять. Ефект такого підходу визначатиметься в процесі тренувань регулярними лікарсько-педагогічними спостереженнями за змінами антропометричних показників, амплітуди рухів в суглобах, функціональними пробами серцево-судинної і дихальної систем.

Ключевые слова: физическое, функциональное состояние, женщины, фитнес.

Аннотація. Дифференціація тренувальних навантажень і введення практики індивідуальних завдань (в тому числі і домашніх) для зайнятих в відповідних підгрупах, на наш погляд, буде сприяти підвищенню ефективності занять, дозволить оптимізувати процес розвитку рухових якостей і полегшить тренеру проведення занять. Ефект такого підходу буде визначатися в процесі тренувань регулярними медико-педагогічними спостереженнями за змінами антропометричних показників, амплітуди рухів в суглобах, функціональними пробами серцево-судинної і дихальної систем.

Ключові слова: фізичне, функціональне стан, жінки, фітнес.

Annotation. Differentiation of the trainings loadings and introduction of practice of individual tasks (including domestic) for gettings busy in the proper sub-groups, in our view, will be instrumental in the increase of efficiency of employments, will allow to optimize the process of development of motive qualities and will facilitate a trainer the leadthrough of employments. The effect of such approach will be determined in the process of trainings regular medical-pedagogical looking after the changes of anthropometric indexes, amplitudes of motions in joints, by the functional tests of the serdechno-sosudistoy and respiratory systems. **Keywords:** bodily, functional condition, women, fitness.

Key words: bodily, functional condition, women, fitness.

135. Максимова К. В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Максимова К. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – Вип. 12. – С. 382–384.

Анотація. У статті розглянуто основну проблему багатьох жінок, які відвідують сучасні фітнес-заняття – проблему зайвої ваги, оскільки це є не тільки непривабливим та неестетичним, але й шкідливим для здоров'я жінки.

Ключові слова: жир, проблемні зони, фітнес-заняття, адипоцити, альфа-2 та бета-рецептори, ліпопротеїдліпаза, целюліт, ліпосакція, гіперплазія, амфітаміни.

Аннотація. В статті розглядається основна проблема багатьох жінок, які відвідують сучасні фітнес-заняття – проблема лишнього ваги, в зв'язі з тим, що це не тільки непривабливо і неестетично, але і є шкідливим для здоров'я жінки.

Ключові слова: жир, проблемні зони, фітнес-заняття, адипоцити, альфа-2 і рецептори бети, ліпопротеїдліпаза, целюліт, ліпосакція, гіперплазія, амфітаміни.

Annotation. The paper is devoted to the main problem of many women, attended to modern fitness classes - the problem of overweight, because this is not only unattractive and anesthetic, but it's very dangerous for women's health.

Key words: fat, «problem zones», fitness-training, adiposutus, cellulitis, alpha-2 and beta receptors, liposac-tia, hyperplasia, amphotaminum.

136. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Мороз О. О. ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України . – К., 2011. – 19 с.

Анотація. Вперше визначено ступінь і характер детермінованості рівня соматичного здоров'я жінок морфологічними показниками, що дає підстави вважати нормалізацію маси і складу тіла не єдиною, проте необхідною умовою для досягнення його належного рівня його здоров'я; сформульовані методичні засади корекції маси тіла жінок 21-35 років, які декларують: виключно оздоровчу спрямованість коригуючих програм; необхідність їх диференціації у відповідності з характером і ступенем виявлених порушень; необхідність комплексного використання засобів, спрямованих на формування здорового способу життя, для усунення причин порушення маси тіла; доцільність використання різноспрямованих засобів оздоровчого фітнесу, співвідношення яких визначається у відповідності з метою і обраною стратегією коригуючих заходів; доповнені дані щодо особливості оздоровчого та коригуючих ефектів різних за спрямованістю засобів оздоровчого фітнесу; розширено уявлення про вплив дихальних вправ у поєднанні з фітнес-програмами на рівень соматичного здоров'я, який проявляється у нормалізації діяльності вегетативної нервової системи, що створює необхідні передумови для корекції маси тіла; дістали подальшого розвитку зібрані дані про вплив фізичних навантажень на показники маси і складу тіла жінок.

Ключові слова: маса тіла, жирова маса тіла, м'язова маса тіла, корекція тілобудови, оздоровчий фітнес, фітнес-технологія.

Аннотація. Диссертация посвящена вопросам, касающимся использования средств оздоровительного фитнеса для коррекции массы тела женщин 21-35 лет. Установлено, что более чем у половины женщин наблюдается нарушение показателей массы тела, которое выражается в наличии избыточной массы тела (19 %) и в нарушении компонентного состава тела (53 %). Анализ образа жизни исследуемых женщин позволил предположить, что обнаруженные нарушения были обусловлены нерациональным режимом и рационом питания, а так же низким уровнем двигательной активности исследуемых женщин.

Ключевые слова: масса тела, жировая масса тела, мышечная масса тела, коррекция телосложения, оздоровительный фитнес, фитнес-технология.

Annotation. The degree and the nature of the determination level of somatic health is defined by means of morphological indices, the specificity of the corrective effect of aerobic fitness, power and complex aerobically-power loads is investigated, the impact of breathing exercises is determined to increase the potential of health-improving fitness training within various direction. As a result, some regularity rules are revealed to formulate the methodology and to develop the technology of correction of body weight of women 21-35 years. To implement the processes, the classifier-scale Measurement of body weight - BMI is proposed, the relative content of fat and muscle components is considered, and the differentiated programs are developed upon the correction of the detected variations of body weight's violaton. The experiment of the developed technology has revealed a high degree of efficiency.

Key words: body weight, the adipose mass of body, the muscular mass of body, correction of constitution, health-improving fitness, fitness-technology.

137. Пилипко В. Ф. Методика корекції телосложения у жінок засобами оздоровительного фітнесу / Пилипко В. Ф., Овсенко В. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 25–29.

Анотація. Розглянута розроблена методика корекції різних типів будови тіла у жінок засобами оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фітнес, тип будови тіла, методика тренувань, тренувальні програми.

Аннотация. Рассмотрена разработанная методика коррекции разных типов телосложения у женщин средствами оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, тип телосложения, методика тренировок, тренировочные программы.

Annotation. The developed method of correction of different types of build is considered for women by facilities of health fitness.

Key words: fitness, type of build, method of trainings, trainings programs.

138. Романенко Н. И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа / Романенко Н. И. // Культура физическая и здоровье. – 2011 – № 5. – С. 35 – 38.

Анотація. У статті розглядаються засоби фізичного виховання жінок середнього віку на основі системи фітнеса. Облік соматичного типу розвитку дозволяє виявити адекватні фітнес-програми відповідно до вікових особливостей жінок для підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: жінки 35-45 років, фітнес-програми, соматичний тип, фізична підготовленість.

Аннотация. В статье рассматриваются средства физического воспитания женщин среднего возраста на основе системы фитнеса. Учет соматического типа развития позволяет выявить адекватные фитнес-программы в соответствии с возрастными особенностями женщин для повышения их физической подготовленности.

Ключевые слова: женщины 35-45 лет, фитнес-программы, соматический тип, физическая подготовленность.

Annotation. In the real article facilities of physical education of women of middle age are examined on the basis of the system of fitnessa. The account of somatic type of development allows to expose the adequate fitness-programs in accordance with the age-dependent features of women for the increase of their physical preparedness.

Key words: women 35-45 years, fitness-programs, somatic type, physical preparedness.

139. Сологубова С. Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість жінок зрілого віку / Світлана Сологубова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 4. – С. 196–201.

Анотація. У статті розглянуто вплив розробленої методики фітнес-тренувань, що поєднала різні види фітнесу на фізичну підготовленість жінок 25–34 років.

Ключові слова: фітнес, фізична підготовленість, жінки зрілого віку.

Аннотация. В статье рассмотрено влияние разработанной методики тренировок фитнеса, которая соединила разные виды фитнеса на физическую подготовленность женщин 25–34 годов.

Ключевые слова: фитнес, физическая подготовленность, женщины зрелого возраста.

Annotation. In clause influence of the developed technique of employment by the improving fitness, directed on development of physical qualities of women of 25-34 years on correction of a figure is considered in view of specific features.

Key words: fitness, women, development of physical qualities.

140. Сологубова С. В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку / Сологубова С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 14. – С. 57–64.

Анотація. У статті розглядається вплив розробленої методики організації занять оздоровчим фітнесом, спрямованої на корекцію фігури з урахуванням індивідуальних особливостей, на рівень фізичного розвитку та стану жінок 25-34 років.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, рівень фізичного розвитку.

Аннотация. В статье рассматривается влияние разработанной методики организации занятий оздоровительным фитнесом, направленной на коррекцию фигуры с учетом индивидуальных особенностей, на уровень физического развития и состояния организма женщин 25-34 лет.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, уровень физического развития.

Annotation. In clause influence of the developed technique organization of employment by the improving fitness, directed on level of physical development of state of organzim of woman and correction of a figure of women of 25-34 years is considered in view of specific features.

Key words: improving fitness, women, level of physical development.

141. Сологубова С. В. Новий підхід до методики організації занять оздоровчим фітнесом з жінками 25–34 років / Сологубова С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 128–135.

Анотація. Стаття знайомить з новою методикою організації занять оздоровчим фізичним фітнесом, яка враховує рівень підготовленості, гормональні зміни на протязі овуально-менструального циклу та склад тіла кожної окремої жінки

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, нова методика, овуально-менструальний цикл.

Аннотация. Статья знакомит с новой методикой организации занятий оздоровительным физическим фитнесом, который учитывает уровень подготовленности, гормональные изменения на протяжении овуально-менструального цикла и состав тела каждой отдельной женщины.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, новая методика, овуально-менструальный цикл.

Annotation. *The paper acquaints new procedure of architecture of occupations improving physical fitness. The procedure allows for a level of an efficiency, hormonal modifications during a menstrual cycle and body composition of each separate woman.*

Key words: *improving fitness, woman new procedure, menstrual cycle.*

142. Твеліна А. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / Аліса Твеліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 352 – 355.

Анотація. *Пропонована методика поєднує в собі систематичність фітнес-занять, а також використання раціонального і збалансованого харчування для певних типів тренувань. Важливим чинником стимулювання катаболічної та анаболічної фаз тренувань у фітнесі є раціональне харчування. При цьому вимоги до нього прямо протилежні. Під впливом занять поліпшуються обмінні процеси в жіночому організмі, що підвищує стан функціональних систем, які забезпечують тривалу м'язову діяльність.*

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, здоровий спосіб життя, жінки.*

Аннотация. *Предлагаемая методика совмещает в себе систематичность фитнес-занятий, а также использование рационального и сбалансированного питания, для определенных типов тренировок. Важным фактором стимулирования катаболической и анаболической фаз тренировок в фитнесе является рациональное питание. При этом требования к нему прямо противоположные. Под воздействием занятий улучшаются обменные процессы в женском организме, который повышает состояние функциональных систем, которые обеспечивают длительную м'язову деятельность.*

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, здоровый образ жизни, женщины.*

Annotation. *In the present work the influence of physical trainings in conditions of fitness on a level of a physical condition of the middle-aged women is submitted. This work is of interest for the instructors of improving groups, groups of rehabilitation, people interested by nonconventional techniques improving gymnastic.*

Key words: *healthy way of life, health fitness, physical trainings, physical condition, middle-aged women.*

143. Ягелло В. Уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом / Владислав Ягелло, Войчех Вечорек, Марина Ягелло // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 112–115.

Анотація. *Метою дослідження було визначення рівня знань з питань планування тренувального процесу чоловіків, що займаються рекреаційним фітнесом. Основним методом досліджень було анкетування. У дослідженнях взяли участь 100 чоловіків у віці 16-47 років, що займаються фітнесом у трьох фітнес-центрах м. Гданська та Сопота. Виявлено загальний рівень знань з планування тренувального процесу, а також його зв'язок з віком і тренувальним стажем піддослідних.*

Ключові слова: *чоловіки, тренування, знання, фітнес.*

Аннотація. Целью исследования явилось определение уровня знаний по вопросам планирования тренировочного процесса мужчин, занимающихся рекреационным фитнесом. Основным методом исследований явилось анкетирование. В исследованиях приняли участие 100 мужчин в возрасте 16-47 лет, занимающихся фитнесом в трёх фитнес-центрах г. Гданьска и Сопота. Выявлен общий уровень знаний по вопросам планирования тренировочного процесса, а также его связь с возрастом и тренировочным стажем занимающихся.

Ключевые слова: мужчины, тренировка, знания, фитнес.

Annotation. The aim of the study was to determine the level of knowledge about the planning of training process of males engaged in recreational fitness. The main method of investigation was questioning. The study involved 100 males aged 16-47 years engaged in fitness in three fitness centers in Gdansk and Sopot. The general level of knowledge of the planning of training process and its relationship with age and training experience was revealed.

Key words: men, training, knowledge, fitness.

оздоровчий фітнес для чоловіків

144. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / Вікторія Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51–53.

Анотація. Активні заняття фітнесом мають вплив на формування стереотипу здорової поведінки у сучасної молоді людини. Оздоровча рухова активність сприяє зниженню екзогенних факторів ризику ішемічної хвороби серця та артеріальної гіпертензії.

Ключові слова: стиль життя, самооцінка, здоров'я, мотивація, рухова активність.

Аннотація. Активные занятия фитнесом влияют на формирование стереотипа здорового поведения у современного молодого человека. Оздоровительная двигательная активность способствует снижению выраженности экзогенных факторов риска ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии.

Ключевые слова: стиль жизни, самооценка, здоровье, мотивация, двигательная активность.

Annotation. Active employments of fitness influence on forming of stereotype of healthy conduct for a modern young man. Health motive activity is instrumental in the decline of expressed of exogenous factors of risk of ischemic heart and hyperpiesis trouble.

Key words: lifestyle, self-esteem, health, motivation, motor activity.

145. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / Строганов С. В., Копейко І. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.

Анотація. Розглянуто напрямки пошуку шляхів оздоровлення населення зрілого віку. У експерименті взяло участь 30 чоловіків 21-35 років. Чоловіки експериментальної групи проводили тренування на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення. Спостерігалось статистичне значуще розходження у працездатності чоловіків експериментальної групи в порівнянні з чоловіками контрольної групи, а також у суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті на протязі дня, наприкінці робочого тижня та після тренування. Заняття за розробленою технологією більшою мірою спонукало чоловіків експериментальної групи відмовитися від шкідливих звичок.

Ключові слова: здоров'я, чоловіки, технологія, фітнес, корекція, статура, працездатність, ефективність.

Аннотация. Рассмотрены направления поиска путей оздоровления населения зрелого возраста. В эксперименте приняло участие 30 мужчин 21-35 лет. Мужчины экспериментальной группы проводили тренировки на основе 4-х месячной программы коррекции и оздоровления. Наблюдалось статистически значимое расхождение в работоспособности мужчин экспериментальной группы по сравнению с мужчинами контрольной группы, а также в субъективной оценке собственного телосложения, самочувствии на протяжении дня, в конце рабочей недели и после тренировки. Занятие по разработанной технологии большей мерой побуждало мужчин экспериментальной группы отказаться от вредных привычек.

Ключевые слова: здоровье, мужчины, технология, фитнес, коррекция, телосложение, работоспособность, эффективность, расхождение.

Annotation. Directions of search of ways of making healthy of population of mature age are considered. In an experiment 30 men took part 21-35 years. The men of experimental group conducted training on the basis of 4th of the monthly program of correction and making healthy. There was statistically meaningful divergence in the capacity of men of experimental group by comparison to the men of control group Also in the subjective estimation of own build, feel for a day, at the end of workweek and after training. Employment or the developed technology induced the men of experimental group a greater measure to give up harmful habits.

Key words: health, men, technology, fitness, correction, build, capacity, efficiency divergence.

146. Ягелло В. Уровень знаний по вопросам планирования тренировочного процесса мужчин, занимающихся рекреационным фитнесом / Владислав Ягелло, Войчех Вечорек, Марина Ягелло // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 96–99.

Анотація. Метою дослідження було визначення рівня знань з питань планування тренувального процесу чоловіків, що займаються рекреаційним фітнесом. Основним методом досліджень було анкетування. У дослідженнях взяли участь 100 чоловіків у віці 16-47 років, що займаються фітнесом у трьох фітнес-центрах м. Гданська та Сопота. Виявлено загальний рівень знань з планування тренувального процесу, а також його зв'язок з віком і тренувальним стажем піддослідних.

Ключові слова: чоловіки, тренування, знання, фітнес.

Аннотация. Целью исследования явилось определение уровня знаний по вопросам планирования тренировочного процесса мужчин, занимающихся рекреационным фитнесом. Основным методом исследований явилось анкетирование. В исследованиях приняли участие 100 мужчин в возрасте 16-47 лет, занимающихся фитнесом в трёх фитнес-центрах г. Гданьска и Сопота. Выявлен общий уровень знаний по вопросам планирования тренировочного процесса, а также его связь с возрастом и тренировочным стажем занимающихся.

Ключевые слова: мужчины, тренировка, знания, фитнес.

Annotation. The aim of the study was to determine the level of knowledge about the planning of training process of males engaged in recreational fitness. The main method of investigation was questioning. The study involved 100 males aged 16-47 years engaged in fitness in three fitness centers in Gdansk and Sopot. The general level of knowledge of the planning of training process and its relationship with age and training experience was revealed.

Key words: men, training, knowledge, fitness.

підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу

147. Айрапетова К. Методическая направленность профессиональной деятельности персонального тренера по оздоровительному фитнесу / Карина Айрапетова, Виталий Левицкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 457.

Анотація. Вивчена адаптація організму тих, хто займається, до різних режимів фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих за нормально-усередненим принципом і за індивідуальним принципом.
Ключові слова: персональний тренер, професійна діяльність, оздоровчий фітнес.

Аннотация. Изучена адаптация организма занимающихся к различным режимам физкультурно-оздоровительных занятий, построенных по нормально-усредненному принципу и по индивидуализированному принципу.

Ключевые слова: персональный тренер, профессиональная деятельность, оздоровительный фитнес.

Annotation. Studied the adaptation of the organism involved in the different modes of fitness classes, normally constructed on the principle of the median and individualized basis.

Key words: personal trainer, professional activities, a health fitness.

148. Афтимчук О. Уровень сформированности педагогического мастерства фитнес-тренера в системе оздоровительных занятий / Ольга Афтимчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 46–49.

Анотація. В рамках цього дослідження була вивчена проблема професійної майстерності фітнес-тренера. Була представлена структура професійної майстерності та складові педагогічної техніки, якими повинен оперувати фахівець з фізичного виховання під час проведення оздоровчих занять з різним контингентом, що займаються. У статті представлений аналіз

соціологічного дослідження, проведеного серед тих, хто займаються у двох фітнес клубах, з метою визначення рівня професійної майстерності фітнес-тренера.

Ключові слова: педагогічна майстерність, гуманістична спрямованість особистості, професійно-педагогічна компетентність, педагогічні здібності, педагогічна техніка, фітнес-тренер, оздоровчі заняття.

Аннотація. В рамках цього дослідження була изучена проблема професійного мастерства фітнес-тренера. Была представлена структура професійного мастерства и составляющие педагогической техники, которыми должен оперировать специалист по физическому воспитанию при проведении оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся. В статье представлен анализ социологического исследования среди занимающихся в двух фитнес клубах, с целью выявления уровня професійного мастерства фітнес-тренера.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, гуманистическая направленность личности, професійно-педагогическая компетентность, педагогические способности, педагогическая техника, фитнес-тренер, оздоровительные занятия.

Annotation. In the present study was investigated the problem of professional skill fitness trainer. Was represented by its structure and components of pedagogical techniques, which must operate with a specialist in physical education during health classes dealing with various contingent. The paper presents an analysis of the survey, conducted among those engaged in two fitness clubs in order to determine the level of professional skill fitness trainer.

Key words: pedagogical skills, humanistic individual, professional and pedagogical competence, teaching ability, teaching equipment, fitness trainer, wellness classes.

149. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / Виталий Левицкий // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 3. – С. 72–84.

Анотація. Представлено огляд матеріалів, котрі характеризують організаційно-методичні основи підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу у зарубіжних країнах (США, Німеччина, Іспанія, Росія та ін.). Визначено напрями удосконалення вітчизняної системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю з урахуванням введення в Україні ліцензування фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: кадрове забезпечення, оздоровчий фітнес.

Аннотація. Представлен обзор материалов, которые характеризуют организационно методические основы подготовки специалистов по оздоровительному фитнесу в зарубежных странах (США, Германия, Испания, Россия но др.). Определены направления усовершенствования отечественной системы подготовки и повышения квалификации специалистов физкультурно-оздоровительного профиля с учетом введения в Украине лицензирования физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: кадровое обеспечение, оздоровительный фитнес.

Annotation. This article contains the methodical documents' survey about organization and systematic principles of health related fitness specialist's training in foreign

countries (USA, Germany, Spain, Russia etc.). It is determining ways of improving national training system and professional skills' increase of fitness' specialists in Ukraine in connection with introduction of health-related activity's licensing.

Key words: *skilled providing, health fitness.*

150. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162–169.

Анотація. *Представлені результати порівняльного аналізу професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах. Показані шляхи можливого використання ряду концептуальних засад зарубіжної системи підготовки фахівців з фітнесу в системі підготовки кадрів.*

Ключові слова: *професійне вчення, фахівці, оздоровчий фітнес.*

Аннотація. *Представлены результаты сравнительного анализа профессиональной подготовки специалистов по оздоровительному фитнесу в зарубежных странах. Показаны пути возможного использования ряда концептуальных положений зарубежной системы подготовки специалистов по фитнесу в отечественной системе подготовки кадров.*

Ключевые слова: *професиональное обучение, специалисты, оздоровительный фитнес.*

Annotation. *Results of comparative analysis of professional preparation of health-related fitness specialists in foreign countries are presented, ways of possible utilization of several conceptual provisions of foreign system of fitness specialists preparation in national system of staff preparation are given.*

Key words: *vocational training, specialists, health fitness.*

151. Сертифікація інструкторів групових фітнес-занять // Наука в олімпійському спорті. – 2001. – № 3. – С. 85–90.

Анотація. *Зміст іспиту охоплює сукупність знань, умінь і навичок, якими повинен володіти інструктор з проведення групових фітнес-занять, щоб виконувати свої професійні обов'язки на базовому (мінімальному) професійному рівні.*

Ключові слова: *сертифікат, інструктор, фітнес, заняття.*

Аннотація. *Содержание экзамена охватывает совокупность знаний, умений и навыков, которыми должен владеть инструктор по проведению групповых фитнес-занятий, чтобы выполнять свои профессиональные обязанности на базовом (минимальном) профессиональном уровне.*

Ключевые слова: *сертификат, инструктор, фитнес, занятие.*

Annotation. *The table of contents of examination is engulfed by the aggregate of knowledges, abilities and skills which lolzhen to own instructor on the leadthrough of group fitness-employments, to execute the professional duties at base (minimum) professional level.*

Key words: *certificate, instructor, fitness, employment.*

152. Твердохліб О. Дослідження підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі загальнонаціональних фітнес конвенцій "Nike" України / О. Твердохліб, Н. Кузьменко, О. Лускань // Науковий часопис Національного

педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2010. – Вип. 8. – С. 211–213.

Анотація. Розглянуто сучасні засоби підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі загальнонаціональних фітнес конвенцій.

Ключові слова: система підготовки спеціалістів, індустрія.

Аннотація. Рассматриваются современные средства подготовки специалистов оздоровительного фитнеса в системе общенациональных фитнес конвенций «Nike» в Украине. НТУУ "КПИ", г. Киев.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, системы подготовки специалистов

Annotation. The research of the national «Nike» conventions wellness fitness trainers training system of Ukraine. NTUU "KPI". The national «Nike» conventions wellness fitness trainers? training systems of Ukraine have been researched.

Key words: fitness industry, fitness trainers training system.

153. Твердохліб О. Ф. Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні / Твердохліб О. Ф., Кузьменко Н. В., Лускань О. Ю. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2010. – Вип. 6. – С. 295–299.

Анотація. Розглянуті сучасні системи підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу у США, Західній Європі, Росії, Україні.

Ключові слова: сучасні системи, підготовка спеціалістів, оздоровчий фітнес.

Аннотація. Рассмотрены современные системы подготовки специалистов оздоровительного фитнеса в США, Западной Европе, России, Украине.

Ключевые слова: современные системы, подготовка специалистов, оздоровительный фитнес.

Annotation. The modern systems of preparation of specialists are considered from a health fitness in the USA, Western Europe, Russia, Ukraine.

Key words: modern systems, preparation of specialists, health fitness.

154. Твердохліб О. Дослідження підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі загальнонаціональних фітнес конвенцій "Nike" України / О. Твердохліб, Н. Кузьменко, О. Лускань // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2010. – Вип. 8. – С. 211–213.

Анотація. Розглянуто сучасні засоби підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі загальнонаціональних фітнес конвенцій.

Ключові слова: система підготовки спеціалістів, індустрія.

Аннотація. Рассматриваются современные средства подготовки специалистов оздоровительного фитнеса в системе общенациональных фитнес конвенций «Nike» в Украине. НТУУ "КПИ", г. Киев.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, системы подготовки специалистов

Annotation. The research of the national «Nike» conventions wellness fitness trainers training system of Ukraine. NTUU "KPI". The national «Nike» conventions wellness fitness trainers? training systems of Ukraine have been researched.

Key words: fitness industry, fitness trainers training system.

СПОРТИВНИЙ ФІТНЕС

155. Атаманюк С. И. Построение тренировочного процесса женщин, специализирующихся в спортивном командном фитнесе / С. И. Атаманюк // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 540.

Анотація. Вивчено функціональний стан спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі; проведено обстеження функції системи дихання і кровообігу до початку тренування і після виконання навантаження на спеціальну витривалість.

Ключові слова: тренувальний процес, жінки, спортивний командний фітнес.

Аннотация. Изучено функциональное состояние спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе; проведено обследование функции системы дыхания и кровообращения до начала тренировки и после выполнения нагрузки на специальную выносливость.

Ключевые слова: тренировочный процесс, женщины, спортивный командный фитнес.

Annotation. The functional state of the athletes who specialize in team sports fitness, examined the function of respiration and circulation before and after the training load on special endurance.

Key words: training process, women, sports team fitness.

156. Атаманюк С. И. Физическая работоспособность высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе / Атаманюк С. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 3. – С. 56–61.

Анотація. Статтю присвячено проблемам вивчення медико-біологічних особливостей організму жінок спортсменок, що займаються спортивним командним фітнесом та, зокрема, особливостям впливу на спеціальну фізичну працездатність циклічних змін їх гормонального статусу.

Ключові слова: спортивний командний фітнес, гормональний статус жінок - спортсменок.

Аннотация. Статья посвящена проблемам изучения медико-биологических особенностей организма женщин спортсменок, занимающихся спортивным командным фитнесом и, в частности, особенностям влияния на специальную физическую работоспособность циклических изменений их гормонального статуса.

Ключевые слова: спортивный командный фитнес, гормональный статус женщин

Annotation. This article is about problem of studying medical and biological properties of the organism of sports-women, the effect involving on the women's organism by the cyclic changes in the hormonal status in particular.

Key words: sports team's fitness, hormonal status of sports women, physical ability.

157. Атаманюк С. И. Характеристика процесса восстановления обследуемых спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе, после выполнения нагрузки с проявлением специальной выносливости / Атаманюк С. И., Прийменко А. В. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1/2. – С. 72–76.

Анотація. Метою дослідження було охарактеризувати процес відновлення функцій організму спортсменок після виконання навантаження на витривалість з урахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму.

Ключові слова: процес відновлення, адаптаційні можливості, менструальний цикл.

Аннотация. Целью исследования было охарактеризовать процесс восстановления функций организма спортсменок после выполнения нагрузки на выносливость с учетом индивидуальных особенностей женского организма.

Ключевые слова: процесс восстановления, адаптационные возможности, менструальный цикл.

Annotation. The aim of research was to characterize the process of sportswomen's adaptation after doing special load with special endurance depended of different MC phases.

Key word: the process of restoring, adaptive possibilities, menstrual a cycle.

158. Атаманюк С. И. Функциональное состояние спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе после нагрузки на выносливость / С. И. Атаманюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 65–70.

Анотація. Отримані дані дозволяють констатувати про те, що для побудови тренувального процесу спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі, рекомендується планувати тренування з урахуванням фізіологічної особливості жіночого організму, що сприяє підвищенню ефективності всього процесу підготовки.

Ключові слова: функціональний стан, спортсменки, командний фітнес.

Аннотация. Полученные данные позволяют констатировать о том, что для построения тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе, рекомендуется планирование тренировок с учетом физиологической особенности женского организма, что способствует повышению эффективности всего процесса подготовки.

Ключевые слова: функциональное состояние, спортсменки, командный фитнес.

Annotation. These data allow to state that the training process for the construction of athletes specializing in sports team fitness, recommended planning exercise with the physiological characteristics of the female body, which increases the efficiency of the production process.

Key words: functional status, athletes, team fitness.

АКВА-ФІТНЕС

159. Гоглюватая Н. О. Программирование занятий аквафитнесом с женщинами 21–25 лет / Н. О. Гоглюватая // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 551.

Анотація. Обґрунтовано засоби аквафитнесу вибіркового характеру з урахуванням рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: заняття, програмування, жінки.

Аннотація. Обоснованы средства аквафитнеса избирательного характера с учетом уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: занятия, программирование, женщины.

Annotation. Reasonable means aquafitnessa selective nature with the physical condition of women first mature age.

Key words: training, programming, women.

160. Жук Г. Вплив занять аквафитнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Ганна Жук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. –Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 52–55.

Анотація. У статті аналізується проблема збільшення захворюваності серед молодого покоління. Діти не здатні адаптуватися до фізичних навантажень, що свідчить про існування проблеми в організації системи фізичного виховання та низький рівень здоров'я дітей. Сьогодні велике значення мають різні види оздоровчих занять у воді, одним з яких є аквафитнес. У результаті педагогічного дослідження застосована програма занять аквафитнесом, яка сприяла підвищенню здоров'я молодших школярів, які мали низький та нижчий за середній рівні здоров'я.

Ключові слова: молодші школярі, фізичне виховання, здоров'я, захворюваність, аквафитнес, адаптація.

Аннотація. В статье рассмотрена проблема увеличения заболеваемости среди подрастающего населения. Дети не способны адаптироваться к физическим нагрузкам, что свидетельствует о существовании проблемы в организации системы физического воспитания и низком уровне здоровья детей. Сегодня большую значимость представляют разные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквафитнес. В результате педагогического исследования применена программа занятий аквафитнесом, которая способствовала повышению здоровья младших школьников, имеющих низкий и ниже среднего уровни здоровья.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое воспитание, здоровье, заболеваемость, аквафитнес, адаптация.

Annotation. The article deals with the problem of increased morbidity among the growing up generation. Children are not able to adjust themselves to the physical loading, which proves the existence of organization at problem in the physical education system and the low level of children health. Today, different types of health-related activities in water, in particular aquafitness are of great importance. Aquafitness was applied in the pedagogical research to promote the health improvement of junior pupils with low and worse than average level of health.

Key words: *junior pupils, physical education, health, morbidity, aquafitnes, adaptation.*

161. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / Ганна Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 41–43.

Анотація. *Розглянуто засоби аквафітнесу, приватні методики якого формуються в результаті синтезу поширених варіантів дистанційного плавання, ігор і нових форм рухової активності.*

Ключові слова: *аквафітнес, фізичний стан, діти молодшого шкільного віку.*

Аннотация. *Рассмотрены средства аквафитнеса, частные методики которого формируются в результате синтеза распространенных вариантов дистанционного плавания, игр и новых форм двигательной активности.*

Ключевые слова: *аквафитнес, физическое состояние, дети младшего школьного возраста.*

Annotation. *Considered a means aquafitnesa, particular methods which are formed by the fusion of remote common options swimming, games, and new forms of physical activity.*

Key words: *aquafitnes, physical condition, younger shkolnogo age.*

162. Жук Г. О. Застосування засобів аквафітнесу з дітьми молодшого шкільного віку / Г. О. Жук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 616.

Анотація. *Заняття аквафітнесом є одним з найбільш ефективніших засобів для підвищення фізичного стану школярів завдяки особливостям водного середовища, в результаті чого відбувається функціональний розвиток усіх систем організму дитини.*

Ключові слова: *засоби аквафітнесу, діти молодшого шкільного віку.*

Аннотация. *Занятия аквафитнесом являются одним из наиболее эффективных средств для повышения физического состояния школьников благодаря особенностям водной среды, в результате чего происходит функциональное развитие всех систем организма ребенка.*

Ключевые слова: *средства аквафитнеса, дети младшего школьного возраста.*

Annotation. *Classes aquafitnesom yavlya.tsyu one of the most effective means to improve the physical condition of school due to features of the aquatic environment, resulting in the functional development of all systems of the body of the child.*

Key words: *tools aquafitnes, children of primary school age.*

163. Жук Г. Оцінка ефективності занять аквафітнесом із дітьми молодшого шкільного віку / Ганна Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 54–56.

Анотація. *Розглянуто оздоровчий ефект занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Розроблено програму занять аквафітнесом з використанням інноваційних технологій, яка сприяла підвищенню показників фізичного стану молодших школярів.*

Ключові слова: *ефективність занять аквафітнесом, діти молодшого шкільного віку.*

Аннотация. Рассмотрен оздоровительный эффект занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Разработана программа занятия аквафитнесом с использованием инновационных технологий, способствующая повышению показателей физического состояния младших школьников.

Ключевые слова: эффективность занятий аквафитнесом, дети младшего школьного возраста.

Annotation. The effects of aquatic exercise on the health of low school children in the process of physical education are presented. An aquatic exercise program which includes the innovative technologies was developed that promotes the improvement of physical fitness of low school children.

Key words: efficiency akvafitnes lessons, children of primary school age.

164. Жук Г. Підвищення рівня фізичної підготовленості у дітей 9–10 років засобами аквафітнесу / Ганна Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 44–46.

Анотація. Розглянуто проблему збереження і зміцнення здоров'я, профілактики захворювань засобами фізичного виховання. Запропоновано програму занять аквафітнесом з метою підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Програма сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також рухової активності обстежуваного контингенту.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, діти 9–10 років, аквафітнес.

Аннотация. Рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний средствами физического воспитания. Предложена программа занятий аквафитнесом с целью повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Программа способствовала повышению уровня физической подготовленности, а также двигательной активности обследуемого контингента.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, дети 9–10 лет, аквафитнес.

Annotation. The paper deals with the problem of maintenance and strengthening of health and prevention of diseases by means of physical education. The program of aquafitness exercises is suggested with the aim to increase physical abilities of children of the young school age and their physical activity.

Key words: level of physical fitness, children 9-10 years old, akvafitnes.

165. Жук А. А. Повышение уровня физической работоспособности у детей младшего школьного возраста средствами аквафитнеса / Жук А. А. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 106–108.

Анотація. Виявлено вплив засобів аквафітнесу на рівень фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізична працездатність, діти молодшого шкільного віку.

Аннотация. Выявлено влияние средств аквафитнеса на уровень физической работоспособности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическая работоспособность, дети младшего школьного возраста.

Annotation. The effect of aquafitness the level of physical performance of primary school children in physical education.

Key words: physical performance, the children of primary school age.

166. Жук А. Програмування занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку / Ганна Жук, Олена Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 55–57.

Анотація. У статті запропонована програма занять із застосуванням інноваційних технологій аквафітнеса для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я, характерною особливістю якої є застосування засобів і методів аквафітнесу, які сприяють більш ефективному навчанню плаванню. У результаті проведених досліджень виявлено позитивний вплив розробленої програми на рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я школярів в порівнянні із загальноприйнятою програмою.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, аквафітнес, рівень фізичного здоров'я, програмування, оздоровча ефективність.

Аннотация. В статье предложена программа занятий с применением инновационных технологий аквафитнеса для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья, характерной особенностью которой является применение средств и методов аквафитнеса, которые способствуют более эффективному обучению плаванию. В результате проведенных исследований выявлено положительное влияние разработанной программы на уровень физической подготовленности и состояние здоровья школьников по сравнению с общепринятой программой.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, аквафитнес, уровень физического здоровья, программирование, оздоровительная эффективность.

Annotation. In article there has been substantiated a program of classes involving the innovative aqua fitness techniques for primary schoolchildren of physical health low level with such peculiar features as: the use of means and methods of aqua fitness aimed to enhance the most efficient teaching to swim. In the result of executed researches there has been revealed the more positive impact of the developed program to the level of physical preparation, morph functional status, the state of schoolchildren health in comparison with generally accepted methodology.

Key words: primary schoolchildren, aqua fitness, level of physical health, programming, recreational effectiveness.

167. Жук Г. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Жук Ганна Олександрівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 19 с.

Анотація. Уперше науково обґрунтовано і розроблено програму занять із використанням інноваційних технологій аквафітнесу для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я, характерними особливостями якої є використання засобів і методів аквафітнесу, що підвищують ефективність навчання плаванню; застосування засобів аквафітнесу, доступних для молодших школярів, що підвищують рівень фізичної підготовленості; визначення ефективності використання розробленої програми занять аквафітнесом для дітей молодшого шкільного віку; уперше обґрунтовані та визначені структура, зміст та раціональне співвідношення різних засобів аквафітнесу для молодших школярів з різним рівнем фізичного здоров'я; отримано нові дані, що поглиблюють і розширюють уявлення про оздоровчий ефект занять в умовах водного середовища із дітьми молодшого шкільного віку, що проявляється у покращенні показників морфофункціональних систем.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, аквафітнес, рівень фізичного здоров'я, програмування, оздоровча ефективність.

Аннотация. В диссертации освещены вопросы, которые касаются современной системы построения программ занятий в воде с младшими школьниками; приведены комплексы упражнений по аквафитнесу; изучена динамика оздоровительного влияния упражнений в воде разной преимущественной направленности на организм детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, аквафитнес, уровень физического здоровья, программирование, оздоровительная эффективность.

Annotation. In the dissertation there is studied the up-to-date system of development of programs of aqua-classes at primary schoolchildren; offered some sets of aqua fitness exercises, analyzed specificity of healthy impact of aqua exercises of different intensity onto the organism of primary schoolchildren. The aim of the work is to develop and substantiate programs in aqua fitness classes at primary schoolchildren in term of their physical health. During the research there has been substantiated a program of classes involving the innovative aqua fitness techniques for primary schoolchildren of physical health low level with such peculiar features as: the use of means and methods of aqua fitness aimed to enhance the most efficient teaching to swim; the use of aqua fitness means for primary schoolchildren to raise the physical fitness level of preparation; there has been defined effectiveness of application of the developed program. In the result of executed researches there has been revealed the more positive impact of the developed program to the level of physical preparation, morph functional status, the state of schoolchildren health in comparison with generally accepted methodology.

Key words: primary schoolchildren, aqua fitness, level of physical health, programming, recreational effectiveness.

168. Жук Г. Фізкультурно-оздоровчі заняття аквафітнесом у процесі фізичного виховання молодших школярів / Ганна Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 57–60.

Анотація. Розглянуто можливість підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку за допомогою застосування засобів аквафітнесу.

Запропоновано програму занять аквафітнесом з використанням інноваційних технологій для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. Визначено ефективність використання розробленої програми, яка сприяла підвищенню показників фізичного стану молодших школярів.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, аквафітнес, рівень фізичного здоров'я, оздоровча ефективність.

Аннотація. *Рассмотрена возможность повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста с помощью применения средств аквафитнеса. Предложена программа занятий аквафитнесом с использованием инновационных технологий для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья. Определена эффективность использования разработанной программы, которая способствовала повышению показателей физического состояния младших школьников.*

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, аквафитнес, уровень физического здоровья, оздоровительная эффективность.

Annotation. *Possibility to increase physical state of primary schoolchildren by means of aquafitnes is considered. The program of aquafitnes with the use of innovative technologies for the primary schoolchildren with different level of physical health is offered. Efficiency of the developed aquafitnes program is proved, as it provided the increase of physical state indices among primary schoolchildren.*

Key words: primary schoolchildren, aquafitnes, level of physical health, recreational effectiveness.

169. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток / Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Базылюк Т. А., Волошина Е. В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 42–46.

Анотація. *Розглянуто вплив аквафітнесу ігрової спрямованості на функціональний стан і фізичну підготовленість студенток. В експерименті взяли участь 50 студенток 17–18 років. Заняття проводилися в басейні 2 рази на тиждень по 60 хвилин. Представлена методика аквафітнесу ігрового напрямку із застосуванням технічних пристроїв у фізичному вихованні студенток. Розроблений спеціальний баскетбольний щит, який прикріплюється безпосередньо на борт басейну або на ватерпольні ворота. Використання щита дозволяє виконувати кидки з різних дистанцій з різним кидковим зусиллям. Встановлено, що при заняттях аквафітнесом ігрової спрямованості спостерігається оптимізація функціонального стану і фізичної підготовленості студенток.*

Ключові слова: студент, аквафітнес, баскетбол, підготовленість, плавання, тренажер.

Аннотація. *Рассмотрено влияние аквафитнеса игровой направленности на функциональное состояние и физическую подготовленность студенток. В эксперименте приняли участие 50 студенток 17–18 лет. Занятия проводились в бассейне 2 раза в неделю по 60 минут. Представлена методика аквафитнеса игрового направления с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Разработан специальный баскетбольный щит, который прикрепляется непосредственно на бортик бассейна или на*

ватерпольные ворота. Использование щита позволяет выполнять броски с разных дистанций с разным бросковым усилием. Установлено, что в занятиях аквафитнесом игровой направленности наблюдается оптимизация функционального состояния и физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студент, аквафитнес, баскетбол, подготовленность, плавание, тренажер.

Annotation. Influence of aquafitness of playing orientation on the functional state and physical preparedness of students is considered. In an experiment took part 50 students at the age of 17–18 years. Employments were conducted in a pool 2 times per a week for 60 minutes. The method of aquafitness of playing direction with the use of technical devices in physical education of students is presented. The special basket-ball shield which registers directly on skirting of pool or on a ватерпольные gate is developed. The use of shield allows executing throws from different distances with разным by throw effort. It is set that there is optimization of the functional state and physical preparedness of students in employments of aquafitness of playing orientation.

Key words: student, aquafitness, basket-ball, preparedness, swimming, trainer.

170. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафитнесу для студентів економічних спеціальностей / Наталія Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 98–102.

Анотація. Представлена авторська оздоровчо-тренувальна програма занять з використанням засобів аквафитнесу для студентів економічних спеціальностей I–IV курсів Української академії банківської справи Національного банку України. Розроблено структуру й зміст занять аквафитнесом за етапами річного циклу. Показано особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами економічних спеціальностей з використанням вправ різної спрямованості та дії для оптимізації їх фізичної та розумової працездатності.

Ключові слова: аквафитнес, оздоровчо-тренувальна програма, студенти економічних спеціальностей.

Аннотация. Представлена авторская оздоровительно-тренировочная программа занятий с использованием средств аквафитнеса для студентов экономических специальностей I–IV курсов Украинской академии банковского дела Национального банка Украины. Разработана структура и содержание занятий аквафитнесом по этапам годового цикла. Показаны особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами экономических специальностей с использованием упражнений различной направленности и действия для оптимизации их физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: аквафитнес, оздоровительно-тренировочная программа, студенты экономических специальностей.

Annotation. Displaying the author's health and training program activities with the use of aqua fitness for students of economic specialties I-IV courses of Ukrainian Academy of Banking of National Bank of Ukraine. The structure and content of class's aqua fitness stages the annual cycle. The peculiarities of physical education

class students of economic specialties as well as the use of exercises of different directions and actions to optimize their physical and mental performance.

Key words: *the aqua fitness, the health-training program, students of economic specialties.*

171. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу / Юрій Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 76–78.

Анотація. *Розглянуто питання визначення порівняльної ефективності засобів аквафітнесу, які реалізують в форматах багатовекторних фізкультурно-оздоровчих програм.*

Ключові слова: *ефективність, засоби аквафітнесу, оздоровчі програми.*

Аннотация. *Рассмотрены вопросы определения сравнительной эффективности средств аквафитнеса, реализуемых в форматах многовекторных физкультурно-оздоровительных программ.*

Ключевые слова: *эффективность, средства аквафитнеса, оздоровительные программы.*

Annotation. *The work discusses the questions of comparative efficiency evaluation of aquafitness means that are used in formats of various health-improving and fitness programs.*

Key words: *efficiency, funds akvafytnes, recreational programs.*

172. Шляпников Е. А. Оптимизация спортивно-ориентированных программ аквафитнеса / Е. А. Шляпников // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 636.

Анотація. *Раціональна побудова тренувального процесу, направлена на підтримку високого рівня фізичного стану та спеціальної плавальної підготовленості осіб зрілого віку, є важливим фактором розвитку і функціонування багатовекторної системи сучасного аквафітнесу.*

Ключові слова: *програми, аквафітнес, система.*

Аннотация. *Рациональное построение тренировочного процесса, направление на поддержание высокого уровня физического состояния и специальной плавательной подготовленности лиц зрелого возраста, является важным фактором развития и функционирования многовекторной системы современного аквафитнеса.*

Ключевые слова: *программы, аквафитнесс, система.*

Annotation. *Rational organization of the training process, to maintain a high level of fitness and special fitness swimming persons of mature age, is an important factor in the development and operation of a multi-vector system of modern akvafitnessa.*

Key words: *software, akvafitness, system.*

БОДІБІЛДИНГ

173. Граневский В. Содержание экспериментальной программы учебно-тренировочных занятий для юношей с целью коррекции физического развития средствами бодибилдинга / Граневский Владимир // Sportul Olimpic si sportul

pentru toti : materialele congresului st. intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – P. 170–177.

Анотація. З великої кількості різноманітних засобів гармонізації фізичного розвитку учнів різного віку, статі та рівня підготовленості відсутні відомості про об'єктивні та обґрунтовані методичні рекомендації щодо корекції дисгармонічного фізичного розвитку, юнаків 15–17 річного віку, вправами з обтяженнями з урахуванням їх соматіки. Дане положення аргументовано відомостями про специфічність і універсальність м'язів, що є найважливішим фактором всебічного фізичного розвитку в онтогенезі.

Ключові слова: програма, заняття, юнаки, корекція фізичного розвитку.

Аннотация. Из большого числа разнообразных средств гармонизации физического развития учащихся различного возраста, пола и уровня подготовленности отсутствуют сведения об объективных и обоснованных методических рекомендациях по коррекции дисгармонического физического развития, юношей 15–17 летнего возраста, упражнениями с отягощениями с учетом их соматіки. Данное положение аргументировано сведениями о специфичности и универсальности мышц, являющимися важнейшим фактором всестороннего физического развития в онтогенезе.

Ключевые слова: программа, занятия, юноши, коррекция физического развития.

Annotation. Of the large number of different means to harmonize the physical development of pupils of different age, gender and level of preparedness is no information about the objective and reasonable guidelines for the correction of disharmonious physical development, youth 15–17 years of age, exercise with weights based on their somatic. This provision reasoned information on the specificity and universality muscle, which is the most important factor overall physical development: convict in ontogeny.

Key words: software, training, youth, correction of physical development.

174. Кашуба В. А. Современные подходы к коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / Кашуба В. А., Усыченко В. В. // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : materialele congresului st. intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 1. – P. 335–339.

Анотація. Розроблено комп'ютерну програму «Атлет», яка містить сукупність засобів, методів автоматизованого збору, обробки, зберігання і використання інформації. Програма дозволяє здійснювати моніторинг статури спортсменів, забезпечує оперативною інформацією про динаміку морфофункціонального стану тих, хто займаються, містить методичний матеріал зі складання індивідуальних програм спрямованої корекції статури бодибілдерів.

Ключові слова: статура, корекція, спортсмени.

Аннотация. Разработана компьютерная программа «Атлет» представляет собой совокупность средств, методов автоматизированного сбора, обработки, хранения и использования информации. Программа позволяет осуществлять мониторинг телосложения спортсменов, обеспечивает оперативной информацией о динамике морфофункционального состояния занимающихся, содержит методический материал по составлению

индивидуальных программ направленной коррекции телосложения бодибилдеров.

Ключевые слова: телосложение, коррекция, спортсмены.

Annotation. The computer program "Athlete" is a collection of tools, techniques for automated collection, processing, storage and use. The program allows you to monitor the physique athletes, provides operational information about the dynamics of the morphofunctional state concerned and contains teaching material for the compilation of individual programs directed correction bodybuilder physique.

Key words: build, correction, athletes.

175. Седляр Ю. Современные методические подходы к коррекции телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / Юрий Седляр // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 68– 71.

Анотація. У статті приведені узагальнені дані про підходи до корекції статури спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу. Детально розглянуті програми фізичних вправ, направлені на збільшення м'язів верхньої частини тіла бодібілдерів. Позначені невирішені питання відносно технологій корекції тілобудови бодібілдерів в річному макроциклі.

Ключові слова: методичний підхід, корекція статури, спортсмени.

Аннотація. В статті приведені обобщенные данные о подходах к коррекции телосложения спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге. Детально рассмотрены программы физических упражнений, направленные на увеличение мышц верхней части туловища бодибилдеров. Обозначены нерешенные вопросы относительно технологий коррекции телосложения бодибилдеров в годовичном макроцикле.

Ключевые слова: методический подход, коррекция телосложения, спортсмены.

Annotation. The paper summarizes the data concerned with approaches to figure correction for sportsmen, specialized in bodybuilding. The programs of physical exercises for bodybuilders directed on the increase of upper body muscles are considered in detail. Open Questions related to technologies of figure correction for bodybuilders in an annual macrocycle are determined.

Key words: methodical approach, correction of build, sportsmen.

176. Седляр Ю. В. Анализ компьютерных технологий, используемых в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / Седляр Ю. В. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 86–89.

Анотація. Наведено узагальнені дані про напрями використання інформаційних технологій в практиці спорту. Детально розглянуті можливості використання в системі підготовки бодібілдерів інформаційно-методичної системи «Атлет», яка являє собою сукупність засобів, автоматизованого збору, обробки, зберігання, використання й інформації, з доступом до різних інформаційних ресурсів, у тому числі Інтернет. Позначено перспективи використання комп'ютерних технологій у навчально-тренувальному процесі спортсменів, що спеціалізуються у бодібілдингу.

Ключові слова: комп'ютерні технології бодібілдери, тренувальний процес.

Аннотация. Приведены обобщенные данные о направлениях использования информационных технологий в практике спорта. Изучены компьютерные программы, используемые в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге. Детально рассмотрены возможности использования в системе подготовки бодибилдеров информационно-методической системы «Атлет», которая представляет собой совокупность средств, методов автоматизированного сбора, обработки, хранения и использования информации, с доступом к различным информационным ресурсам, в том числе Интернет. Обозначены перспективы использования компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

Ключевые слова: компьютерные технологии, бодибилдеры, тренировочный процесс.

Annotation. The generalized data about directions of information technologies use in sports practice are cited in the article. The opportunities of information-methodical system "Athlete" use in system of bodybuilder's preparation are examined in details. Program "Athlete" is a collection of tools, methods of automated data collection, processing, storage and use of information, with access to various information resources, including Internet. The prospects of computer technologies use in educational-training process of the sportsmen specializing in bodybuilding are designated.

Key words: computer technologies, bodybuilders, training process.

177. Усиченко В. В. Корекція тілобудови висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бодібілдингу, в підготовчому періоді річного циклу / Усиченко В. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 110–116.

Анотація. Розроблено програму корекції тілобудови висококваліфікованих спортсменів-бодібілдерів. У дослідженнях взяли участь 17 бодібілдерів високої кваліфікації. У експертизі були задіяні судді міжнародної і національної категорії з бодібілдингу. Проведено біомеханічний моніторинг тілобудови спортсменів. Розроблені практичні рекомендації щодо спрямованої корекції тілобудови висококваліфікованих бодібілдерів.

Ключові слова: бодібілдинг, програма, спорт, тілобудова, корекція, тренування.

Аннотация. Разработана программа коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров. В исследованиях приняли участие 17 бодибилдеров высокой квалификации. В экспертизе были задействованы судьи международной и национальной категории по бодибилдингу. Проведен биомеханический мониторинг телосложения спортсменов. Разработаны практические рекомендации относительно направленной коррекции телосложения высококвалифицированных бодибилдеров.

Ключевые слова: бодибилдинг, программа, спорт, телосложение, коррекция, тренировки.

Annotation. The program of correction of build of highly skilled bodybuilders is developed. In researches took part 17 bodybuilders of high qualification. In examination the judges of international and national category were involved in

bodybuilding. The biomechanics monitoring of build of sportsmen is conducted. Practical recommendations are developed in relation to the directed correction of build of highly skilled bodybuilders.

Key words: *bodybuilding, program, sport, figure, correction, training.*

178. Усыченко В. В. Коррекция телосложения спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге / В. В. Усыченко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 135.

Анотація. В результаті апробації експериментальних програм у навчально-тренувальному процесі виявлена ефективність їх впливу на корекцію статури спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у бодібілдингу.

Ключові слова: *статура, корекція, спортсмени високої кваліфікації.*

Аннотация. В результате апробации экспериментальных программ в учебно-тренировочном процессе выявлена эффективность их влияния на коррекцию телосложения спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге.

Ключевые слова: *телосложение, коррекция, спортсмены высокой квалификации.*

Annotation. As a result of testing pilot programs in the training process revealed the effectiveness of their impact on the correct build highly skilled athletes who specialize in bodybuilding.

Key words: *build, correction, sports qualifications.*

179. Усыченко В. В. Программы коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, в подготовительном периоде годового цикла / Усыченко В. В. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 1. – С. 164–166.

Анотація. Розроблені програми корекції статури висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу, в підготовчому періоді другої макроциклу включають: постановку завдань, підбір засобів і методів, дозування, визначення спрямованості комплексів фізичних вправ з урахуванням обхоплювальної розмірів біолонок тіла спортсменів, симетричності, рельєфності і сепарації скелетних м'язів, а також компонентного складу тіла, і біомеханічний моніторинг з використанням комп'ютерної програми «Атлет».

Ключові слова: *програми, корекція, статура, спортсмени.*

Аннотация. Разработанные программы коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге, в подготовительном периоде второго макроцикла включают: постановку задач, подбор средств и методов, дозировку, определение направленности комплексов физических упражнений с учетом обхватных размеров биозвеньев тела спортсменов, симметричности, рельефности и сепарации скелетных мышц, а также компонентного состава тела, и биомеханический мониторинг с использованием компьютерной программы «Атлет».

Ключевые слова: программы, коррекция, телосложение, спортсмены.

Annotation. Developed programs correction physique of elite athletes who specialize in bodybuilding, the preparatory period of the second macrocycle include a statement of the problems, the selection of tools and methods, dosage, giving direction to complex exercise given obhvatnyh biozvenev body size athletes, symmetry, muscle definition and separation of skeletal muscle flight and the component body composition and biomechanical monitoring using a com $\bar{\cup}$ computer program "athlete."

Key words: software, correction, physique athletes.

БОДІФІТНЕС

180. Котов В. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В'ячеслав Котов, Ірина Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2008. – № 4. – С. 7–10.

Анотація. У статті відображені показники рівня фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку (20–35 років). Представлено результати вимірювання антропометричних показників, частоти серцевих скорочень у спокої та після певного навантаження, артеріального тиску, життєвої ємкості легенів, кистьової динамометрії та ін. Представлені результати дослідження ступеню зміни параметрів, що вивчалися під впливом занять бодіфітнесом, проведено аналіз відмінностей у віковому аспекті.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізична працездатність, бодіфітнес.

Аннотация. В статье отражены показатели уровня физического здоровья и физической работоспособности женщин молодого и среднего возраста (20–35 лет). Представлены результаты измерения антропометрических показателей, частоты сердечных сокращений в покое и после определённой нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, кистевой динамометрии и др. Представлены результаты исследования степени изменения изучаемых параметров под влиянием занятий бодифитнесом, проведён анализ различий в возрастном аспекте.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая работоспособность, бодифитнесс.

Annotation. The article depicts the indexes of the physical health level and physical workability of the women of young and middle age (20-35 years old). Here are the results of measurements of anthropometric indexes, rates of heart beats in rest and after certain load, arterial pressure, livid volume of lungs, rist dinamometria and the like. The article also presents the results of the research of degrees of change of the studied parameters under the impact of the bodyfitness activities, the analysis of difference in aged aspect is carried out.

Key words: physical health, physical workability, bodyfitness.

181. Котов В. О. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / Котов В. О., Масляк І. П. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3/4. – С. 21–24.

Анотація. У статті представлені показники рівня фізичного здоров'я жінок 20–35 років і міру їх змін під впливом занять бодіфітнесом.

Ключові слова: показники, динаміка, здоров'я, жінки, бодіфітнес.

Аннотация. В статье представлены показатели уровня физического здоровья женщин 20–35 лет и степень их изменений под влиянием занятий бодифитнесом.

Ключевые слова: показатели, динамика, здоровье, женщины, бодифитнес.

Annotation. Indexes dynamics of 20–35 age women's physical health and degree of their changes under influence of hodyfitness lessons are represented in the article.

Key words: indexes, dynamics, health, women, bodifitnes.

ВЕЛОКІНЕТИКА

182. Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики / Олександра Благій, Андрій Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 38–40.

Анотація. У статті представлена технологія побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики, вивчена їх оздоровча ефективність.

Ключові слова: фітнес, програми, велокінетика.

Аннотация. В статье представлена технология построения фитнес-программ с использованием средств велокинетики, изучена их оздоровительная эффективность.

Ключевые слова: фитнес, программы, велокинетика.

Annotation. The paper provides the technology of fitness-program design including the use of spinning as well as the results of study of their efficiency in relation to health improvement.

Key words: fitness, program velokinetic.

183. Гамалій Н. В. Компонентний склад маси тіла у жінок першого зрілого віку, які займаються велокінектикою / Н. В. Гамалій // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 603.

Анотація. Враховуючи, що компонентний склад маси тіла має свою динаміку змін у процесі занять велокінектикою, показники співвідношення активної маси тіла та жирового компонента можуть бути показниками ефективності тренувальних програм.

Ключові слова: маса тіла, жінки, фізична працездатність.

Аннотация. Рассмотрены вопросы использования средств оздоровительного фитнеса для женщин первого зрелого возраста. Изучено влияние занятий оздоровительным фитнессом на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. Установлены особенности занятий фитнесом с женщинами первого зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес, мотивация, педагогические технологии, женщины первого зрелого возраста.

Annotation. Effect of exercises by improving fitness on a level of physical condition: women of the first mature age is investigated, Features of exercises by fitness with women of the first mature age are established, survey occupied a conducted by fitness, efficiency of exercises is determined. The motivation of women of the first

mature age to visiting to exercises by fitness is investigated. Efficiency of the designed program of exercises is confirmed.

Key words: *fitness, motivation, pedagogical technologies, the women of the first mature age.*

184. Гамалій Н. Соціально-психологічна характеристика жінок першого зрілого віку, що займаються велокінетикою / Наталія Гамалій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 29 – 31.

Анотація. *Представлено результати анонімного анкетування жінок першого зрілого віку, що займаються велокінетикою у фітнес-клубах м. Києва. Узагальнено відповіді респондентів за п'яти блоками питань: соціально-громадський статус, цільова спрямованість і мотиваційні пріоритети до занять велокінетикою, оцінка фізичного навантаження на заняттях, додаткові рухові навантаження, відомості про особисте життя.*

Ключові слова: *психологічна характеристика, перший зрілий вік, велокінетика.*

Аннотація. *Представлены результаты анонимного анкетирования женщин первого зрелого возраста, занимающихся велокинетикой в фитнес-клубах г. Киева. Обобщены ответы респондентов по пяти блокам вопросов: социально-общественный статус, целевая направленность и мотивационные приоритеты к занятиям велокинетикой, оценка физической нагрузки на занятиях, дополнительные двигательные нагрузки, сведения о личной жизни.*

Ключевые слова: *психологическая характеристика, первый зрелый возраст, велокинетика.*

Annotation. *Data about motivational preferences of woman of the first mature age, engaged in cycling kinetics in the fitness centre of Kyiv were obtained through anonymous questioning. They are cited in the article. Answers of respondents to five blocks of questions, namely social-public status, special purpose orientation and motivation priorities to cycling kinetics activity, assessment of exercises stress during training sessions, additional motive loadings, information on private life are generalized.*

Key words: *psychological characteristics, the first maturity, velokinetic.*

КАЛАНЕТИКА

185. Корнюшенко О. Каланетика – гімнастика для жінок / Ольга Корнюшенко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : зб. наук. пр. – Кіровоград, 2004. – С. 299–306.

Анотація. *У статті представлені вправи з каланетики, розраховані на одну годину інтенсивних занять.*

Ключові слова: *каланетика, вправи, жінки.*

Аннотація. *В статье представлены упражнения по каланетике, рассчитанные на один час интенсивных занятий.*

Ключевые слова: *каланетика, упражнения, женщины.*

Annotation. *In the article the presented exercises from kalanetic, counted on one o'clock of intensive employments.*

Key words: *a sea otter is ethics, exercises, women.*

СИСТЕМА ПІЛАТЕС

186. Єракова Л. Особливості використання вправ системи Пілатес у оздоровчому фітнесі / Любов Єракова, Юлія Томіліна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 5–7.

Анотація. У статті вивчені історія створення і сучасний стан оздоровчої системи Пілатес, запропонована класифікація його видів, узагальнені особливості пілатеса як напрямку оздоровлення.

Ключові слова: вправи пілатес, оздоровчий фітнес.

Аннотация. В статье изучены история возникновения и современное состояние оздоровительной системы Пилатес, предложена классификация его видов, обобщены особенности пилатеса как направления оздоровления.

Ключевые слова: упражнения пилатес, оздоровительный фитнес.

Annotation. In the article the history and modern state of the health system Mates, proposed the classification of its species, summarizes the features of pilates as areas of improvement.

Key words: exercises pilates, fitness health treatment.

187. Загура Ф. І. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Загура Ф. І., Лесько О. М., Козіброда Л. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 34–36.

Анотація. Показано вплив системи на покращення активної життєдіяльності жінок 21–35 років. У експерименті брали участь 10 інструкторів з високими показниками професійної діяльності. Також взяло участь 26 жінок з наближеними характеристиками фізичної підготовленості. Представлена програма з 4 тренувально-оздоровчих рівнів. Вплив даної програми зайняв 5 місяців. Виявлено покращення рівня психоемоційних станів: самопочуття, активності та настрою. Пропонується заняття проводити в режимі 2-3 разів на тиждень. Необхідно забезпечувати заняття методичною інформацією у різній формі (література, відеоматеріали, інтернет, консультативна допомога та ін.). Можлива форма самостійних занять за умови володіння певними знаннями.

Ключові слова: система Пілатеса, психоемоційні стани, самопочуття, активність, настрої, жінки, перший зрілий вік.

Аннотация. Показано влияние системы на улучшение активной жизнедеятельности женщин 21-35 лет. В эксперименте принимали участие 10 инструкторов с высокими показателями профессиональной деятельности. Также приняло участие 26 женщин с приближенными характеристиками физической подготовленности. Представлена программа по 4 тренировочно-оздоровительным уровням. Освоение данной программы заняло 5 месяцев. Выявлено улучшения уровня психоэмоциональных состояний: самочувствия, активности и расположения духа. Предлагается занятия проводить в режиме 2-3 раз на неделю. Необходимо обеспечивать занятия методической информацией в разной форме (литература, видеоматериалы, интернет, консультативная помощь и др.). Возможная форма самостоятельных занятий при условии владения определенными знаниями.

Ключевые слова: система Пилатеса, психоэмоциональные состояния, самочувствие, активность, расположение духа, женщины, первый зрелый возраст.

Annotation. *Effect of a system on improving of the fissile vital activity of women of 21–35 years is exhibited. 10 instructors participated in experiment high-performance professional work. 26 women with approximated performances of physical readiness also have taken part. The program on 4 training improving levels is presented. Assimilation of the given program has taken 5 months. It is revealed improving a level of psychoemotional statuses: state of health, activity and mood. It is offered to conduct occupations in a mode of 2-3 times for a week. It is necessary to ensure occupations by the methodical information in the different form (the literature, video data, the Internet, the consultative help, etc.). The possible form of independent occupations under condition of possession of determined knowledge.*

Key words: *system Piiates, psychoemotional statuses, state of health, activity, mood, women, first age of maturity.*

188. Ларюшина С. Г. Пилатес как одно из направлений оздоровления и развития физических качеств / Ларюшина С. Г., Милашук Н. С. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 121–123.

Анотація. *Розглянуто різновиди тренування пілатес.*

Ключові слова: *пілатес, різновиди, фізичні якості.*

Аннотация. *Рассмотрены разновидности тренировки пилатес.*

Ключевые слова: *пилатес, разновидности, физические качества.*

Annotation. *The varieties of training of pilates are considered.*

Key words: *pilates, varieties, physical qualities.*

189. Лисицкая Т. С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т. С. Лисицкая, О. В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 71–77.

Аннотация. *Исследовано влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста.*

Ключевые слова: *система Пилатес, физическое развитие, эмоциональное состояние, женщины среднего возраста.*

Анотація. *Досліджений вплив системи Пілатес на розвиток фізичних якостей, корекцію статури і психоемоційний стан жінок середнього віку.*

Ключові слова: *система Пілатес, фізичний розвиток, емоційний стан, жінки середнього віку.*

Annotation. *Influence of the system of Pilates is investigational on development of physical qualities, correction of build and psikhoemoiconal'noe state of women of middle age.*

Key words: *system of Pilates, physical development, emotional state, women of middle age.*

190. Наконечна А. Способи практичної реалізації пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку до занять за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 77–81.

Анотація. У статті визначено основні способи практичної реалізації завдань, які вирішуються в системі оздоровчих занять тренерами, які працюють за системою Дж. Пілатеса. Подано результати аналізу пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку до занять за системою Дж. Пілатеса, які містять корекцію постави, нормалізацію маси тіла та розвиток фізичних якостей. Виявлено окремі розбіжності між мотивацією жінок до занять за системою Дж. Пілатеса і способами практичної реалізації визначених завдань тренерами.

Ключові слова: пілатес, мотивація до занять, практична реалізація, цільове спрямування, жінки другого зрілого віку.

Аннотація. В статье определены основные способы практической реализации задач, которые решаются в системе оздоровительных занятий тренерами, работающими по системе Дж. Пилатеса. Подаются результаты анализа приоритетных мотивов женщин второго зрелого возраста к занятиям по системе Дж. Пилатеса, которые включают коррекцию осанки, нормализацию массы тела и развитие физических качеств. Выявлены отдельные разногласия между мотивацией женщин к занятиям по системе Дж. Пилатеса и способами практической реализации определённых задач тренерами.

Ключевые слова: пилатес, мотивация к занятиям, практическая реализация, целевое направление, женщины второго зрелого возраста.

Annotation. The article deals with the key implementation tasks that are solved in the wellness training by trainers, who work with J. Pilates's system. Analysis of priority reasons for women of second mature age to attend classes by the system of J. Pilates which include postural correction, normalization of body weight and development of physical qualities. Some differences between the motivation of women to engage in the system and methods of J. Pilates and the ways of implementation of certain tasks by coaches.

Key words: pilates, motivation to activity, practical realization, target direction, women of the second mature age.

191. Руденко Т. В. Занятия по системе пилатес как один из способов борьбы со стрессом для женщин второго периода зрелого возраста / Руденко Т. В., Лаврик Н. Г. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – С. 79–81.

Анотація. Вивчено поняття занять за системою пілатес як одного із способів боротьби зі стресом для жінок другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: система пілатес, боротьби із стресом, жінки другого періоду зрілого віку.

Аннотація. Изучено понятие занятий по системе пилатес как одного из способов борьбы со стрессом для женщин второго периода зрелого возраста.

Ключевые слова: система пилатес, борьбы со стрессом, женщины второго периода зрелого возраста.

Annotation. The concept of employments is studied by system of pilates as one of methods of fight sl by stress for the women of the second period of mature age.

Key words: system of pilates, fight against stress, women of the second period of mature age.

192. Сосіна В. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 237–242.

Анотація. У статті проаналізовано різновиди і напрямки системи, яку створив Дж. Пілатес, які існують у світі. Кожна школа відрізняється своєю методикою проведення занять і способом реалізації розроблених автором принципів. Проведене анкетування свідчить, що серед тренерів немає єдиного підходу щодо методики навчання і проведення занять за системою Дж. Пілатеса, практичної реалізації принципів, покладених в основу досягнення оздоровчого ефекту та особливостей проведення занять різного цільового спрямування.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, фітнес, пілатес, принципи, школи та напрямки, методика занять.

Аннотация. В статье проведён анализ разновидностей пилатеса и направлений системы, созданной Дж. Пилатесом, которые существуют в мире. Каждая школа отличается своей методикой проведения занятий и способом реализации разработанных автором принципов. Проведённое анкетирование свидетельствует, что среди тренеров нет единого подхода относительно методики обучения и проведения занятий за системой Дж. Пилатеса, практической реализации принципов, которые положены в основу достижения оздоровительного эффекта и особенностей проведения занятий разного целевого направления.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, фитнес, пилатес, принципы, школы и направления, методика занятий.

Annotation. In the article the analysis of varieties and directions of the system, created by J. Pilates, which exist in the world is conducted. Every school differs by the methods of conducting the lessons and methods of realization of the principles developed by the author. The conducted questionnaire confirms that among trainers there is not a single approach on the method of studies and conducting the lessons by Pilates's system, practical realization of principles, in basis of achievement of health effect and features of conducting the lessons of different purpose direction.

Key words: health physical culture, fitness, pilates, principles, schools and directions, method of employments.

193. Федорова О. Н. Влияние оздоровительного комплекса "Пилатес и аквааэробика" на составляющие здоровья женщин среднего возраста / Федорова О. Н. // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4. – С. 36– 38.

Анотація. У статті представлені результати дослідження впливу занять аквааеробікою і пілатесом на загальний рівень здоров'я, функціональний і емоційний стан, функціональний стан хребта жінок середнього віку.

Ключові слова: здоров'я, пілатес, аквааеробіка, жінки середнього віку, функціональний стан хребта.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния занятий аквааэробикой и пилатесом на общий уровень здоровья, функциональное и эмоциональное состояние, функциональное состояние позвоночника женщин среднего возраста.

Ключевые слова: здоровье, пилатес, аквааэробика, женщины среднего возраста, функциональное состояние позвоночника.

Annotation. The results of investigation of the effect water aerobics classes and Pilates for overall health, functional and emotional status, functional status spinal middle-aged women.

Key words: Concept of health, Pilate's gymnastics, aqua-aerobics, middle-aged women, spine functional status.

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

А

Айрапетова К.	147
Андреева Е. В.	90
Андріянова Е. Ю.	105,106
Арефьев В. Г.	56,85
Артамонова И. Е.	20
Атаманюк С. И.	155-158
Атамась О. А.	86
Афтимчук О.	147

Б

Базылюк Т. А.	169
Батищева М. Р.	87,88,110
Безгребельна Є.	43
Беляк Ю.	40,70,89,111-115
Беспалова О. О.	116,117
Бибик Р. В.	118
Билецкая В. В.	66
Білецька В. В.	57
Благій О.	21,75,182
Боднар О.	166
Бойко А. С.	103
Бондаренко И. Б.	119
Боровик О. А.	90
Бренч С. В.	22-24
Бродская И.	41
Бубела О.	2
Булатова М.	3
Буркова О. В.	189

В

Верховая Т. В.	46,120
Вечорек В.	143,146
Волошина Е. В.	169
Выхорь Е.	42

Г

Гамалій Н. В.	183,184
Гейченко С.	127
Гиптенко А. В.	121
Гіркана С.	94,133
Гнітецька Т. В.	128
Гоглюватая Н.	159
Городинська І.	43
Граневский В.	173
Грибовська І.	44

Д

Давиденко О.	58
--------------	----

Давиденко С. Г.	8
Данілова І. В.	122
Дейнеко А. Х.	104
Дроздовская С. Б.	90
Дубинська О. Я.	103

Е

Евдокимова Т. А.	71
Егорова Н. В.	105,106
Ермаков С. С.	169

Є

Єракова Л.	186
------------	-----

Ж

Жерносенко Г. А.	25
Жук Г.	160-168

З

Загура Ф. І.	187
Захарова Л. В.	26
Земцова В.	144
Зінченко Н.	89

И

Иваненко О. А.	123
Ивчатова Т.	124-126

І

Іванов О.	27
Іваночко В.	44
Іванченко Ю.	27
Івашенко С. М.	45
Іерусалімова І.	27

К

Калинина Е. А.	71
Карпей Э.	4
Кашуба В. А.	46,174
Кібальник О.	59-64
Кличко В.	5
Кличко В.	5
Ковальчук Н. М.	128
Козина Ж. Л.	169
Козіброда Л. В.	187
Кокарев Б. В.	6,28
Кокарева С. М.	6,28
Копейко І. Ю.	145
Корнюшенко О.	185
Котов В.	180,181

Кочнева К. С.	116	Орока Д.	19
Кравченко Ю. Л.	108	П	
Краг-Тимгрэн И.	76	Павлова Н. Б.	29
Кренделева В.	47,48,129	Петренко Н.	170
Кузьменко Н. В.	152-154	Петрина Р.	2
Курова Т. В.	130	Петров В. К.	17
Кутузова А. Э.	12,71	Пилипко В. Ф.	137
Кучеренко В. В.	77,131	Плаксина О. И.	82
Кушнир Г. И.	6,28	Платонова Л.	30
Л		Полякова Е. В.	53
Лабскір В. М.	122	Пономарев Г. Н.	13
Лаврик Н. Г.	191	Почтар О. М.	8
Ларюшина С. Г.	188	Прийменко А. В.	31,32,157
Левицкий В.	7,147,149,150	Пьянзин А. И.	36
Левченкова Т.	107	Р	
Лесько О. М.	187	Риндіна Р. В.	117
Лисенко Л. Л.	8	Романенко Н. И.	138
Лисенко О.	11,93	Руденко Т. В.	191
Лисицкая Т. С.	189	С	
Локтіонова В. Л.	108	Сайкина Е. Г.	13
Лошкарьова Є.	9	Седляр Ю.	175,176
Луковська О. Л.	94,132,133	Семененко В. П.	57,66
Лускань О. Ю.	152-154	Сербина А.	80
Луценко Д. Ю.	72,134	Сергиенко Л.	96
Льшевская В.	96	Сикачева Ю. М.	34
Люлина Н. В.	26	Склярова Н. А.	68,92
Лядская О. Ю.	65,95	Смулько Е. В.	81
М		Сологубова С. В.	54,73,132,139-141
Майструк А.	89	Сосіна В.	74,192
Максимова К. В.	135	Стамова Л. Г.	34
Малина Р. М.	10	Стрепко Н.	35
Масляк І.	180,181	Строганов С. В.	145
Медведева Е. Н.	130	Т	
Милашук Н. С.	188	Тарасова Г.	14
Михайленко Б.	49,75	Твеліна А.	14,142
Михайлова М.	50	Твердохліб О.	152-154
Мічуда А.	11	Тимошенко Н.	21
Мороз О. О.	51,136	Томіліна Ю.	186
Н		Топышев О. П.	82
Наконечна А.	74,190,192	Трофимова О. В.	36
Нестеров А.	182	У	
О		Усачов Ю.	15,16,53,55,97-100,171
Овсеенко В. В.	137	Усыченко В. В.	174,177-179
Овчинников С. А.	34	Ф	
Оксамытная Л. Ф.	68,92	Фалькова Н. І.	33
Опришко Н.	52	Федорова О. Н.	193
Остроушко В. М.	78	Фонарева Е. А.	37

Френкс Б. Д.	101	Шляпников Е. А.	172
Х		Штода М. Л.	20
Хмельницкая А. В.	67,83	Шуляк К.	38,39
Хмельницька Г.	58	Ю	
Хоули Э. Т.	101	Юрчук С. М.	69
Ц		Юспа Т. В.	18
Цибух М. М.	47	Я	
Цибух Т. М.	47	Ягелло В.	143,146
Цыганенко О. И.	68,92,102	Ягелло М.	143,146
Ч		Яшина С. А.	84
Чайка Д.	109	Яців Я.	114
Чумакова Н. В.	18	Ящур Н. Й.	92
Ш			
Шемет Ж. К.	18		

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФІТНЕС
АНОТОВАНИЙ БІБЛІОГРАФІЧНИЙ
ПОКАЖЧИК ДРУКОВАНИХ ВИДАНЬ
ТРЬОМА МОВАМИ**

Укладач – Ірина Свістельник