

УДК 796.011.3:378

Жамардій В.О.  
кандидат педагогічних наук, викладач  
Вищий державний навчальний заклад України  
«Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Характеристика експериментальної перевірки ефективності методичної системи на заняттях із фізичного виховання студентів на основі фітнес-технологій присвячена розробленим критеріям і визначенню показників і рівнів застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, опису методики проведення науково-педагогічного експерименту, аналізу результатів і статистичній перевірці гіпотези дослідження. Упровадження методичної системи у навчально-виховному процесі фізичного виховання підтвердило, що фізичне виховання у закладах вищої педагогічної освіти суттєво активізує навчальний процес, підтримує високу працездатність студентів протягом навчального дня, сприяє активізації розумових процесів. З'ясовано, що оволодіння певною системою знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій дозволяє залучити більше студентів до здорового способу життя, занять спортом для всіх, краще підготуватися студентам до майбутньої професійної діяльності, розширити науково-пізнавальний потенціал, забезпечити тривале збереження здоров'я та працездатності.

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

**Жамардій В.А. Экспериментальная проверка эффективности методической системы применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов.**

Характеристика експериментальної перевірки ефективності методичної системи на заняттях по фізическому воспитанию студентів на основі фітнес-технологій посвящена розробленим критеріям і визначенню показателів і рівнів застосування фітнес-технологій на заняттях по фізическому воспитанию студентів, опису методики проведення науково-педагогічного експерименту, аналізу результатів і статистичної перевірці гіпотези дослідження. Введення методичної системи в навчально-виховний процес по фізическому воспитанию підтвердило, що фізическе воспитание в установах вищої педагогічної освіти суттєво активізує навчальний процес, підтримує високу працездатність студентів в течение учебного дня, способствує активізації мислительних процесів. Установлено, що оволодіння певною системою знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій дозволяє залучити більше студентів до здорового способу життя, занять спортом для всіх, краще підготуватися студентам до майбутньої професійної діяльності, розширити науково-пізнавальний потенціал, забезпечити тривале збереження здоров'я та працездатності.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес, фитнес-технологии.

**Zhamardiy V.O. Experimental review of the effectiveness of the methodological system of physical education with using fitness technology for students.** Characteristics of the experimental verification of the effectiveness of the methodological system in the classes on physical education of students on the basis of fitness technologies is devoted to the developed criteria and the definition of indicators and levels of the use of fitness technologies in classes on physical education of students, a description of the methodology of conducting a scientific and pedagogical experiment, analysis of results and statistical verification of the hypothesis research. Comprehensive analysis of numerous scientific and pedagogical sources has made it possible to state that fitness technology is a complex multifunctional structure, the main components of which are the ability and readiness of students to carry out productive educational and training activities. Implementation of the methodological system in the educational process of physical education confirmed that physical education in institutions of higher pedagogical education substantially activates the educational process at the university, supports the high efficiency of students during the school day, promotes the activation of mental processes. It is determined that the mastery of a certain system of knowledge, skills and abilities of using fitness technologies allows attracting more students to a healthy lifestyle, playing sports for all, better preparing students for future professional activities, expanding their scientific and cognitive potential, ensuring long-term preservation of health and disability. It was investigated that students of experimental groups less pass educational classes on physical education, better attend classes in sections and groups of fitness technologies, are involved in the implementation of morning hygienic gymnastics, more actively participate in sport and mass sports and recreation activities held at the university, city.

**Key words:** health, students, physical preparedness, physical education, fitness, fitness technology.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Забезпечення потреб суспільства у кваліфікованих, гармонійно розвинених фахівцях спричинює необхідність педагогічних досліджень. Основними характеристиками останніх є їх практична значущість, можливість застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Обґрунтування методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів як складової покращання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дозволило упровадити розроблену методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання у навчально-виховний процес у закладах вищої педагогічної освіти й експериментально перевірити її ефективність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З'ясовано, що окремі аспекти застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти знайшли висвітлення у працях: В.В. Білецька [2], Н.М. Гончарова [4], Л.В. Денисова [7], В.В. Іваночко [11], Ю.О. Петренко [15], Е.Т. Хоулі [18] та інші. В.Е. Борілкевич [3], В.І. Григор'єв [6], В.Б. Зінченко [8], Т.В. Івчатова [10], Т.Ю. Круцевич [13, 14], І.А. Усатова [16], Ю.О. Усачов [17] та інші досліджують фітнес-технології в контексті вивчення їхньої ефективності, тобто покращення рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів.

Питання застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти не було опрацьоване, зокрема питання викладання фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання є недостатньо теоретично та практично дослідженим, що і зумовлює необхідність досліджуваної проблеми.

**Формування мети роботи.** Метою статті є перевірка ефективності запропонованої методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічний формувальний експеримент був спрямований на виявлення переваг експериментальної методичної системи застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти. В педагогічному експерименті, окрім формування і виховання особистості студента шляхом застосування фітнес-технологій, проводився порівняльний аналіз для виявлення розбіжностей між показниками ефективності фізичного виховання студентів контрольних та експериментальних груп, а також оцінювалася значущість досліджуваних показників.

Результативність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти було оцінено за такими показниками: 1) за обсягом фізичної активності; 2) за загальним рівнем теоретичної підготовки за навчальною програмою з фізичного виховання, наявністю спеціальних знань, умінь застосовувати фітнес-технології під час проведення самостійних занять; 3) за динамікою мотивації до занять фізичними вправами та спортом для всіх зокрема, до фітнес-технологій; 4) за рівнем загальної фізичної підготовленості та розвитком окремих фізичних якостей; 5) за рівнем інтересу та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання; 6) за станом самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; 7) за наявністю сформованих компетенцій застосування фітнес-технологій у режимі впровадження експериментальної методичної системи. Ці критерії лягли в основу оцінювання показників ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій у навчальній діяльності з фізичного виховання студентів експериментальних груп у закладах вищої педагогічної освіти.

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання підтвердило, що фізичне виховання у закладах вищої педагогічної освіти суттєво активізує навчальний процес в університеті, підтримує високу працездатність студентів протягом навчального дня, сприяє активізації розумових процесів тощо. Оволодіння певною системою знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій дозволяє залучити більше студентів до здорового способу життя, занять спортом для всіх, краще підготуватися студентам до майбутньої професійної діяльності, розширити науково-пізнавальний потенціал, забезпечити тривале збереження здоров'я та працездатності.

Аналіз результатів експериментальної роботи показав, що методична система застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти сприяє вихованню позитивного ставлення студентів до засобів фізичної культури та спорту, покращує рухову та фізичну активність студентів. За даними Г.П. Грибана рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [5, с. 11]. Фізична активність (фізкультурна активність) завжди виступає як одна із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому «фізична активність» людини в кінцевому результаті спрямована тільки на зміну стану її організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Вона не може бути досягнутою ніяким іншим шляхом, окрім тренування [1].

Експериментальні дослідження підтвердили, що традиційна система фізичного виховання не спроможна суттєво покращити фізичну активність студентів, вона не забезпечує якісні зміни у структурі бюджету часу студентів. Порівняння затрат часу студентів контрольних та експериментальних груп на навчальні та самостійні заняття фітнес-технологіями, заняття спортом для всіх, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, ранкову гігієнічну гімнастику та іншими видами вказує на величезний розрив між групами. Студенти експериментальних груп менше пропускають навчальні заняття з фізичного виховання, краще відвідують заняття у секціях і групах із фітнес-технологій, залучаються до виконання ранкової гігієнічної гімнастики, активніше беруть участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться в університеті, місті тощо. Суттєві розбіжності у затратах часу на фізичну активність заздалегідь спонукають студентів контрольних груп до відставання від експериментальних, які більш успішні у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій суттєво впливає на засвоєння теоретичних відомостей про фізичну культуру і спорт для всіх, активізує інтерес студентів до вивчення фітнес-технологій і набуття навичок використання їх під час самостійних занять і подальшої життєдіяльності. Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у навчально-виховний процес із фізичного виховання експериментальних груп призвело до значного зростання рівня теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту, спеціальних знань, умінь застосовувати фітнес-технології під час проведення самостійних занять (табл. 1).

Рівень теоретичних знань студентів експериментальних груп був значно кращим протягом експериментального навчання. Традиційна система фізичного виховання не в змозі забезпечити ефективне оволодіння знаннями у сфері фітнес-технологій та галузі фізичної культури і спорту, спорту для всіх, що не сприяє формуванню інтересів і мотивів до

фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищенню рівня фізичної активності як під час навчання студентів у закладах вищої освіти, так і в майбутній професійній діяльності та життєздатності.

Таблиця 1

Динаміка приросту теоретичних знань після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в навчально-виховний процес із фізичного виховання (у балах)

Оцінювані показники	Групи	Стать	Вихідні дані	Роки експерименту		Середній бал
				I	II	
Загальна теоретична підготовка	експ.	чол.	2,13	3,29	4,49	3,89
		жін.	2,27	3,41	4,64	4,03
	конт.	чол.	2,17	2,23	3,09	2,66
		жін.	2,41	2,64	3,24	2,94
Спеціальні знання щодо застосування фітнес-технологій	експ.	чол.	1,14	3,12	4,61	3,87
		жін.	1,73	3,49	4,76	4,13
	конт.	чол.	1,42	1,97	2,42	2,20
		жін.	1,68	2,25	2,69	2,47

Дослідження також підтвердили, що теоретичні знання є основою для активізації свідомості студентів і визначають рівень їх потреб до рухової активності. Засвоєння теоретичних знань стимулює студентів до аналізу фактів, їх узагальнення та висновків, активізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу та синтезу, накопичення індивідуального інформаційного досвіду. Окрім того, опанування теоретичного розділу залучає студентів до пізнання цінностей фізичної культури, розвиває і формує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [14, с. 162].

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що вихідний рівень теоретичних знань за всіма досліджуваними параметрами як у експериментальних так і контрольних групах у чоловіків і жінок є досить низьким (1,14–2,27 бала) і оцінюється як незадовільний. Цілеспрямована робота щодо формування теоретичних знань приносить позитивні результати. Показники загальної теоретичної підготовки у експериментальних групах суттєво збільшилися протягом педагогічного формувального експерименту (табл. 2). Всі порівнювальні показники як у експериментальних, так і контрольних групах за період педагогічного експерименту мають достовірну різницю. В той же час аналіз результатів показав, що в контрольних групах покращання показників відбулося лише із-за низьких вихідних балів (1,42–2,17 у чоловіків і (1,63–2,41 у жінок). Це дало приріст у чоловіків 0,92–1,0 балів та у жінок 0,83–1,06 балів, при  $P < 0,05$ – $< 0,01$ . В той же час у експериментальних групах, де була впроваджена методична система застосування фітнес-технологій, показники приросту теоретичних знань як у чоловіків (2,36–3,47 балів), так і жінок (2,37–3,03 балів) мають досить високий достовірно значущий приріст ( $P < 0,001$ ).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз приросту теоретичних знань за період педагогічного формувального експерименту (у балах)

Оцінювані показники	Групи	Стать	До експер.	Після експер.	Приріст	Достовірність різниці	
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Загальна теоретична підготовка	експ.	чол.	2,13±0,11	4,49±0,19	2,36	3,89	<0,001
		жін.	2,27±0,09	4,64±0,21	2,37	3,75	<0,001
	конт.	чол.	2,17±0,07	3,09±0,16	0,92	2,24	<0,05
		жін.	2,41±0,13	3,24±0,17	0,83	1,67	<0,05
Спеціальні знання щодо застосування фітнес-технологій	експ.	чол.	1,14±0,07	4,61±0,20	3,47	4,35	<0,001
		жін.	1,73±0,09	4,76±0,21	3,03	3,96	<0,001
	конт.	чол.	1,42±0,06	2,42±0,12	1,00	2,18	<0,05
		жін.	1,63±0,07	2,69±0,13	1,06	2,61	<0,01

Можна констатувати, що методична система впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес із фізичного виховання суттєво покращує рівень теоретичної підготовки студентів із дисципліни «Фізичне виховання». Отримані знання дозволяють студентам експериментальних груп вільно орієнтуватися в питаннях фізичної культури і спорту, вміти їх застосовувати під час самостійних занять, самовдосконалення, організації здорового способу життя, проведення дозвілля тощо.

Для активізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій, нами вивчалася, за допомогою анкетного опитування мотивація студентів експериментальних і контрольних груп до занять фізичними вправами та спортом для всіх, зокрема фітнес-технологій.

Дослідження динаміки формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у навчальному процесі з фізичного виховання показали значне збільшення студентів експериментальних груп, що мають високий рівень мотивації, а саме: у чоловіків з 4,26 % до 38,30 %, у жінок із 5,63 % до 30,43 %.

Таблиця 3

Динаміка формування мотивації у студентів за період педагогічного формувального експерименту

Рівень мотивації	Експериментальні групи				Контрольні групи			
	вихідний		кінцевий		вихідний		кінцевий	
	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%
Чоловіки								
Високий	2	4,26	18	38,30	3	6,38	5	10,64
Середній	8	17,02	23	48,94	10	21,28	13	27,66
Низький	37	78,72	6	12,76	34	72,34	29	61,70
Жінки								
Високий	4	5,63	21	30,43	3	4,11	4	5,56
Середній	19	26,76	32	46,38	24	32,88	29	40,28
Низький	48	67,61	16	23,19	46	63,01	39	54,16

**Примітка.** Кількість студентів у «вихідних» і «кінцевих» показниках не збігається у зв'язку з вибуттям їх з університету.

Аналогічно збільшилася кількість студентів експериментальних груп, що мають середній рівень розвитку мотивації: у чоловіків із 17,02 % до 48,94 %, у жінок, відповідно, 26,76 % і 46,38 %. У той же час відбулося суттєве зменшення студентів із низьким рівнем розвитку мотивації: у чоловіків з 78,72 % до 12,76 %, у жінок – з 67,61 % до 23,19 %. У той же час у контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, суттєвого покращання мотивації у студентів-чоловіків і жінок не відбулося (табл. 3).

Практичний розділ навчального матеріалу, який подавався в експериментальних групах за новою методичною системою, завжди складався із двох підрозділів: методико-практичного та навчально-тренувального. Перший підрозділ забезпечував операційне оволодіння методами та способами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення особистістю навчальних, професійних і життєво необхідних цілей. Другий підрозділ – вирішував розвивальні завдання (зміцнення здоров'я, фізична підготовка, фізичний розвиток, оволодіння спортивними вміннями та навичками тощо). Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формуючого педагогічного експерименту, переконливо показав високу ефективність методичної системи.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів досягла поставленої мети та завдань експерименту: 1) експериментально підтверджено гіпотезу про те, що досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів на заняттях із фізичного виховання буде можливим за умов застосування відповідної методики та концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; 2) експериментально підтверджено навчальний потенціал розробленої методики та концептуальної моделі у реальних умовах навчання; 3) експериментально доведено доцільність викладання фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** вбачаємо у вивченні інших аспектів застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України та за кордоном.

#### Література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
3. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
4. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – С. 163–167.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009 – 594 с.
6. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учебное пособие . – СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
7. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. – К., 2008. – 127 с.
8. Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
9. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
10. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека. – К. : Научный мир, 2011. – 260 с.
11. Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Музика Ф. В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навчальний посібник. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 127 с.
12. Івчатова Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 34–37.
13. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.

14. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2008. – Том 2. – 368 с.
15. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
16. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
17. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 2. – С. 66–70.
18. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
19. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health. – New York, Dial Press. – 1995. – 180 p.
20. Klafs C. E. Modern principles of Athletic Training. – St. Louis, 1981. – 200 p.
21. Wade J. Personal training / Fitness – fur ein neues lebens gefuhl. – Munchen. – 1996. – 160 p.

#### Reference

1. Balsevich V. K. (1987), "Physical activity of a person", K. : Health, 1987, 224 p.
2. Biletska V. V. (2013), "Physical education. Health Fitness : Workshop", K. : NAU, 52 p.
3. Borilkevich V. E. (2003), "About the identification of the concept of "fitness" // Theory and practice of physical culture, № 2, P. 45–46.
4. Goncharova N., Ushichenko V., Denisova L. (2012), "Use of modern information technologies in the field of health fitness" // Physical education, sport and health culture in modern society: Volyn. nats. uni. of the name of Lesia Ukrainka, P. 163–167.
5. Griban G. P. (2009), "Life activity and motor activity of students [monograph]", Zhytomyr : View of "Ruta", 594 p.
6. Grigoriev V.I. (2010), "The fitness culture of students : theory and practice: a manual", St. Petersburg : Publishing house of St. Petersburg, GUEF, 228 p.
7. Denisova L. V., Khmel'nitskaya I. V., Kharchenko L. A. (2008), "Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sports", K., 127 p.
8. Zinchenko V. B., Usachov Yu. O. (2011), "Fitness technologies in physical education: study. allowance", K.: NAU, 152 p.
9. Ivashchenko L. Ya., Blagiy A. L., Usachev Yu. A. (2008), "Programming of classes with health-improving fitness", K. : Science world, 198 p.
10. Ivchatova T. V. (2011), "Health and motor activity of a person", K. : Science World, 260 p.
11. Ivanochko V. V., Gribovsky I. B., Music F. V. (2014), "Health fitness in the physical education of students of the educational section of physical rehabilitation: a manual", Lviv: LDUFK, 127 p.
12. Ivchatova T. V. (2010), "Information technologies in the physical education of student youth" // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, № 9, P. 34–37.
13. Krusevich T. Yu. (2003), "Theory and method of physical education", K. : Olympic literature, Vol. 1, 424 pp.
14. Krusevich T. Yu. (2008), "Theory and method of physical education", K. : Olympic literature, Vol. 2, 368 p.
15. Lesser O. E., Kostogriz-Kulikova N. V., Petrenko Yu. O. (2014), "The latest fitness-technologies in the work of sports sections of higher educational institutions : educational method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 84 p.
16. Usatova I. A., Tsapodoy S. V. (2014), "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : a teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.
17. Usachev Yu. (2006), "Features of the formation of health fitness systems" // The theory and methods of physical education and sport, K. : The Olympic literature, № 2, P. 66–70.
18. Hawley Edward T. (2000), "Wellness Fitness", K. : Olympic literature, 367 pp.
19. Cureton T. K. (1995), "Physical fitness and dynamic health", New York, Dial Press, 180 pp.
20. Klafs C. E. (1981), "Modern principles of Athletic Training", St. Louis, 200 p.
21. Wade J. (1996), "Personal training. Fitness – fur ein neues lebens gefuhl", Munchen, 160 p.

Кільницький О.Ю.  
викладач

Херсонський державний університет, м. Херсон

#### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ МУЛЬТИСПОРТУ: ПИТАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО АПАРАТУ

*Мультиспорт – це вид спорту, який останній час стає все більш популярним на теренах України та в світі загалом. В ході становлення та розвитку мультиспорту сформувались ряд понять які в свою чергу характеризують певний вид гонку. В статті висвітлюється історичні аспекти розвитку мультиспорту в Україні та світі.*

*Отримані результати анкетування дали змогу більш чітко тлумачити основні терміни, та дадуть можливість розрізнити мультиспортивні змагання за структурою, яку пропонують учасникам організатори гонки. Також в статті проаналізовано динаміку участі спортсменів в мультиспортивних змаганнях України, охарактеризовано види дистанцій та засоби руху спортсменів в ході гонки.*

**Ключові слова:** мультиспорт, пригодницькі перегони, мультигонки, спортивний туризм, похід, змагання, види туризму.