**Лекція 1**

**Вступ у дисципліну «Силовий та оздоровчий фітнес».**

1.Основи фітнесу.

2.Історія виникнення фітнесу.

3.Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.

Сучасні умови розвитку суспільства потребують зміни кадрового забезпечення сфери фізичної культури шляхом удосконалення номенклатури галузевих професій і напрямків підготовки фахівців у вищих навчальних закладах з урахуванням переорієнтації галузі на проблеми, що пов’язані з укріпленням здоров’я населення України за допомогою використання зарубіжного досвіду оздоровлення людей. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров’я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Існуючі протиріччя між потребою у вчителях фізичної культури які володіють усіма новими знаннями, в тому числі з оздоровчого фітнесу, та їх наявністю, між потребою в таких фахівцях і відсутністю системи їх підготовки обумовлюють важливість дисципліни «Оздоровчий фітнес» для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Вчитель фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійнопедагогічної діяльності, фізкультурно-оздоровчої роботи, володіти основами знань з соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медикобіологічних наук, тобто професійна діяльність майбутнього фахівця виявляється у досягненні та збереженні високого рівня фізичного стану школярів шляхом організації та проведення заходів з формування здорового способу життя. Проте система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативні та програмно-методичні документи (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Концепція кадрового забезпечення сфери Фізичне виховання і спорт», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров’я нації»), ще не в повній мірі забезпечує підготовку фахівців нового профілю. Система фізичного виховання повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров’я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров’я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує кардинальних змін в існуючій системи фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню дітей та молоді.

**ОСНОВИ ФІТНЕСУ**

1. Загальна характеристика поняття «фітнес» Стрімкий розвиток сфери оздоровчої фізичної культури призводить до появи нових термінів та понять і зумовлює вдосконалення термінологічної системи. У зв’язку з розширенням інформаційного потоку, пов’язаного зі вступом України до Міжнародної фізкультурно-оздоровчої спілки, особливого значення набуває правильне вживання іноземних термінів. В останні роки з’явився цілий ряд нових термінів у галузі оздоровчої фізичної культури: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк аеробіка, фітбол, стретчинг тощо. Найбільш широкого розповсюдження набув термін «фітнес», що увійшов до популярної, публіцистичної та методичної літератури. Термін «фітнес» має досить широкий спектр застосування. Так, останні методологічні праці з антропотехніки розглядають фітнес як загальну (а не тільки фізичну) готовність людини вийти з потоку життя й забезпечити ефективність придатності в ситуаціях, що вимагають мобілізації фізичних та духовних сил. При цьому логіка дій людини передбачає ряд поступових стадій в процесі фітнес-діяльності: відмова від ідеї перебування в потоці життя, оцінка власного психофізичного стану, створення індивідуально організованої системи занять, цілеспрямована організація, мобілізація, посилення вольового потенціалу тощо. Поширення поняття «фітнес» в інших сферах галузі фізичного виховання і спорту, зокрема на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах, свідчить про його пріоритетність. Останнім часом в багатьох навчальних закладах створено групи фітнесу та фітнес-центри, процес фізичного виховання орієнтується на цілі, адекватні поняттю «фітнес».

Поняття «фітнес» у вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури використовується порівняно недавно, однак твердження і популяризація цього терміну відбивають ситуацію її принципового реформування в період росту пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей. Предметна визначеність поняття «фітнес» дозволяє розглядати його як систему за принципом ефективності основних компонентів, а не тільки їхнього взаємного зв’язку. На відміну від узагальненого розуміння фізичної культури як умови здорового способу життя, фітнес має досить чіткі критерії оцінки рівня фізичного стану. Структура фізичного фітнесу виділяє ряд основних рухових якостей, безпосередньо пов’язаних з рівнем здоров’я й найважливіших органів і систем, що характеризують функціональний стан. Для об’єктивної оцінки рівня «фітнесу» розроблено багато спеціальних тестів, які мають міжнародний статус, що дає можливість об’єктивно оцінювати рівень фізичного стану різного контингенту. Поняття «фітнес» вміщує широкий спектр ознак і охоплює цілу низку неоднозначних визначень «оптимальна якість життя», що становить здоров’я, рівень фізичного стану, спеціалізовані оздоровчі програми, вид спорту тощо. Нині термін «фітнес» достатньо широко використовується в різноманітних випадках:

У методологічних роботах по антропотехніці фітнес (fitness) розглядають як загальну (а не тільки фізичну) готовність людини до виходу з «потоку життя» та забезпечення ефективної природності до дій в ситуаціях, які вимагають мобілізації фізичних та духовних сил. Це стан психологічної та фізичної підготовленості для досягнення успіху в конкретному завданні. Фітнес – складова здоров’я, яка забезпечує високу якість життя.

**Загальний фітнес** (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, яка містить соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. У зміст поняття фітнес також включено планування життєвої кар’єри, гігієни тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та 11 інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес асоціюється з уявленнями про здоров’я та здоровий спосіб життя.

**Фізичний фітнес** (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров’я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Фізичний фітнес – це стан благополуччя з низьким ризиком передчасних проблем зі здоров’ям та достатньою енергією для участі в різноманітній руховій активності. Удосконалення фізичного фітнесу пов’язано з позитивним здоров’ям, у той же час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних захворювань. У загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. Фізичний фітнес має складну багатовимірну та ієрархічну структуру. Мета фізичного фітнесу – формування міцної основи фізичного здоров’я разом зі зниженням ризику виникнення різноманітних захворювань. У цьому випадку приводяться дві похідні цього поняття:

**Оздоровчий фітнес** (Health related fitness). Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв’язок з міцним здоров’ям. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя. Оздоровчий фітнес складається з компонентів фізичного фітнесу. Компоненти оздоровчого фітнесу:

• кардіореспіраторна витривалість

• склад тіла

• сила та силова витривалість

• гнучкість•

Кардіореспіраторна  витривалість – це можливість організму ефективно доставляти кисень працюючим м’язам під час фізичної активності. Кардіореспіраторна підготовленість є дуже важливою складовою високої якості життя і визначається як найважливіший компонент оздоровчого фітнесу. Належний рівень розвитку аеробного фітнесу має найбільший позитивний вплив на стан здоров’я людини.

• Склад тіла – це співвідношення жирового і чистого компонентів тіла. Склад тіла є важливою складовою оздоровчого фітнесу, оскільки оптимальне співвідношення жирової та чистої маси тіла є індикатором рівня здоров’я людини. Високий відсоток жиру тіла пов’язується з негативними впливами на стан здоров’я та тривалість життя.

• Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язового напруження. Силова витривалість – здатність м’язів підтримувати розвиток зусиль протягом певного періоду часу. Належний рівень силового фітнесу необхідний для підтримання безжирового компоненту тіла та мінеральної щільності кісток, що є важливим для загального стану здоров’я.

• Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланцюгів. Належний рівень розвитку гнучкості поліпшує діапазон рухливості суглобів та їх функціонування. Гнучкість важлива для підтримання правильної постави, для здійснення багатьох щоденних рухових дій та попередження ортопедичних проблем (біль у попереку). Таким чином оздоровчий фітнес визначається рівнем функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, кількістю жирової тканини в організмі та її локалізацією, показниками м’язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості.

**Руховий фітнес** (Motor skill-related fitness), спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань на достатньо високу рівні. Набуття високого рівня рухового фітнесу прямо не співвідноситься з поліпшенням здоров’я людини. Проте люди, які володіють достатнім рівнем рухового фітнесу більш схильні до участі у регулярній руховій активності, що у свою чергу поліпшить рівень оздоровчого фітнесу та зменшить ризик гіпокінезії.

4. Фітнес – рухова активність, спеціально організована в рамках фітнес-програм та яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробіка, вправами для корекції маси та форми тіла.

Фітнес – оптимальний фізичний стан – досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів та низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять фізичними вправами. В якості прикладу використання цього визначення фітнесу відносять систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) тощо.

Фітнес – вид спорту, базується на виконанні гімнастичних вправ та демонстрації гармонійної фігури. Існує система міжнародних змагань, що проводить Міжнародна федерація фітнесу (IFSB). Фітнес – це вид спорту, офіційно визнаний в Україні, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативів присвоєння спортивних розрядів та звань. В Україні розвитком фітнесу як виду спорту займається Українська федерація фітнесу та Українська федерація аеробіки та фітнесу. Таким чином, термін «фітнес» у повній мірі відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. У цьому плані поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо). З позицій системного підходу, оздоровчий фітнес розглядається як ефективно діюча сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципових обставин відповідає класифікаційному рівню біологосоціальної, концептуальної, ймовірної, сумативно-цілісної складної системи. Об’єктом цілеспрямованого впливу засобів оздоровчого фітнесу вважають фізичний стан людини, що характеризує (відповідно до визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів) його особистість, стан здоров’я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

2.. **Історія виникнення фітнесу**  Термін «фітнес» з’явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США у зв’язку з розвитком фізкультурної системи «Keep-fit». У програмах цього спрямування передбачалось розвиток загальної фізичної кондиції та готовності у процесі перебудови фізичного виховання хлопчиків у школах. У 30-ті роки термін «фітнес» був введений замість існуючих у науковометодичній літературі термінів «фізична готовність» (physical efficiency) та «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році в «Журналі здоров’я, фізичного виховання та рекреації» (США) була опублікована стаття Артура Стейнхауза «Фітнес і суспільство», в якій уперше в науковій літературі згадується термін «фітнес». У 60-і роки XX століття став широко розповсюджуватись термін «фізичний фітнес», під яким розуміється оптимальний стан показників здоров’я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Він характеризує стан фізичного благополуччя людини, що дозволяє їй енергійно, без стомлення виконувати завдання повсякденного життя і забезпечує мінімізацію чинників ризику для здоров’я, пов’язаних з недостатньою фізичною активністю. Таке трактування цього терміну багато в чому визначило шляхи розвитку теорії та методики використання рухової активності в системі фізичного виховання людей і обумовило тісний взаємозв’язок завдань, засобів і методів рухової діяльності з чинниками профілактики тих або інших захворювань (серцево-судинних, онкологічних, діабету, остеопорозу, депресії тощо) з урахуванням вікових, статевх та інших індивідуальних особливостей конкретної людини, стану її здоро’я та можливостей різних функціональних систем організму. У 60-70-ті роки у США К. Купер розробив науково-практичні основи аеробіки, спрямованої на зміцнення здоров’я, підвищення працездатності, подовження життя та профілактики захворювань за допомогою використання рухової активності помірної інтенсивності (біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді тощо). Підтримали цю ідею Д. Соренсон, яка включила до системи Купера аеробні танці. У ті самі 70-ті роки ХХ ст. з’явилася потреба у фітнес-фахівцях у стрімко виникаючих фітнес-клубах, у корпоративних спортивних спорудах. Цьому значною мірою сприяло збільшення вільного часу населення до 32-34 годин на тиждень, що стало можливим завдяки науково-технічному прогресу в суспільстві. Фітнес-клуби та спортивні споруди надали населенню можливість займатися та раціонально використовувати вільний час. Суттєву допомогу в пропаганді здорового способу життя та залученні населення до занять у фітнес-клубах надала діяльність Ради з фізичного фітнесу і спорту при Президентові США. У 80-ті роки XX ст. у США спробували глибоко вивчити стан здоров’я населення, оцінити рівень рухової активності та визначити їх взаємозв’язок, а також можливості реалізації фізичних кондицій у повсякденній побутовій і професійній діяльності. На основі такого дослідження були змінені програми та тести з фізичного виховання у навчальних закладах.

У структурі фізичного фітнесу були виділені різні фактори, які є найбільш значимі для профілактики хронічних неінфекційних захворювань і забезпечення високої фізичної життєздатності людей. Серед цих факторів – можливості серцево-судинної та дихальної систем і витривалість до роботи аеробного характеру, маса тіла, співвідношення м’язової, кісткової та жирової тканин; щільність кісткової тканини, силові можливості, гнучкість, здатність до розслаблення і релаксації.

Відповідно до цього почала формуватися система знань і практичної діяльності, зорієнтована на досягнення високого рівня фізичного фітнесу, а засобом досягнення цього стала науково обґрунтована рухова активність. У спеціальній літературі з фізичного виховання та рухової активності така ситуація зумовила систематизацію наукових знань, їх розширення, поглиблення та прикладне застосування, у тому числі в сфері теорії і методики розвитку різних фізичних якостей і можливостей функціональних систем організму, визначенні нормативів фізичної підготовленості, розробці ефективних і достовірних систем тестування. Не менш важливим наслідком такого підходу стало те, що рухова активність була представлена у вигляді основного, проте не єдиного, а одного з декількох різних компонентів здорового способу життя, в числі яких – відмова від куріння, розумний підхід до споживання алкогольних напоїв, раціональне харчування, відсутністьнадлишковоїмаси тіла. Цим було зумовлено принципову відмінність развитку системи рухової активності населення зорієнтовану на досягнення високого рівня оздоровчого фитнесу.

В Україні поняття «фітнес» виникло в середині 90-х рр. з появою перших спортивних клубів (пізніше – фітнес-клубів), які почали пропагувати здоровий спосіб життя та взяли на себе функції з оздоровлення населення. До цього вітчизняна фітнес-індустрія була представлена в основному тренажерними залами, залами аеробіки, з різноманітними тренувальними програми, басейнами, саунами. Регулярно проводяться конгреси і конвенції, де конгресмени отримують теоретичну, методичну підготовку і знайомляться з досягненнями науки спортивних споруджень та обладнання. Навчання проводять відомі міжнародні інструктори, фізіотерапевти та фахівці з фітнесу. Нині оздоровчий фітнес в цілому можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційної визначеності та особистої зацікавленості. Для фітнесу характерні наступні особливості:

1. Обґрунтованість системи фізичних вправ в соціальному, особовоіндивідуальному і природно-функціональному аспектах як потребі суспільства, інструменту для вирішення приватних проблем людини і стимулювання його провідних психофізичних функцій в згоді та єдності.

2. Науково-дослідний підхід в розробці системи вдосконалення, що включає глибокий попередній аналіз стану проблеми, методичне обґрунтування форм і змісту рухової активності, а також методів діагностики і контролю за станом учасників фітнес-програми.

3. Використання тестування і оцінки широкого кола показників: фізичних, рухових, пріоритетів у виборі видів рухової діяльності, поведінкових особливостей та інших характерних рис особистості. 4. Високий ступінь безпеки занять, яка досягається достатньо точною попередньою діагностикою і поточним контролем, індивідуальним підходом до організації і змісту фітнес-занять, підбором адекватноздоровлення, а також своєчасною допомогою і корекцією системних дій.

5. Багатоланцюгова система керування процесом оздоровлення.

6. Вплив на різні сторони життєдіяльності: • якість життя, що визначається самопочуттям, настроєм, діапазоном знань і умінь, зовнішнім виглядом, ступенем стійкості до захворювань; • станом людини, який включає: показники функціональних можливостей, фізичного розвитку, рухового досвіду, повсякденної побутової і професійної активності; • соціальну сферу діяльності особи, що може характпідвищенням продуктивності праці, задоволеністю виробничою діяльністю, зниженням ступеня травматизму і витрат на медичне обслуговування, зміцненням сімейних і робочих взаємин, життєвою упевненістю та усвідомленістю самореалізації.

**3. Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах** У зарубіжних країнах (США, європейські країни, Японія та ін.) склалася своя досить струнка система підготовки та сертифікації фахівців з фітнесу, тісно пов’язана з технологією оздоровчої роботи. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька тощо) та відповідає змісту професії того, чи іншого фахівця, який відповідає за здійснення конкретних функцій. Окрім того, простежується сувора ієрархічність професій, що визначається освітнім рівнем фахівців та стимулює їх постійно приділяти прискіпливу увагу до підвищення своєї кваліфікації. У нашій країні подібна диференціація функціональних обов’язків фахівців тільки розвивається, тому багато професій у зарубіжній практиці не мають суворої відповідності з нормативно затвердженими професіями сфери фізичного виховання і спорту. Порівняльний аналіз співвідношення професій зарубіжних та вітчизняних фахівців указує на значне кількісне перебільшення різних професій у зарубіжних країнах, що пояснюється вищим рівнем розвитку сфери надання фізкультурно-оздоровчих послуг порівняно з існуючою практикою в Україні. Звертає до себе увагу поява таких фахівців, як консультанти здорового способу життя та контролю за масою тіла. Діяльність таких фахівців не тільки спрямована на розв’язання важливого соціального завдання – формування фітнес-культури, а й має під собою комерційну основу.

Абсолютно новими для вітчизняної практики є професії фахівців з фітнес-тестування, які призвані не тільки оцінювати рівень здоров’я та фізичної підготовленості клієнтів фітнес-клубів, але й рекомендувати їм ті або інші фітнес-програми та супроводжувати клієнтів протягом усього періоду занять, постійно вносити корективи як у хід фізкультурнооздоровчого процесу, так і в складові компоненти здорового способу життя (харчування, боротьба зі стресами та ін.). Перераховані професії починають стрімко з’являтися у вітчизняній практиці фітнес-послуг. Це в основному пов’язано зі встановленням контактів з міжнародними фізкультурно-оздоровчими організаціями, проведенням освітніх семінарів та фітнес-конвенцій компаніями: «REEBOK», «NIKE», «Планета фітнес» та іншими, що стимулює процес створення фітнес-центрів, котрі працюють за сучасною зарубіжною технологією.

Підготовка фахівців з фітнесу в США Провідне місце у системі підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах посідають США. Понад 30 років тому в галузі фізичного виховання були сформовані альтернативні сертифікаційні програми професійної підготовки фахівців з фітнесу. Причиною цього стали тенденції у соціальному житті, демографічні зміни та вплив засобів масової інформації, спрямовані на формування здорового способу життя нації. Наприклад, в університетах різко стало знижуватися число студентів, які навчаються за програмами К-12 для підготовки до наступної роботи вчителем фізичного виховання у навчальних закладах. Водночас зростало бажання американців зайнятися зміцненням свого здоров’я іншими, відмінними від фізичного виховання, засобами. Навіть сам термін «фізичне виховання» зазнав трансформації. За даними американських фахівців існує близько 70 назв факультетів – рухової активності, спортивних наук, кінезіології, фітнесу, відпочинку, зміцнення 21 здоров’я, фізичної працездатності та багатьох інших, котрі замінили колишню назву – фізичне виховання. Тому перші професіонали з фітнесу отримали свою освіту на факультетах фізичного виховання переважно як вчителі фізичного виховання. Наукові дослідження Кеннета Купера, його обґрунтована система аеробіки, спрямована на зміцнення здоров’я, потреба у фітнес-фахівцях у стрімко виникаючих фітнес-клубах, у корпоративних спортивних спорудах визначило додаткову потребу у фахівцях нового типу — фітнес-інструкторах, фітнес-директорах, фахівцях з рухової активності, консультантах із здорового способу життя. Збільшення кількості нових робочих місць для фахівців з фітнесу потребувало нових, більш широких знань цих фахівців, зокрема анатомії, фізіології, кінезіології, а також спортивного маркетингу та основ серцевосудинної реабілітації. Через велику різноманітність університетських програм підготовки фахівців оздоровчого профілю у 1988 р. Національна асоціація спорту та фізичного виховання у співробітництві з американським Союзом здоров’я, фізичного виховання і танців розробила визначені академічні стандарти для навчання студентів. Ці стандарти забезпечують студентів початковим рівнем знань та практичних умінь, необхідним для проведення занять оздоровчого спрямування по широкому колу спеціалізацій у галузі фітнесу. На основі розроблених стандартів до переліку спеціальностей, за котрим проводиться підготовка аспірантів, додатково введено спеціальність «Фітнес». Підготовка фахівців з фітнесу здійснюється у США не тільки в університетах та коледжах, але й у різних співтовариствах оздоровчої спрямованості. У США нараховується понад 250 організацій – федерацій, асоціацій, компаній, котрі поза державною системою освіти проводять підготовку фахівців, нерозривно пов’язану з технологією надання фітнес-послуг.

Не всі організації проводять однакову за рівнем підготовку. За даними зарубіжних фахівців, перевага надається тим організаціям, котрі проводять серйозну підготовку, ставлять значні вимоги до претендентів. Це, насамперед, ACE, AFAA, NSCA, ACSM та ряд інших організацій. Велику підтримку організаціям, що проводять підготовку фітнесфахівців, надають розроблені та юридично затверджені програмнонормативні вимоги та посібники – з тестування рівня здоров’я та фізичної підготовленості людей, з обладнання та спортивних споруд, з програмування фітнес-занять та ін.

Рекомендована література

Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – N 2. – С. 162-169.

Левицький В. Стан і шляхи удосконалення кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури / В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – N 2. – С. 65-74.

Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.

Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68- 70.

Усачов Ю.Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.

Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston, 1995. – 472 p.    Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher’s Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.