
ПРО СУТНІСТЬ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ ТА ФІЗИЧНИМ ФІТНЕСОМ

Василь Сутула

Аннотация. Проанализированы особенности использования термина «физическая культура» в разных странах мира на рубеже XX в. и показано, что физическая культура представляет собой деятельность людей с использованием физических упражнений. Установлено, что термины «физический фитнес», «фитнес», «физическая рекреация» используются для характеристики оздоровительно-рекреационного направления в развитии физической культуры. Показано, что механизм саморазвития физической культуры проявляется в диалектическом единстве, с одной стороны, деятельности людей по удовлетворению различных потребностей в использовании физических упражнений, а с другой – высокой общественной оценки такой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, физическая рекреация, физический фитнес, фитнес.

Abstract. Peculiarities of using the term "physical culture" in different countries at the turn of the XX century have been analyzed; it has been shown that physical culture represents an activity of people with application of physical exercises. It has been established that the terms «physical fitness», «fitness», «physical recreation» are used to characterize health-related and recreative direction in physical culture development. It has been demonstrated that mechanism of physical culture self-development is manifested in dialectical unity of people activity aimed at satisfaction of various needs in physical exercise usage, on the one hand, and high public appraisal of such activity, on the other hand.

Keywords: physical culture, physical recreation, physical fitness, fitness.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Для характеристики специфічної діяльності людей, спрямованої на підтримання власного здоров'я засобами фізичної культури, у вітчизняній науково-методичній літературі використовують різні терміни: «оздоровча фізична культура» [1, 11, 16], «фізичне виховання дорослого населення» [12], «спорт для всіх» [8, 9]. Результати аналізу спеціальної літератури [2, 3, 13, 14, 17, 18] свідчать про те, що для назви означеної діяльності людей найбільш загальноживаним є термін «фізична рекреация», котра, на думку проф. Т. Ю. Круцевич [13], являє собою соціальне явище, що виникло в результаті діяльності людей, спрямованої на відновлення або підтримання певного рівня здоров'я засобами фізичної культури.

Приблизно з 1970-х років у вітчизняній науковій та соціальній практиці для характеристики дозвілєвої діяльності людей почали використовувати термін «фітнес» (та його синоніми «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес») [6, 20], під яким розуміють фізичну відповідність людини, стан її фізичного благополуччя, що дозволяє їй виконувати завдання повсякденного життя та забезпечувати мінімізацію ризику для здоров'я, пов'язаного з недостатньою фізичною активністю [6]. Незважаючи на широке використання терміна «фітнес» [19], до сьогодні у науково-методичній літературі немає коректного його обґрунтування [5, 14]. Це стосу-

ється не тільки вітчизняної, а й зарубіжної наукової практики. Наприклад, Е. Le Corre [26] констатує, що Desbonnet і Macfadden є першовідкривачами індустрії здоров'я, після яких суспільство входить у період плутанини, у період фітнес-бізнесу. Більш категоричну оцінку дає G. Glassman [24], відмічаючи, що значна частина фітнес-програм не чітко визначають поняття fitness. Не допомагає у цьому, на думку дослідника, і Енциклопедичний словник, в якому воно трактується як здатність передавати гени і бути здоровим. Учений також звертає увагу на те, що NSCA, найповажніший видавець у сфері фізіології вправ, у своєму авторитетному виданні «Essentials of Strength Training and Conditioning» навіть не намагався дати визначення цього поняття (doesn't even attempt a definition).

Викладене вище свідчить про необхідність аналізу понять «фізична рекреация» та «фізичний фітнес» через призму узагальнюючого визначення сутності «фізичної культури».

Дослідження виконано у рамках реалізації наукового проекту МОН України «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер держреєстрації 0115U006767).

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання терміна «фізична культура» у різних країнах світу та визначити сутність явища, для назви якого він використовується; охаракте-

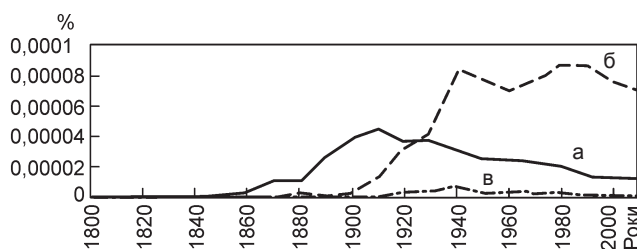


Рисунок 1 – Динаміка використання термінів:
а – physical culture, б – physical fitness, в – physical recreation,
за період 1800–2008 рр.

ризувати зв'язок між поняттями «фізична культура», «фізичний фітнес», «фізична рекреація»; виділити механізм саморозвитку фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, в якій висвітлюються історичні аспекти розвитку різних форм соціального прояву фізичної культури; системний та історіографічний підходи.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчать матеріали, отримані з використанням пошукової системи Google Ngram (режим доступу: <https://books.google.com/ngrams>) (рис.1), термін physical culture почав інтенсивно використовуватися в соціальній практиці з середини XIX ст., тобто значно раніше ніж терміни physical fitness та physical recreation, активне застосування яких спостерігається лише з початку XX ст.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що один із перших журналів, присвячений фізичній культурі, мав назву «Гімнастика Льюїса і журнал фізичної культури» («Lewis' Gymnastic Monthly and Journal of Physical Culture»), видавався в США у 1862–1867 рр. доктором D. Lewis. Практично у цей самий період (у 1866–1873 рр.) друкувався дуже схожий журнал «Вісник здоров'я і журнал фізичної культури» («The Herald of Health and Journal of Physical Culture»). У цих виданнях розміщувалась інформація про вплив занять фізичними вправами на здоров'я людини, про особливості використання ритмічних вправ та вправ з гантелями, заохочувались заняття спортом і регулярні прогулянки на свіжому повітрі, рекламувався «правильний» спосіб життя [4].

Важливу роль у популяризації фізичної культури в тогочасному американському суспільстві відіграли також книги Карла Бетца [28, 29], в яких висвітлювався оздоровчий ефект від застосування фізичних вправ та відмічалось, що саме така спрямованість фізичної культури особливо важлива для її використання в публічних школах. У цей самий період (1888 р.) вийшла важлива праця Д. Довда (D. Dowd) [22], у якій автор відмічає зростання попиту на інтелектуальний і практичний метод використання засобів фізичної культури, який був би спрямований не тільки на роз-

виток у людини м'язів, а й задля формування її здоров'я, розвитку інтелекту, моралі і краси.

У тогочасній Америці значну роль у популяризації фізичної культури відіграв Б. Макфадден (1868–1955), талановитий видавець, активний прихильник атлетичного напрямку у розвитку фізичної культури, фахівець у сфері здорового, фізично активного способу життя, прихильник природних методів лікування, який видавав, починаючи з 1899 р., дуже популярний на той час журнал «Physical culture» [30], у якому розміщувались матеріали про вплив фізичних вправ на організм людини, на її здоров'я, фізичну силу та статуру. Цей журнал друкувався понад п'ятдесят років. У цьому відношенні він є рекордсменом серед журналів США, в яких публікується інформація про різні аспекти фізичної (тілесної) культури [25]. Б. Макфадден також підготував унікальну на той час і дуже популярну в різних соціальних групах та в різних країнах п'ятитомну енциклопедичну працю «Енциклопедія Макфаддена з фізичної культури» [31]. В ній було акумульовано тогочасні знання про вплив занять фізичними вправами на розвиток людини та на різні аспекти функціонування її організму, з анатомії людського тіла, здоров'я людини, причин її захворювань, описано принципи надання першої медичної допомоги, а також багато іншої інформації, необхідної у практичному житті кожної людини.

В Англії, яка, на думку F. Cleorahas [23], відіграла визначальну роль у поширенні по всьому світу фізичної культури, термін physical culture набув широкого лексичного обігу завдяки діяльності Є. Сандова (Фрідріх Вільгельм Мюллер, 1867–1925) – видатного професійного атлета, першого у світі професора фізичного розвитку (1911), вдалого бізнесмена, який заробив великі статки на використанні природного прагнення людей до здоров'я та фізичного вдосконалення. В основі фінансового успіху Є. Сандова лежав ряд факторів, таких, як ефектні демонстрації ним своєї феноменальної сили в Англії і США, а також в ряді країн материкової Європи, проведена ним реклама необхідного для її розвитку обладнання та методик, його перемоги кращих на той час циркових борців, публікації книг «Сандов: система фізичного тренінгу» (1894), «Сила і як її розвинути» (1897), «БодіБілдинг: людина в дії» (1904), «Сила і здоров'я: як перемогти захворювання за допомогою фізичної культури» (1912 р.), видання у 1898–1907 рр. журналу «Фізична культура», а також організація ним у 1990-х роках в Англії мережі спеціалізованих залів для занять фізичними вправами, які називали інститутами (заклад, установа, фундація, товариство) фізичної культури, що виділяло їх серед інших та презентувало, певною мірою, саме цей вид культури (на відміну

від залу, відкритого S. A. MacLaren ще у 1858 р. в Оксфордському університеті [32]).

Наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. на територіях європейського континенту термін «фізична культура» не був настільки широко вживаним у соціальній практиці, як в Англії і США, адже у той період домінуючим було використання термінів «гімнастика», який мав глибоке історичне коріння (шведська гімнастика, французька, німецька, сокольська) і сприймався як система тренувань (система тілесних вправ) та як форма організації занять фізичними вправами, та «спорт», що використовувався для характеристики різних видів змагальної діяльності людей із застосуванням фізичних вправ. До такого висновку приводить аналіз праць активного учасника подій того часу О. Д. Бутовського [7], в яких не зустрічається термін «фізична культура». Однак це питання потребує більш детального вивчення, адже він [термін] у той історичний період все ж таки використовувався для характеристики системи тілесного (фізичного) виховання учнів державних шкіл. Наприклад, у положенні про управління школою, яке було надруковане в Німеччині у 1897 р., є спеціальний розділ *physical culture*, в якому розкрита необхідність та описані умови організації шкільної фізичної культури [33]. Необхідно також враховувати і висновки, зроблені Е. Ле Корре у статті «The History of Physical Fitness» [26], у якій різні види гімнастики, що сформувались на європейському континенті у той історичний період, він відносить до фізичної культури.

У Польщі використання терміна «фізична культура» пов'язують з Я. Пілсудським (1867–1935), який увів його в обіг у 1914 р. у зв'язку з необхідністю оцінки фізичної придатності солдатів до військової служби. У 1929 р. він створив у Варшаві Центральний інститут фізичної культури (Польський університет фізичної культури), який з 1936 р. носить його ім'я. На думку Є. Козевича [25], використання Я. Пілсудським терміна «фізична культура» було обумовлене його знайомством з журналом Б. Макфаддена «Фізична культура» та з його «Енциклопедією фізичної культури», котрі були на той час широко відомі, доступні та популярні.

На рубежі ХХ ст. термін «фізична культура» стає відомим і в Росії. Цьому сприяли, як уже було зазначено вище, широка популярність журналу Б. Макфаддена «Фізична культура», котрий очевидно користувався попитом і в Росії, та переклад російською мовою багатьох книг Є. Сандова: «Сила и как ее приобрести. Система физического развития Евгения Сандова» (російськомовне видання 1899 р.), «Сила и как сделаться сильным. Полное руководство гимнастики, атлетики и борьбы» (книга видана у 1904 р. книготорговцем О. Мітюріковим). Як показують історичні матеріали, методики

Є. Сандова, наприклад, використовувались у Петербурзькому атлетичному товаристві, створеному за ініціативи Г. Рибопьера (1854–1916) – шанувальника і спонсора атлетизму, спортивної боротьби, кінного спорту, члена Міжнародного олімпійського комітету у 1900–1913 рр. До цього товариства у 1903 р. вступив І. Піддубний (1871–1949) – один із видатних професійних борців (шестиразовий чемпіон світу). Однак необхідно констатувати, що в тогочасній Росії термін «фізична культура» не набув поширення, про що свідчать матеріали, представлені в праці Г. Дюперрона [10].

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що на межі ХХ ст. термін «фізична культура» активно використовувався переважно в США та Англії. Це може означати, що саме в цих країнах у той час найбільш інтенсивно розвивалось соціальне явище, яке отримало назву *physical culture*. Воно сприймалось у тогочасному суспільстві як діяльність людей із застосуванням різноманітних фізичних вправ (діяльнісний аспект), що спрямована на покращення їхнього фізичного здоров'я, статури та фізичної сили (результуючий аспект). Опосередкованим результатом такої діяльності стало формування у тогочасному суспільстві системи специфічних для даного виду культури цінностей, ідеалів, норм і зразків поведінки [22, 27]; створення відповідної інфраструктури (спортивні споруди, тренажерні зали, спеціальні інститути тощо); розробка спеціальних методик використання фізичних вправ та видання літератури з цієї тематики (згадані вище журнали та праці К. Бетца, Д. Довда, Б. Макфаддена, Є. Сандова); виготовлення відповідних тренажерів, перший із яких, як свідчить інформація, отримана з мережі Інтернет, запатентований ще у 1897 р. [34].

Для правильного розуміння сутності поняття «фізична культура» необхідно звернути увагу на таке: сам термін «культура» (*kultur*) походить від лат. *cultura*, від дієслова *colo, colere* – обробити. Виходячи з цього, «культура» у початковому його значенні трактувалась як обробіток землі, землеробство, вирощування агрокультур. Проте, приблизно з середини ХІХ ст. цей термін стали широко застосовувати до людей та їх діяльності (рис. 2). Отже, поняття «фізична культура» у

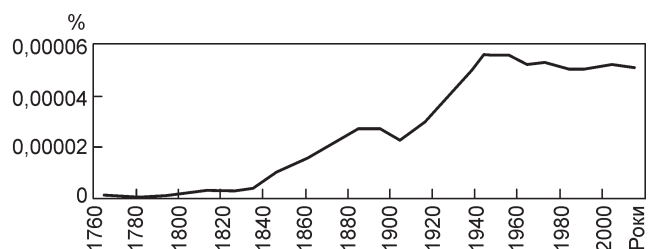


Рисунок 2 – Динаміка використання терміна *human culture* за період 1760–2008 рр.

той час сприймалось широким загальною як «оброблення» природного (фізичного) в людині, тобто формування її тілесності (м'язової сили та атлетичної статури) за допомогою фізичних вправ. Звідси інша інтерпретація поняття «фізична культура», а саме «тілобудівництво» (bodybuilding). Таким чином у розвитку фізичної культури сформувався, можна сказати, атлетичний напрям [21]. Історичні матеріали свідчать про те, що в результаті розвитку саме цього напрямку у фізичній культурі сучасності сформувався цілий спектр видів спорту, таких як змагальний бодібілдинг, класичний бодібілдинг, боді-фітнес тощо. Він також стимулював розвиток споріднених з бодібілдингом силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика, армреслінг, гирьовий спорт). Аналіз спеціальної літератури свідчить, що в англомовній практиці саме таке розуміння сутності фізичної культури набуло значного поширення. Протягом багатьох років активним його провідником був журнал Б. Макфаддена «Physical culture» [30]. Не випадково Л. Кристофер у статті, опублікованій у 2010 р., констатує, що на сьогодні найбільш значущий журнал з physical culture називається «Strength and Health», котрий присвячений саме бодібілдингу [36].

Аналізуючи проблему виникнення та використання в науковій практиці термінів «фізична культура» та «фізичний фітнес», слід також звернути увагу на те, що діяльність із використанням фізичних вправ має не тільки ефект формування тілесності людини, вона також суттєво впливає на загальний рівень її фізичного здоров'я, придатність до виконання життєво важливих завдань. На цю особливість звертає увагу J. Sifferman [27], відзначаючи, що фізична культура – це більше, ніж просто бодібілдинг. Вона являє собою, на думку фахівця, певну філософію, режим, або спосіб життя, і спрямована на максимальний фізичний, розумовий, духовний і соціальний розвиток людини. Отже, другий напрям діяльності людей із використанням фізичних вправ (оздоровчий), як свідчать результати проведеного аналізу, був спрямований на покращення їх можливостей адекватно реагувати на різноманітні виклики, які виникають у процесі життєдіяльності.

Виходячи саме з результуючого ефекту діяльності, яка формувала у людей фізичну придатність, фізичну відповідність, цей напрям розвитку фізичної культури в англомовній практиці отримав назву physical fitness. Він почав інтенсивно розвиватися, починаючи, приблизно, з початку ХХ ст. Як видно з рисунка 1, частота використання терміна physical fitness уже в 1930-х роках зрівнялась із частотою використання терміна physical culture, а в подальшому значно його випереджала, що є об'єктивним наслідком інтенсивного розвитку у той період фітнес-індустрії.

Індустріалізація та комерціалізація процесу діяльності людей із використанням фізичних вправ торкнулася і терміна «фізичний фітнес», який у практичному вживанні дуже часто ототожнюється з терміном «фітнес». Як свідчать історичні матеріали, Б. Макфадден – першовідкривач індустрії здоров'я [26] – як успішний бізнесмен усвідомлював значущість цього напрямку у використанні фізичних вправ і прагнув закріпити свої права на нього. Така гіпотеза підтверджується інформацією, яка міститься в «Анотованій бібліографії серійних видань на англійській мові в галузі фізичної культури» (за період, починаючи з 1829 р. і по 1990 р. включно), підготовленій співробітниками «Center for Physical Culture and Sports» [4]. Вона свідчить про те, що відразу після виходу у грудні 1924 р. журналу «Physical Fitness» (це перше використання терміна «фітнес» у назві офіційного видання), його видавці були змушені змінити назву на «Mental, Physical, and Moral Fitness» для того, щоб уникнути, як сказано у повідомленні, судового переслідування з боку Б. Макфаддена. У січні 1925 р. цей журнал припинив своє існування.

Зауважимо, що на той час вживання термінів physical fitness і fitness для характеристики результатів фізкультурної діяльності не було випадковим. Так, Катаріна Бічер ще у 1832 р. користувалася терміном fitness для обґрунтування необхідності введення в школах США занять фізичними вправами. Цей термін, як похідну від англійського дієслова keep-fit (підтримувати себе у формі), почали активно використовувати на початку ХХ ст. і в Англії у процесі вдосконалення фізичного виховання у державних школах для оцінки відповідності фізичної підготовленості школярів [15]. До сказаного слід також додати, що в означений період слово fitness досить широко застосовувалось і в природничих науках, наприклад, воно зустрічається у праці Л. Джозефа Хендерсона «Фітнес навколишнього середовища» (1913) для характеристики того, що навколишнє середовище відповідає умовам розвитку життя [37], а також в біології для характеристики кількісної міри природного відбору (дарвінівський фітнес) [38].

Отже, проведений аналіз свідчить про те, що в сучасній європейській та англо-американській мовній практиці терміни «фізичний фітнес» та його синонім «фітнес» вживаються для узагальнюючої характеристики специфічних форм соціального прояву фізичної культури, від загально відомих, таких як аеробіка, шейпінг, калланетика, кросфіт, скандинавська ходьба, фітбол, пілатес тощо, так і до, певною мірою, екзотичних, таких як фітнес на шпильках, фітнес з коляскою, вуличний фітнес. Таке розмаїття обумовлене тим, що під «фітнесом» розуміють сукупність фізичних

вправ та методик їх використання, метою застосування яких є приведення організму людини у певну відповідність. Воно створює практично невичерпні можливості для задоволення різноманітних потреб людини в руховій активності, що породжує нові види спорту, такі як спортивний фітнес, спортивна аеробіка, пол-денс, атлетичний фітнес, боді-фітнес тощо.

Аналіз матеріалів «Анотованої бібліографії серійних видань на англійській мові в галузі фізичної культури» [4] показує, що поширення в сучасному світі термінів «фізичний фітнес» та «фітнес» обумовлене суспільним усвідомленням важливості та необхідності діяльності людей, спрямованої на покращення власного здоров'я за рахунок використання засобів фізичної культури, а також надзвичайно вагомою інформаційною її підтримкою, що виступає основою успішного розвитку фітнес-індустрії. Так, із представлених матеріалів видно, що уже в 1936–1940 рр. в США видавався журнал «Physical Fitness», з 1971 р. при Раді президента США з розвитку фізичного фітнесу і спорту видається щоквартальний журнал «Physical Fitness Research Digest», з 1973 р. – журнал «Feminine Fitness», з 1985 р. – «Sports Fitness», з 1987 р. – «Men's Fitness», а з 1989 р. Національна асоціація силового та професійного фітнесу США розпочала видавати журнал «Strength and Fitness».

Завершуючи аналіз зв'язку між базовими поняттями, які використовуються у сфері фізичної культури, відмітимо, що термін «фізична рекреація» в англійській практиці зустрічається значно рідше порівняно з частотою використання термінів «фізична культура», «фізичний фітнес» (див. рис. 1). Причина такого співвідношення у використанні цих термінів скоріше за все криється у тому, що в англійській літературі та в соціальній практиці для характеристики дозвілленої діяльності людей використовують терміни *physical recreation* (фізичний відпочинок) і *recreation* (відпочинок). Причому, під фізичною рекреацією розуміють більшою мірою фізично активний відпочинок, Наприклад, в університеті Ньюкасл функціонує «Centre for Physical Recreation & Sport» [39], у Сполученому Королівстві діє «Central Council of Physical Recreation», в Австралії також активно використовують термін «фізична рекреація», що відображено у відповідному статистичному звіті [40]. У той самий час в англійській практиці термін «рекреація» використовується як узагальнююче поняття, що характеризує не тільки активний відпочинок людей, а певною мірою «пасивний» (екскурсії, розважальні заходи, заняття танцями тощо). Так, в розгорнутій інформації Всесвітньої асоціації відпочинку (WREA) [41], в якій дається концептуальний підхід до

визначення сутності рекреації на основі узагальнення думок таких фахівців, як Butler, Sharman, Brightbill, Newmeyer, Hutchinsion, вона трактується, як індивідуальне або соціокультурне загальноприйняте дозвілля людей, яке забезпечує щастя і задоволення конструктивним, освітнім та творчим результатом. При цьому уточнюється, що «фізичний» ефект відпочинку забезпечується через усі види дозвілленої діяльності, у тому числі і такі як фізичне виховання, спорт та різноманітні ігри.

Підсумовуючи викладене, необхідно ще раз акцентувати увагу на тому, що термін «рекреація» в англійській практиці використовується для назви дозвілленої діяльності людей, що включає різноманітні види їхньої фізичної активності, а також екскурсії, розважальні заходи, заняття танцями тощо. Очевидно, що таке широке трактування сутності цього поняття виводить дозвіллену діяльність людей, певною мірою, за межі сфери фізичної культури. Якщо ж залишатися у межах фізичної культури, котра являє собою діяльність людей з використанням фізичних вправ та її результати, то більш правильним буде використання терміна «фізична рекреація», що виступає як дозвіллена діяльність людей, у процесі якої вони систематично використовують різноманітні види фізичної активності з метою підтримання оптимального рівня власного здоров'я та відновлення фізичних і духовних сил.

Висновки:

1. Проведений аналіз особливостей використання терміна *physical culture* дозволяє зробити висновок про те, що соціальне явище, для назви якого використовується цей термін, на рубежі ХХ ст. найбільш інтенсивно розвивалось в США та Англії. У тогочасному суспільстві фізична культура сприймалась як діяльність людей із застосуванням різноманітних фізичних вправ (діяльнісний аспект фізичної культури), спрямована на покращення їхнього фізичного здоров'я, статури та фізичної сили (результуючий аспект фізичної культури). Виходячи саме з оцінки суспільної значущості результуючого ефекту фізкультурної діяльності людей у соціальному середовищі, виникли інші інтерпретації поняття «фізична культура», а саме *bodybuilding* (тілобудівництво) як атлетичний напрям у її розвитку та *physical fitness* як оздоровчий напрям, що забезпечує покращення можливостей людей адекватно реагувати на різноманітні виклики, які виникають у процесі життєдіяльності.

2. В англійській літературі та в соціальній практиці для характеристики дозвілленої діяльності людей використовують два терміни: *physical recreation* і *recreation*. Перший – для характеристики фізично активного відпочинку людей, другий – не тільки активного відпочинку, а й «пасив-

ного» (екскурсії, розважальні заходи тощо). Виходячи з сутності фізичної культури, яка являє собою діяльність людей із використанням фізичних вправ та її результати, більш коректно застосувати у сфері фізичної культури термін «фізична рекреація», що виступає як дозвіллова діяльність людей, у процесі якої вони систематично використовують різноманітні види фізичної активності з метою підтримання оптимального рівня власного здоров'я та відновлення фізичних і духовних сил. Експерсії, розважальні заходи та інші види «пасивної» рекреаційної діяльності людини виходять за межі сфери фізичної культури.

3. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що процес виникнення та застосування в соціальній практиці термінів «фізичний фітнес», «фітнес», «фізична рекреація» має яскраво виражену культурно-історичну основу. Вони використовуються (певною мірою, як синоніми) для характеристики оздоровчого напрямку у розвитку фізичної культури. Сутність взаємозв'язку між цими термінами можна подати наступним чином. Термін *physical recreation* (фізичний відпочинок) характеризує дозвіллову діяльність людей, у процесі якої вони систематично використовують різ-

номанітні види фізичної активності з метою підтримання оптимального рівня власного здоров'я та відновлення фізичних і духовних сил, тим самим у людей формуються фізична придатність, фізична відповідність, для характеристики чого використовується термін *physical fitness* (фізична відповідність, фізична придатність), або *fitness*.

4. Проведений аналіз дозволяє зробити такі узагальнення. По-перше, механізм саморозвитку фізичної культури проявляється в діалектичній єдності, з одного боку, діяльності людей із задоволення різноманітних потреб у використанні фізичних вправ, а з іншого – високої суспільної оцінки такої діяльності. Особливо яскраво цей механізм проявився в розвитку фітнес-індустрії. По-друге, процес формування суспільної оцінки соціальних явищ і процесів, які виникають у результаті діяльності людей із використанням фізичних вправ, має нерівномірний характер, що зумовлює нерівномірність історичного розвитку різних форм соціального прояву фізичної культури.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення особливостей використання в сучасній європейській та англо-американській науковій практиці терміна *physical education*.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания / О. Ю. Ажиппо, Г. П. Артемьева, В. П. Бурень и др. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2016. – № 1 (51). – С. 7–14.
2. Андреева О. В. Историчні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію / О. В. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 81–83.
3. Андреева О. В. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2015. – № 2 (46). – С. 19–23.
4. Анотовані бібліографії серійних видань англійською мовою в галузі фізичної культури (починаючи 1829-го і по 1990-й рік включно) (режим доступу: <http://library.la84.org/SportsLibrary/IGH/IGH0104/IGH0104k.pdf>).
5. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.
6. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
7. Бутовський О. Вибрані твори / О. Д. Бутовський // [упоряд. В. В. Драга, М. Д. Зубалій]. – [2-ге вид., переробл. і допов.]. – К.: ВАТ «Поліграфкнига», 2007. – С. 59–165.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 111 с.
9. Дутчак М. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні / М. Дутчак // Мат. II Міжнар. наук.-теор. конф. кафедри соц.-гуманіт. дисциплін «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти». – К., 2010. – С. 33–38.
10. Дюперрон Г. А. Библиография спорта и физического развития: сист. роспись всех книг, брошюр, журналов, вышедших в России по 1913 год включительно / Г. А. Дюперрон // Канцелярия совета при Главнаблюдателем за физическим развитием народонаселения Российской Империи. – Пг.: [б.и.], 1915. – 263 с.
11. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2003. – 180 с.
12. Иващенко Л. Я. Физическое воспитание взрослого населения / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий // Теория и методика физического воспитания. – Т. 2. – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
13. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
14. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.

15. Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
16. Левицький В. В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – № 2–3. – С. 93–95.
17. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах / Н. Москаленко // Молодіж. наук. вісн. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. – С. 7–11.
18. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.; за наук. ред. Є. Приступи]. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
19. Фітнес: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / [уклад. І. Свістельнік]. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 105 с.
20. Эдвар Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Эдвар Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.
21. Balik J. Cultivating Physical Culture (режим доступу: <http://www.ironmanmagazine.com/cultivating-physical-culture/>).
22. Dowd D. Physical Culture for Home and School, Scientific and Practical (режим доступу: <http://my-shop.ru/shop/books/860534.html>).
23. Cleopahas F. Physical education and physical culture in the coloured community of the western cape, 1837–1966: дис. ... доктора філософії, відділення спортивної науки факультету освіти університету Стелленбос (ПАР) / F. Cleopahas, 2009. – 302 с.
24. Glassman G. What Is Fitness and Who Is Fit? (режим доступу: <https://crossfitthreshold.wordpress.com/what-is-fitness-and-who-is-fit/>).
25. Kosiewicz J. Social and Biological Context of Physical Culture and Sport / J. Kosiewicz // Physical Culture and Sport. Studies and Research. – 2010. – N 50 (50). – С. 5–31.
26. Le Corre E. The History of Physical Fitness (режим доступу: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>).
27. Sifferman J. Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and old-time strongmen training culture» (режим доступу: <http://physicalliving.com/physical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-old-time-strongmen-training-culture/>).
28. <http://www.bookvoed.ru/book?id=840232>
29. [bookvoed.ru/book?id=840232](http://www.bookvoed.ru/book?id=840232)
30. <http://yablor.ru/blogs/jurnal-physical-culture-1890-1920/1643914>.
31. http://books.google.ru/books/about/Macfadden_s_Encyclopedia_of_Physical_Cul.html?hl=ru&id=fcdAAAAAYAAJ
32. <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness>
33. <http://oldandsold.com/articles24/school-management-2.shtml>
34. <http://www.google.ru/patents/US591063>
35. <http://yablor.ru/blogs/jurnal-physical-culture-1890-1920/1643914>
36. <http://legendarystrength.com/strength-and-health/>
37. <http://www.geology.19thcenturyscience.org/books/1913HendersonFitness/htm/doc.html>
38. <http://www.britannica.com/?cameFromBol=true>
39. <http://www.ncl.ac.uk/sport/>
40. <http://abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4156.0>
41. <http://www.wrecreation.com/en/rec01.htm>

Literature

1. Azhippo O. Y. Problems of health-related physical culture at the given stage of physical education system transformation / O. Y. Azhippo, G. P. Artemyeva, V. P. Buren et al. // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2016. – N 1 (51). – P. 7–14.
2. Anreieva O. V. Historical prerequisites of knowledge about physical recreation development / O. V. Andreieva // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – Kyiv: Olimpiyska literatura, 2009. – N 3. – P. 81–83.
3. Anreieva O. V. Historical, theoretico-methodological bases of recreation activity of different population groups / O. V. Andreieva // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2015. – N 2 (46). – P. 19–23.
4. Annotated bibliographics of serial issues in English in the field of physical culture (from 1829 to 1990) // Access mode: <http://library.la84.org/SportsLibrary/IGH/IGH0104/IGH0104k.pdf>.
5. Balitska E. P. Student motivation to fitness in higher technical institution / E. P. Balitska // Pedagogika, psykholohiya i medico-biologicheskyye problem fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2013. – N 6 – P. 3–6.
6. Bulatova M. Fitness and motor activity: fiziches and ways of solution / M. Bulatova // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – Kyiv. – 2007. – N 1. – P. 3–7.
7. Butovskiy O. Selected works / O. D. Butovskiy // [Compiled by V. V. Draga, M. D. Zubalii]. – [2nd revised edition]. – Kyiv: VAT «Polihrafknyha», 2007. – P. 59–165.
8. Dutchak M. V. Sport for all in world context / M. V. Dutchak. – Kyiv: Olimpiyska literatura, 2007. – 111 p.
9. Dutchak M. V. Methodology of sport for all system formation in Ukraine / M. V. Dutchak // Materials of the II International Conference of the Department of Soc.-humanit. disciplines «Paradigm of healthy lifestyle: spiritual and physical components». – Kyiv, 2010. – P. 33–38.

10. *Duperrone G. A.* Bibliography of sport and physical development: syst. Signature of all books, magazines issued in Russia until 1913 / G. A. Duperrone. – 1915. – 263 p.
11. *Zhdanova O. M.* Organization and methods of physical culture and recreational tourism / O. M. Zhdanova, A. M. Tuchak, V. I. Poliakovskiy, I. V. Kotova. – Lutsk: Vezha, 2003. – 180 p.
12. *Ivashchenko L. Y.* Physical education of adults. – Vol. 2. / L. Y. Ivashchenko, A. L. Blagiy // Theory and methods of physical education. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 391 p.
13. *Krutsevych T. I.* Recreation in physical education of different population groups / T. I. Krutsevych, G. V. Bezverkhnya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2010. – 200 p.
14. *Krutsevych T. I.* History of physical recreation development / T. I. Krutsevych, N. E. Pangelova, S. B. Pangelov. – Kiev: Akademkniga, 2013. – 160 p.
15. *Kun L.* General history of physical culture / L. Kun. – Moscow: Raduga, 1982. – 400 p.
16. *Levytskyi V. V.* Terms in the field of health-related physical culture / V. V. Levytskyi // Teoriia i metodyka fiz. vikhovannia i sportu. – Kyiv. – 2000. – N 2–3. – P. 93–95.
17. *Moskalenko N.* Trends and regularities of physical recreation development at different stages of history / N. Moskalenko // Molodizhnyi naukovyi visnyk. – Lutsk, 2013. – Iss. 11. – P. 7–11.
18. *Physical recreation : teaching guide for students of physical education and sport institutions* / [E. N. Prystupa, O. M. Zhdanova, M. M. Lynets et al.; ed. by E. Prystupa]. – Lviv: LSUPC, 2010. – 447 p.
19. *Fitness: annot. bibliogr. index of editions issued in three languages* / [comp. I. Svisteknik]. – Lviv. : LSUPC, 2013. – 105 p.
20. *E. T. Holy.* Health-related fitness / E. T. Holy, B. D. Francs. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2000. – 367 p.
21. *Balik J.* Cultivating Physical Culture (access mode: <http://www.ironmanmagazine.com/cultivating-physical-culture/>).
22. *Dowd D.* Physical Culture for Home and School, Scientific and Practical (access mode : <http://my-shop.ru/shop/books/860534.html>).
23. *Cleopahas F.* Physical education and physical culture in the coloured community of the western cape, 1837–1966: дис. ... доктора філософії, відділення спортивної науки факультету освіти університету Стелленбос (ПАР) / F. Cleopahas, 2009. – 302 с.
24. *Glassman G.* What Is Fitness and Who Is Fit? (режим доступу: <https://crossfitthreshold.wordpress.com/what-is-fitness-and-who-is-fit/>).
25. *Kosiewicz J.* Social and Biological Context of Physical Culture and Sport / J. Kosiewicz // Physical Culture and Sport. Studies and Research. – 2010. – № 50 (50). – С. 5–31.
26. *Le Corre E.* The History of Physical Fitness (access mode: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>).
27. *Sifferman J.* Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and old-time strongmen training culture» (Access mode : <http://physicalliving.com/physical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-old-time-strongmen-training-culture/>).
28. <http://www.bookvoed.ru/book?id=840232>
29. [bookvoed.ru/book?id=840232](http://www.bookvoed.ru/book?id=840232)
30. <http://yablor.ru/blogs/jurnal-physical-culture-1890-1920/1643914>.
31. http://books.google.ru/books/about/Macfadden_s_Encyclopedia_of_Physical_Cul.html?hl=ru&id=fcdAAAAAYAAJ
32. <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness>
33. <http://oldandsold.com/articles24/school-management-2.shtml>
347. <http://www.google.ru/patents/US591063>
35. <http://yablor.ru/blogs/jurnal-physical-culture-1890-1920/1643914>
36. <http://legendarystrength.com/strength-and-health/>
37. <http://www.geology.19thcenturyscience.org/books/1913HendersonFitness/htm/doc.html>
38. <http://www.britannica.com/?cameFromBol=true>
39. <http://www.ncl.ac.uk/sport/>
40. <http://abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4156.0>
41. <http://www.wrecreation.com/en/rec01.htm>