7. Powerful O.V. (2006). The formation of a positive attitude towards physical education in village conditions in children of older preschool age: *Candidate thesis*: 13.00.08. Pereyaslav-Khmelnytskyi, Ukraine, 235.

8. Sirenko R.R. (2005). Factors affecting the motor activity and motivation to engage in physical education of female students of higher educational institutions. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv: KhHPI, Ukraine, 15, 44-51.

9. Yadviga Yu.P. (2009). The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of higher educational institutions of economic specialties in modern teaching conditions. *Pedagogy, psychology and medical biology. problems of physical education and sports: coll. of science works*, 12, 202–204.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).06
УДК 796.09

Атаманюк С.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-4800-5965
Кириченко О.В.
старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7136-0984

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

Рівень результатів у сучасному спорті на стільки високий, що для їх нього досягнення спортсмену необхідно володіти певними морфологічними даними, унікальним сполученням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке сполучення навіть при самій сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних проблем у систем і підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і спортивної орієнтації спортсменів. Проблема відбору в спорті у світовій літературі освітлена досить широко, накопичені значні експериментальні дані суттєві аспекти, що характеризують, відбір в окремих видах спорту. Разом з тим, питання спортивного відбору відносяться до числа недостатньо вивчених і продовжують залишатися центральною проблемою дитячо-юнацького спорту. ***Методологічну основу*** *дослідження у цей час становить поряд з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність у теоретичному аналізі і узагальненні матеріалів численних досліджень, створенні науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Спортивний відбір в аеробіки – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивний відбір повинний вирішувати задачу виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів. Спортивний відбір в аеробіці – не одномоментна подія на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Навіть дуже високі задатки свідчать про природну обдарованість людини, служать лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом. Дійсні ж здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання, і це є слідством складної діалектичної єдності – природженого і придбаного, біологічного і соціального.* ***Висновки****: наукові дослідження проблеми відбору в спортивній аеробіці ведуться в світі з 90-х років. Дослідження базувались на основних положеннях професійного відбору. Перш ніж перейти до аналізу поставленої проблеми, необхідно розібратися в термінологічній базі, яка до наших днів не знайшла загальноприйнятого визначення, досить різночтива. Природно, що ситуація, яка склалася з даного питання, не тільки ускладнює розробку загальноїтеорії спортивної орієнтації і відбору, але й перешкоджає тим, хто із практичних міркувань намагається розібратися в основних поняттях, змістовному складі етапів і різновидів відбору.*

Ключові слова*: спортивний відбір, система організаційно-методичних заходів, ефективні засоби і методи, спортивна аеробіка.*

Atamanyuk S., Kirichenk E. Modern system of sports selection in sports aerobics. *The level of results in modern sport is so high that in order to achieve them, an athlete must have certain morphological data, a unique combination of a set of physical and mental abilities that are at an extremely high level of development. Such a combination even with the most favorable construction of long-term training and the availability of all necessary conditions is very rare. Therefore, one of the central problems in the systems and training of highly qualified athletes is the problem of sports selection and sports orientation*

of athletes. The problem of selection in sports in the world literature is covered quite widely, significant experimental data have been accumulated on the essential aspects characterizing the selection in certain sports. However, the issues of sports selection are among the insufficiently studied and continue to be the central problem of children's and youth sports. ***The methodological basis*** *of the research at this time currently along with further experimental development of various aspects of selection and sports orientation, there is a growing need for theoretical analysis and generalization of materials of numerous studies, the creation of scientifically based programs for the selection of talented athletes at all stages of long-term training. Sports selection in aerobics is the process of searching for the most gifted people capable of achieving high results in a particular sport. Sports selection should solve the problem of identifying promising people from whom you can prepare outstanding athletes. Sports selection in aerobics is not a one-time event at one or another stage of sports improvement, but an almost continuous process covering the entire long-term training of an athlete. Even very high aptitudes testify to the natural giftedness of a person, serve only as a necessary basis for great abilities in sports. Real abilities can be revealed only in the process of training and education, and this is a consequence of a complex dialectical unity – innate and acquired, biological and social.* ***Conclusions****: scientific research of the problem of selection in sports aerobics have been conducted in the world since the 90s. The research was based on the basic provisions of professional selection. Before proceeding to the analysis the problem, it is necessary to understand the terminological base, which to this day has not found a generally accepted definition, it is quite diverse. Naturally, the situation that has developed on this issue, not only complicates the development of a general theory of sports orientation and selection, but also prevents those who, for practical considerations trying to understand the basic concepts, the content of the stages and varieties of selection.*

Key words*: sports selection, system of organizational and methodological measures, effective ways and methods, sports aerobics.*

Постановка проблеми. Нами проаналізовано велику кількість визначень спортивного відбору та змісту його критеріїв (В.М. Волков, 1983; В.П. Філін,1983; М.С.Бриль,1980; Н.Ж. Булгакова, 1998; А.А. Гужаловский, 1985; Л.В. Волкова, 2002 та ін.). Порівняльний аналіз опублікованого матеріалу з цього питання свідчить, що загальна теорія спортивного відбору поки що не склалася: є суттєві розбіжності у визначенні основних понять – «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація», відсутні уявлення про різновиди спортивного відбору, досить суперечливі погляди на етапи спортивного відбору і їх термінологічні визначення [2, 9, 12, 15 та ін.]. Достатньо зазначити, що у вітчизняній науці перший етап спортивного відбору носить більше шести різних назв: первинний, попередній, відбір моторно-обдарованих дітей, визначення придатності до спортивного удосконалення (спортивної орієнтації та ін.); другий етап – 11 назв, третій – 6, четвертий – 3 різних назв.

У ході розробки такої складної проблеми необхідно насамперед чітко визначитися з поняттям «спортивний відбір», а потім і змістом його критеріїв, враховуючи при цьому не тільки предмет дослідження, але й його спрямованість.

В.Н. Платонов дає таке визначення: під спортивним відбором варто розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, здібних досягнути високих результатів в конкретному виді спорту [10]. На думку В.П. Філіна (1987), спортивний відбір є система організаційно-методичних заходів, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації в певному виді спорту.

Спортивний відбір передбачає комплекс педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів, які дозволяють визначити прогностичну значущість основних якостей і ознак, з однієї сторони, і здійснення контролю за розвитком і станом юних аеробістов – з другої.

Об'єкт дослідження – спортивний відбір обдарованих дітей і підлітків.

Предмет дослідження – вивчення новітніх підходів у спортивному відборі зі спортивної аеробіки.

Мета дослідження – на основі вивчення науково-методичної літератури встановити критерії та ефективні засоби і методи спортивного відбору в спортивної аеробіки.

Для реалізації поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у спортивному відборі обдарованих дітей і підлітків.

Новітня теорія спортивного відбору. У теорії і практиці розрізняють три види спортивного відбору:

перший – початковий відбір. Він пов'язаний з прийомом в ДЮСШ, має два етапи: попередній і основний. На попередньому етапі здійснюється діагноз про наявність необхідних задатків і якостей, вирішується питання про придатність до занять спортивною аеробікою. На основному етапі в процесі занять уточняються задатки та здібності, шляхом поглибленого медико-біологічного вивчення і педагогічних спостережень за ростом спортивної майстерності. На цьому етапі будується прогноз про обдарованість дітей, доцільність переходу до спеціалізованої підготовки.

Подовженість початкового відбору – до 2 років.

Е.Ю. Розин [9] пропонує такі види та етапи підготовки і відбору:

Перший: а) – відбір і попередня підготовка, вік – 7–8 років.

б) – основна спеціалізована підготовка, 4–5 класи, спортивний інтернат –9–11 років;

в) – основна спеціалізована підготовка, спортивний інтернат 6–8 класи – 11–13 років;

г) – оволодіння спортивною майстерністю, спортивний інтернат, 9–10класи;

д) – удосконалення майстерності в ШВСМ.

Другий вид відбору: відібрати з числа кваліфікованих аеробов найбільш перспективних до спортінтернату, в групу спортивного удосконалення, в ШВСМ і т.д. Цей відбір у часі не обмежений, оскільки пов'язаний з вирішенням питання про поглиблену спеціалізовану підготовку.

Третій вид відбору: найбільш розповсюджений, він проводиться у зв'язку з комплектуванням збірної команди для участі в змаганнях. Передбачається на основі широкої інформації про фізичну, спортивно-технічну і психологічну готовність спортсмена, прогнозування результативного виступу на змаганнях.

Р.Є. Мотилянська [8], В.М. Волков і В.П.Філін [3] виділяють чотири етапи: 1) етап попереднього (первинного) відбору дітей і підлітків; 2) етап поглиблені перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам до успішної спеціалізації у вибраному виді спорту (етап вторинного відбору); 3) етап спортивної орієнтації; 4) етап відбору в збірні команди країни.

У програмі для спортивних шкіл етапи відбору пов'язані з навчанням в різних типах навчальних груп: відбір в групи початкової підготовки, відбір в навчально-тренувальні групи та ін. Н.Ж. Булгакова [2] виділяє три основних етапи, причому характеризує їх наступним чином: перший – вибір виду спорту з врахуванням його вимог; другий – виявлення здібностей до прогресування в процесі навчання і тренування; третій – відбір найбільш талановитих спортсменів, здібних показувати результати міжнародногокласу.

Н.Ж Булгакова [2] відзначає відповідність цих етапів різновидам відбору: 1) спортивній орієнтації, тобто з'ясуванню, яким видом спорту доцільно займатися дитині; 2) комплектуванню команди – коли стоїть завдання формування спортивного колективу; 3) спортивній селекції –відбору спортсменів високої кваліфікації з метою включення в збірну команду.

Питання принципове не тільки щодо кількості етапів багаторічного відбору, але й у зв'язку з тим, що є інші трактовки понять відбору, орієнтації, селекції. Наприклад, В.Б. Шварц і С.В. Хрущов [15] вважають, що вибрати для кожного підлітка вид спортивної діяльності – завдання спортивної орієнтації; відібрати придатних, виходячи із вимог виду спорту, – завдання спортивного відбору, тобто за змістом робота одна й та ж, різниця лише вбільшій соціальній спрямованості спортивної орієнтації. Проблемним постає питання визначення різниці між професійним і спортивним відбором. Більшість учених вважає, що об'єктом вивчення,особливо при визначенні придатності до занять спортивною аеробікою, є діти дошкільного і шкільного віку, організм яких постійно розвивається.

Тому в спортивному відборі важливо не тільки здійснити діагностику стану генотипу, задатків і здібностей, але й зробити прогноз їхнього розвитку. При цьому вкрай важливо знати, як будується і здійснюється прогнозування. Б.С. Бриль [1] виділив наступні положення ефективного спортивного відбору.

Перше – комплексність підходу до відбору контингенту. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку і рівня моторних здібностей.

Друге – необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору.

Третє – детальне вивчення закономірностей формування рухових функцій дітей, без цього неможлива розробка тестів відбору.

Четверте – діагностика не навичок і умінь, а задатків.

П'яте – визнання факту нерівнозначності одних і тих же характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності в різних видах спорту.

Шосте – необхідність використання бінарного критерію – високогорівня задатків і здібностей разом зі швидкістю темпів фізичних здібностей.

Сьоме – особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик.

Восьме – необхідність оцінки біологічного віку.

Дев'яте – поетапна оцінка перспективності.

Десяте – оцінка при відборі як генетичних, так і середовищних факторів.

Спортивна орієнтація. Під спортивною орієнтацією пропонується розуміти вид соціальної орієнтації, спрямованої на надання організованої допомоги дітям і молоді у виборі предмета спортивної спеціалізації з врахуванням їх індивідуальних здібностей, схильності і інтересів. Тобто, це система заходів, спрямовуючих на заняття тим чи іншим видом спорту відповідно до його інтересів особи і прогнозу задоволення від цих занять [5].

Низкою дослідників [5, 7, 10, 13 та ін.] дається таке визначення: спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, основаної на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їхньої майстерності.

Орієнтація може стосуватися: вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного спорту (спринтер-стайер, захисник-нападаючий та ін.); визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантаження і темпів росту досягнень; встановлення провідних чинників

підготовленості і змагальної діяльності, здатних здійснити вирішальний вплив на рівень спортивних результатів та ін. [12].

Основними положеннями спортивної орієнтації є [4, 7, 10, 13]:

1. Спортивна і відбір часто здійснюються в єдиному процесі, вони близькі один одному, але не однозначні. Головна відмінність полягає втому, що відбір більше виходить з інтересів виду спорту, а орієнтація – з інтересів особистості.

2. Спортивна орієнтація і відбір – це система специфічних вимог виду спорту до особистості на найвищому рівні майстерності, на середньому і нижчому щаблі, який дозволяє на основі комплексної оцінки прогнозувати вірогідність досягнення успіхів конкретною особою.

На думку В.М. Волкова і В.П. Філіна [3], для створення єдиної стратегії спортивної орієнтації дітей потрібно насамперед реально оцінити можливості, передбачити індивідуальні особливості морфологічного і функціонального розвитку організму на різних стадіях онтогенезу. Цінність прогнозу, безумовно, тим вища, чим раніше він може передбачити нахил особистості до даного виду спорту.

Спортивна селекція – система заходів, які передбачають періодичний відбір кращих спортсменів на різних етапах спортивного удосконалення [1, 11, 15 та ін.]. Селекція в спортивному відборі базується на знаннях комплексу якостей (модельних характеристиках), якими володіють найсильніші спортсмени в обраному виді спорту. Труднощі селекції поглиблюються тим, що необхідно знати не тільки про кінцеву модель чемпіонки, але й проте, як формується спортивний ідеал, якими характеристиками вона володіла на кожному етапі спортивного удосконалення. Знання процесу удосконалення дозволяє більш "прицільно" тренувати юних спортсменів в спортивній аеробіці. У визначенні прогнозу і прогнозування серед фахівців принципових розбіжностей не виявлено.

Прогноз (грец.) згідно з енциклопедичним словником (2002) є передбачення, пророкування всякого конкретного судження про стан якого-небудь явища в майбутньому.

Прогнозування – розробка прогнозу чи спеціальне наукове дослідження конкретних перспектив розвитку якого-небудь явища. Як одна із формнаукового передбачення в соціальній сфері знаходиться у взаємозв'язку з плануванням, програмуванням, проектуванням. Виділяють три класи методів прогнозування: екстраполяція, моделювання, опитування експертів.

Найбільші розбіжності виявлені серед визначення понять „задатки", „здібності" і „обдарованість". До прикладу: у визначенні поняття „спортивна обдарованість", на думку одних авторів, є сполучення вроджених задатків і здібностей (В.П. Філін,1983; Zapororchanov,1991; Sozansky, 1989), на думку інших авторів (В. М. Волков, 1983; Л. Сергієчко, 1990; В.Б. Шварц, 1984) – наявністю генетично обумовлених морфофункціональних, моторних і психофізіологічних особливостей. Тому чітке визначення цих понять сприятиме вирішенню проблеми спортивного відбору і методів її вивчення.

Проведений теоретичний аналіз і результати експериментів переконали нас в тому, що найближче до повноти і науковості визначення розглянутих понять підійшов проф. Л.В. Волков [4].

Спортивну обдарованість можна розглядати як сполучення здібностей, які забезпечують високі досягнення в спорті.

Спортивні задатки формуються під впливом тренувальної і змагальної діяльності. При цьому необхідна інформація про ті ознаки, які визначають зміст задатків і є, суттю, ядром спортивної обдарованості.

Здібності – індивідуальні особливості особистості, які є суб'єктивними умовами успішного здійснення деякого роду діяльності. Вони реалізуються в швидкості, глибині і міцності володіння способами і прийомами діяльності. А.Ц. Пуні (1985) додає: спортивні здібності – сукупність різноманітних (морфологічних, функціональних, психологічних і інших) особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих результатів.

Досягнення високих результатів у спортивній діяльності вимагає найвищих форм виявлення здібностей – обдарованості, таланту [4, 5, 14].

Спеціалісти з професіонального відбору [1, 2, 6, 13 та ін.] вважають, що про придатність до тієї чи іншої професії можна судити за двома критеріями: за успішністю оволодіння професіями і за рівнем задоволення людини своєюпрацею. Враховуючи, що ці критерії носять суб'єктивний характер, ставиться питання про комплексне вивчення фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Це перше методичне положення, яке взяте спортивною орієнтацією і відбором.

До другого положення варто віднести той факт, що серед численних ознак, які відрізняють одну людину від іншої, є такі, які характеризуються стабільністю. Стабільні ознаки мають природну, спадкову основу.

До третього положення належить вивчення основних вимог до професії, які не можуть компенсуватися. Наприклад, для спринтера – швидкість, стаєра – витривалість, для гімнастки – координація рухів.

В ролі четвертого положення виступає вивчення вимог, які ставляться перед особистістю на

найбільш високому рівні професійної майстерності. Це реалізується в розробці спортивних програм, моделей.

Ефективність відбору залежить від засобів і методів, застосовуваних у спортивній практиці: 1) визначення модельних характеристик, пропонованих видом спорту [8]; 2) прогнозування спортивної обдарованості [4,9]; 3)організація й ефективність відбору [1, 2, 7].

Одним з важливих розділів керування системою підготовки висококваліфікованих спортсменів є проблема прогнозування, що у широкому плані вивчається радянськими і закордонними вченими.

Висновки: 1. Таким чином, відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності.

2. Розробка системи методів відбору і прогнозу перспективних спортсменів припускає знання вимог виду спорту, що включають наявність специфічних морфофункціональних особливостей, фізичні якості, координаційні здібності; функціональні особливості систем забезпечення і регулювання, а також психічні якості.

3. Методологічною основою спортивного відбору є "проблема соціального та біологічного": відбору. Тому відбір з біологічної точки зору характеризується пошуком фенотипічних і генетичних ознак, а із соціальної розробкою системи тренування.

4. Тільки в єдності цих компонентів можна відповісти на запитання, чому при відносно однакових тренувальних можливостях ступінь тренованості рухових якостей різний. Різним є вплив факторів спадковості й середовища на різні показники рухових функцій.

Список використаних джерел

1. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для совершенствования: Автореф. дис. … д-ра пед. наук (13.00.04). М., 1983. 46 с.

2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. … д-ра пед. наук (13.00.04). М., 1977. 65 с.

3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 176 с.

4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К.: Вежа, 1997. 128 с.

5. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. К.: Вежа, 1998. 190 с.

6. Гужеловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов. *Теор. и практ. физич. культ*. 1979. № 3. С. 28-31.

7. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора. *Теор. и практ. физич. культ*. 1985. № 8. С. 24-25.

8. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. *Теор. и практ. физич. культ*. 1979. № 4. С. 21-24.

9. Розин Е.Ю. Методические аспекты отбора и проблемы спортивного отбора в частности. *Физич. культ.: Воспитание, образование, тренировка*. 2001. № 4. С. 2-6.

10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. С. 394-420.

11. Сергеенко Л.П. Генетика и спорт. М.: ФиС, 1990. 172 с.

12. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М.: ФиС, 1983. 104 с.

13. Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 4 с.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. 128 с.

15. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивного ориентирования и отбора. М.: ФиС, 1984. 150 с.

References

1. Bril M.S. (1983). Principles and methodological bases of active selection of schoolchildren for improvement: *Abstracts of Canditate`s Thesis*. Moscow, USSR, 46.

2. Bulgakova N.J. (1977). The problem of selection in the process of perennial training: *Abstracts of Doctor`s Thesis*. Moscow, USSR, 65.

3. Volkov V.M., Filin V.P. (1983). Sport Selection. Moscow, USSR, 176.

4. Volkov L.V. (1997). Theory of Sports Selection: Ability, Giftedness, Talent. Kyiv: Vezha, Ukraine, 128.

5. Volkov L.V. (1998). Sports training of children and teenagers. Kyiv: Vezha, Ukraine,190.

6. Guzhelovskiy A.A. (1979). The growth rate of physical abilities as a criterion for selecting young athletes. *Theory and prakt. fizich. kult*., 3, 28-31.

7. Guzhalovsky A.A. (1985). Problems of the theory of sports selection. *Theoret i prakt. fizich. kult*., 8, 24-25.

8. Motylianskaya R.E. (1979). Significance of model characteristics of high-class sportsmen for sports selection and training process management. *Theore. and prakt. fizich. kult*., 4, 21-24.

9. Rozin E.Y. (2001). Methodological aspects of selection and problems of sports selection in particular. *Physich. kult.: Upbringing, education, trainin*g, 4, 2-6.

10. Platonov V. N. (1997). The general theory of training of athletes in Olympic sports. Kyiv: Olympic literature, Ukraine.
11. Sergeenko L.P. (1990). Genetics and sport. Moscow, USSR, 172.
12. Siris P.Z. (1983). Selection and prediction of abilities in athletics. Moscow, USSR, 104.
13. Filin V.P. (1983). Sport Selection. Moscow, USSR.
14. Filin V.P. (1987). Theory and Methodology of Youth Sport: Textbook for Institutes and Technical Schools of Physical Culture. Moscow, USSR, 128.
15.Shvarts V.B., Khrushchev S.V. (1984). Medico-biological aspects of sports orientation and selection. Moscow, USSR, 150.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).07
УДК 37.016:796.412–056.26

Базилевич Н.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-2470-5107
Волківський М.В.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-7593-5746
Царук В.П.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-3759-0003

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

В статті досліджується вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичного здоров'я учнів основної школи, що відносяться до спеціальної медичної групи. ***Мета дослідження*** *– експериментально перевірити вплив занять фітбол-аеробікою на оптимізацію фізичного здоров'я учнів 7-9 класів спеціального відділення.* ***Методи дослідження****: теоретичний аналіз програмно-методичних та нормативних документів; педагогічний експеримент; фізіометрія, пульсометрія, антропометрія; методи математичної статистики Основою формування експериментальної методики стали такі педагогічні положення: усі уроки фізичного виховання з елементами фітбол-аеробіки були складені за педагогічними принципами, відповідали віковим особливостям учнів, рівню здоров'я та нозологія захворювання; заняття відповідали інтересам школярів, включали інноваційні технології навчання та різноманітні засоби оздоровчої методики та фітнес-технології з використанням фітболу.* ***Висновки****. Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи показала позитивний вплив запропонованої методики на підвищення рівня фізичного здоров'я школярів 7-9 класів спеціального відділення.*

Ключові слова*: фітбол-аеробіка, школярі спеціального відділення, оздоровчий фітнес.*

Bazylevych N., Volkivskyi M., Tsaruk V. The influence of fitball aerobics on the level of physical health of students of the special department*. The article examines the influence of fitball-aerobics classes on the level of physical health of elementary school students belonging to a special medical group.* ***The purpose*** *of the study is to experimentally test the effect of fitball aerobics on the optimization of the physical health of students in grades 7-9 of the special department.* ***Research methods****: theoretical analysis of program-methodical and normative documents; pedagogical experiment; physiometry, pulsometry, anthropometry; methods of mathematical statistics The basis for the formation of the experimental methodology was the following pedagogical provisions: all physical education lessons with elements of fitball-aerobics were compiled according to pedagogical principles, corresponded to the age characteristics of students, the level of health and the nosology of the disease; the lessons met the interests of schoolchildren, included innovative teaching technologies and various means of health-improving methods and fitness technologies using fitball.* ***Conclusions.*** *Checking the effectiveness of the experimental research work showed the positive impact of the proposed methodology for improving the level of physical health of schoolchildren in grades 7-9 of the special department.*

Key words*: fitball-aerobics, schoolchildren of the special department, health-improving fitness.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку фізичної культури в Україні науковцями (Н.О. Базилевич, О.М. Варавша, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, В.А. Товт) ведеться активний пошук ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення і збереження здоров'я дітей та підлітків, що обумовлено його істотним зниженням. За останні роки здоров'я різних груп населення та особливо дітей погіршилось [1, 2, 4, 7, 8, 13]. Дослідження, які