

необхідно знати тести для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей, особливо ті тести, які можна використовувати в умовах вузу. Також особливості та вимоги щодо їх проведення, відповідності належних умов та місця безпосередньої здачі контрольних нормативів. Комплекс контрольного тестування студентів основного і спортивного відділення включають як загальноприйняті контрольні вправи, так і вправи специфічні для конкретного виду спорту. Наведені вимоги у статті допоможуть викладачам вузів у проведенні державного тестування фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Література

1. Ільчишина В. В. Баскетбол 3x3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти / В. В. Ільчишина, А. А. Бондар // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2019. – № 7 (115) 19 – С. 44-47.
2. Прокопенко Л.А. Особенности контрольных тестов и оценка физической подготовленности студентов вуза в условиях севера / А. Л. Прокопенко, К. А. Полкова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26365>
3. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов ТИ (ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях / К. А. Полкова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3. Режим доступа: URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>
4. Хотийенко С. Дослідження та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олесья Гончара / С. Хотийенко // Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik. – 2018. - № 1(64) – С. 108-111.
5. Бурьяноватый А.Н. Тестирование физической подготовленности студентов не специальных факультетов при отборе и зачислении в отделение военно-спортивного многоборья / А. Н. Бурьяноватый // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №5. - С. 23-26.

References

1. Il'chishyna V. V., Bondar A. A. (2019), "Basketball 3x3 as a perspective direction of sports development in higher education institutions". Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). № 7 (115) 19. Pp. 44-47.
2. Prokopenko L.A., Polkova K. A. (2017). "Features of control tests and assessment of physical fitness of university students in the north". Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. № 2. (URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26365>)
3. Polkova K.A. (2017) "Physical fitness of students of TI (f) NEFU in subjective and objective indicators". Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik. № 3. (URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>)
4. Khotiyenko S. (2018)/ "Doslidzhennya ryvn izv ivnya iznichnogo pidgotovlenosti studentov DNU imeni Olesya Gonchara" Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik. № 1(64). Pp. 108-111.
5. Bur'yanovatyuy A.N. (2012). "Testing the physical fitness of students in non-special departments during the selection and enrollment in the department of military sports all-around". Fizicheskoye vospitatniye studentov. №5. Pp. 23-26

УДК 796.413/418:796.012.234-055.25

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Біленька І.Г.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури

ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СПОРТСМЕНОК 8-9 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто традиційний підхід до розвитку гнучкості в спортивній гімнастиці. Визначено, що в сучасній спортивній гімнастиці гнучкість є ключовою якістю, на якій будується система багаторічного вдосконалення вправ гімнастичного багатоборства. У роботі проаналізовані матеріали соціологічного опитування тренерів-викладачів і тренерів-хореографів зі спортивної гімнастики. За результатами дослідження встановлено, що вправи на розвиток гнучкості слід проводити на кожному тренувальному занятті; стандартна тривалість часу розвитку гнучкості на тренувальному занятті повинна складати 15 хвилин; засоби, які використовуються у навчально-тренувальному занятті згідно з навчальною програмою ДЮСШ не забезпечують необхідного і достатнього рівня розвитку гнучкості; вправи, які сприяють її розвитку доцільно проводити у основній частині тренувального заняття зі спортивної гімнастики.

Ключові слова: розвиток гнучкості, спортивна гімнастика, спортсменки 8-9 років, анкетування, тренер, хореограф.

Дейнеко А.Х., Беленькая И.Г. Совершенствование развития гибкости спортсменок 8-9 лет в спортивной гимнастике. В статье на основе анализа научно-методической литературы рассмотрен традиционный подход к развитию гибкости в спортивной гимнастике. Определено, что в современной спортивной гимнастике гибкость является ключевым качеством, на котором строится система многолетнего совершенствования упражнений гимнастического многоборья. В работе проанализированы материалы социологического опроса тренеров-преподавателей и тренеров-хореографов по спортивной гимнастике. По результатам исследования установлено, что

упражнения на развитие гибкости следует проводить на каждом тренировочном занятии; стандартная продолжительность времени развития гибкости на тренировочном занятии должна составлять 15 минут; средства, которые используются в учебно-тренировочном занятии согласно учебной программе ДЮСШ не обеспечивают необходимого и достаточного уровня развития гибкости; упражнения, которые способствуют ее развитию целесообразно проводить в основной части тренировочного занятия по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: развитие гибкости, спортивная гимнастика, спортсменки 8-9 лет, анкетирование, тренер, хореограф.

Deineko A., Belenkaya I. Improving the development of 8-9 years athletes' flexibility in gymnastics. In professional fitness and sports, flexibility is necessary to perform movements with a large and maximum amplitude. Flexibility is the ability of a person to perform movements in the joints as large as possible with amplitude. Flexibility, like physical quality, is very important in the preparation of young gymnasts. Exercise is used to cultivate flexibility, in which the amplitude of movements is brought to the limit individually - such that muscles and ligaments stretch to the maximum possible without causing damage. Flexibility allows to make movements with a large amplitude, while developing maximum speed and strength. These circumstances require young athletes to display a high level of physical qualities, and training programs require rational planning of the training process, the purpose of which is to effectively prepare athletes for competitions. In the article, based on the analysis of scientific and methodological literature, the traditional approach to the development of flexibility in gymnastics is considered. It is defined that in contemporary gymnastics flexibility is a key quality on which the system of many years of improving the exercises of gymnastic all-round is built. The materials of a sociological survey of coaches, teachers and trainers, choreographers in gymnastics are analysed in the paper. According to the results of the study, it was established that exercises on the development of flexibility should be carried out at each training session; the standard length of time for developing flexibility in a training session should be 15 minutes; the means that are used in the training session according to the school curriculum do not provide the necessary and sufficient level of flexibility development; exercises that contribute to its development should be carried out in the main part of the gymnastics training session.

Keywords: development of flexibility, gymnastics, 8-9 years old athletes, questioning, coach, choreographer.

Постановка проблеми і її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики пред'являє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) виконуються з максимальною амплітудою, яка часто перевищує фізіологічну норму рухливості у суглобах. Слід також відмітити, що у спортивній гімнастиці переважна більшість рухів характеризується не природністю форм і параметрів, а визначається, головним чином, конструкцією того чи іншого гімнастичного снаряда [2].

На підставі аналізу обов'язкової програми для дівчат, які виступають за програмою першого спортивного розряду Манько Л. Г. [6] відмічає, що у видах багатоборства присутні рухові дії, в яких спортсменкам необхідно демонструвати високий рівень розвитку гнучкості хребта і рухливості в суглобах. В опорному стрибку гімнастки повинні виконати «Цукара» в угрупованні, де спортсменкам у другій польотній фазі необхідно зберігати динамічну поставу – «щільне угруповання», що вимагає високого рівня рухливості в тазостегнових і колінних суглобах. У вправах на колоді оцінюється якість виконання «робочих» положень, пов'язаних з проявом гнучкості хребта і рухливості в суглобах; у виконанні вільних вправ гімнасткам також необхідно демонструвати високий рівень розвитку гнучкості хребта і рухливості в суглобах в елементах різних структурних груп.

Таким чином, при підготовці спортсменів у спортивній гімнастиці гнучкість є ключовою якістю, на якій будується система багаторічного вдосконалення вправ гімнастичного багатоборства. Тому, недооцінювати розвиток гнучкості є грубою помилкою, яка стримує процес удосконалення не тільки технічної, але й тактичної майстерності гімнасток.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спортивна гімнастика є складнокоординаційним видом спорту з виконанням змагальних комбінацій на гімнастичних снарядах. Якісне виконання вправ гімнастичного багатоборства обумовлено відповідним рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. На думку фахівців зі спортивної гімнастики, технічна підготовка спортсменок здійснюється на основі випереджаючого розвитку спеціальних фізичних якостей, тобто має спостерігатися випереджальний розвиток фізичних якостей по відношенню до технічної підготовки гімнасток [2; 3; 4]. Дослідження Белокопитової Ж. А. і Дячук А. М. [1] підтверджують той факт, що постійне зростання спортивних результатів передбачає необхідність подальшого вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів. Пошук більш удосконалених форм, засобів і методів підготовки дозволяє досягнути значних успіхів у вибраному виді спорту.

Від рівня розвитку гнучкості в значній мірі залежить досягнення високих результатів у складно-координаційних «гімнастичних» видах спорту [2]. У спортивній гімнастиці вдосконалення розвитку гнучкості є невід'ємною частиною тренувального процесу, так як всі складно-технічні елементи в спортивній гімнастиці засновані на високому рівні її розвитку. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи, і часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок, а також до недосконалої техніки [2; 5; 7].

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – з'ясувати і узагальнити шляхи вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років. Завданнями дослідження є: провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури сучасного стану проблеми вдосконалення розвитку гнучкості у спортивній гімнастиці та проаналізувати сучасні погляди вирішення проблеми вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8-9 років за результатами анкетування тренерів та

хореографів зі спортивної гімнастики. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо), соціологічні методи.

Виклад основного матеріалу досліджень. Для виявлення шляхів вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8-9 років було проведено опитування (у формі анкетування) тренерів і хореографів зі спортивної гімнастики. У процесі дослідження використовувалася анкета закритого типу, яка складалася з питань по трьом тематичним блокам:

– кількості та тривалості часу, який відводиться на розвиток гнучкості у тренувальному процесі зі спортивної гімнастики;

– потрібності додаткового приділення уваги до засобів розвитку гнучкості запропонованих у навчальній програмі для ДЮСШ зі спортивної гімнастики та у якій частині заняття більше уваги необхідно приділяти розвитку гнучкості;

– визначенні найбільш ефективного методу розвитку гнучкості та рухливості яких суглобів необхідно приділяти більше уваги у спортивній гімнастиці.

По кожному з поставлених питань фахівцям пропонувалося обрати одну з наведених відповідей. У процесі обробки анкет кількість відповідей на те чи інше питання визначалося у відсотках.

В анкетуванні прийняло участь двадцять спеціалістів, в число яких увійшли дванадцять тренерів-викладачів зі спортивної гімнастики та вісім тренерів-хореографів, безпосередньо працюючих з гімнастками 8-9 років. Результати опитування представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати опитування тренерів та хореографів зі спортивної гімнастики

№ з/п	Питання	Кількість відповідей	Кількість відповідей у %
1.	Скільки разів на тиждень Ви приділяєте увагу розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років?		
	а) один	0	0
	б) два	3	15
	в) три	4	20
	г) на кожному занятті	13	65
2.	Яка стандартна тривалість цих занять (у хвилинах)?		
	а) 5	0	0
	б) 10	5	25
	в) 15	15	75
3.	Чи потрібно приділяти більше уваги засобам, спрямованим на розвиток гнучкості, ніж це запропоновано у навчальній програмі для ДЮСШ?		
	а) так потрібно приділяти більше уваги засобам спрямованим на розвиток гнучкості, ніж це запропоновано у навчальній програмі для ДЮСШ	17	85
	б) ні, так як засоби передбачені навчальною програмою для ДЮСШ повністю забезпечують розвиток гнучкості хребта і рухливості в суглобах	3	15
4.	У якій частині навчально-тренувального заняття, на Ваш погляд, необхідно приділяти увагу розвитку гнучкості?		
	а) підготовча	3	15
	б) основна	11	55
	в) заключна	6	30
5.	Якому методу розвитку гнучкості хребта і рухливості в окремих суглобах Ви віддасте перевагу в роботі з гімнастками 8-9 років?		
	а) повторний	13	65
	б) круговий	3	15
	в) комбінований	4	20
6.	Розвитку рухливості яких суглобів, вважаєте Ви, необхідно приділяти більше часу в процесі навчально-тренувального заняття?		
	а) хребет (всі відділи)	2	10
	б) плечовий	0	0
	в) променезап'ясткових	0	0
	г) колінних	1	5
	д) тазостегнових	0	0
	е) гомілковостопних	3	15
ж) всіх без винятку	14	70	

Аналіз результатів проведеного дослідження (табл. 1) показав, що за більшістю відповідей на перше питання «Скільки разів на тиждень Ви приділяєте увагу розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років?», фахівці віддали перевагу чиннику «на кожному занятті» – 65%. Слід також відмітити, що усі опитані фахівці вважають, що один раз на тиждень проводити заняття на розвиток гнучкості недоцільно – 0%, два рази на тиждень – 15%, три рази на тиждень – 20%, на кожному занятті – 65%.

Результати дослідження також показали, що більшість спеціалістів зі спортивної гімнастики – 75% вважають, що стандартна тривалість часу занять на розвиток гнучкості повинна складати 15 хвилин і 25% фахівців вважають, що розвитку гнучкості на тренувальному занятті достатньо відводити 10 хвилин (табл. 1).

За наступним блоком питань (табл. 1) «Необхідність додаткового приділення уваги до засобів розвитку гнучкості, запропонованих у навчальній програмі для ДЮСШ зі спортивної гімнастики та у якій частині заняття більше уваги слід приділяти розвитку гнучкості» були отримані наступні результати: на відміну від 15% тренерів та хореографів зі спортивної гімнастики, які вважають, що запропонованих засобів розвитку гнучкості у програмі ДЮСШ цілком достатньо, 85% фахівців віддали перевагу відповіді «так, потрібно приділяти більше уваги засобам, спрямованим на розвиток гнучкості, ніж це запропоновано у навчальній програмі для ДЮСШ» у зв'язку з тим, що засоби передбачені програмою ДЮСШ не забезпечують достатнього рівня розвитку гнучкості у сучасній спортивній гімнастиці, і в навчально-тренувальному процесі не завжди об'єктивно вистачає часу на додатковий її розвиток.

Слід зазначити, що на питання «У якій частині навчально-тренувального заняття, на Ваш погляд, необхідно приділяти увагу розвитку гнучкості?» респонденти вважають більш доцільним включення вправ на розвиток гнучкості у основній частині тренувального процесу – 55%, у заключній частині заняття – 30% і 15% прийняли рішення, що найбільш ефективним є застосування вправ на розвиток гнучкості у підготовчій частині тренувального заняття (табл. 1).

Наведені дані таблиці 1, які свідчать про використання фахівцями зі спортивної гімнастики найбільш ефективного методу розвитку гнучкості, дозволяють зробити наступне узагальнення:

- 65% опитаних респондентів вважають повторний метод розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років найбільш ефективним;
- 20% опитаних респондентів вважають комбінований метод розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років найбільш ефективним;
- 15% опитаних респондентів вважають круговий метод розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років найбільш ефективним.

Аналіз результатів опитування показав, що більшість – 70% тренерів-викладачів та тренерів-хореографів, безпосередньо працюючих з гімнастками 8-9 років, упевнені в тому, що у процесі тренувального заняття потрібно приділяти увагу розвитку гнучкості усіх суглобів без винятку. Але 15% респондентів впевнені, що потрібно приділяти більше уваги розвитку гнучкості гомілковостопних суглобів, 10% фахівців відмічають важливість розвитку гнучкості усіх відділів хребта і 5% пріоритетним вважають розвиток гнучкості у колінних суглобах (табл. 1).

Висновки. Результати проведених досліджень свідчать про те, що ключовим напрямом вирішення проблеми вдосконалення розвитку гнучкості у спортивній гімнастиці спортсменок 8-9 років є: *по-перше*, вправи на розвиток гнучкості слід використовувати на кожному тренувальному занятті; *по-друге*, стандартна тривалість розвитку гнучкості на тренувальному занятті повинна складати не менше 15 хвилин; *по-третє*, більше уваги потрібно приділяти засобам, спрямованим на розвиток гнучкості, ніж це запропоновано у навчальній програмі для ДЮСШ; *по-четверте*, приділяти увагу розвитку гнучкості у основній частині тренувального заняття; *по-п'яте*, віддавати перевагу повторному методу розвитку гнучкості хребта і рухливості в окремих суглобах, а також необхідно розвивати гнучкість всіх, без винятку, суглобів.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки та обґрунтування ефективної методики розвитку оптимального діапазону активної та пасивної гнучкості у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Белокопытова Ж. А., Дячук А. М. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2010. №2. С.24-28.
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: [учебник в 2т.]. Москва, 2014. Т. 1. 368 с.
3. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків, 2018. 212 с.
4. Дейнеко А. Х. Вдосконалення змагальних вправ на кільцях гімнастів 10-12 років засобами спеціальної фізичної підготовки / Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.- теорет. журн.]. Харків, 2017. №. 4(60). С.32-35.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта. Киев, 2003. Т. 1. 422 с.
6. Манько Л. Г. Развитие гибкости у гимнасток 10-12 лет на основе сопряженной физико-технической подготовки: дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Санкт-Петербург, 2015. 189 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров в 2 кн.], Киев, 2015. Кн. 2. 752 с.

Reference

1. Belokopyitova Zh. A., Dyachuk A. M. (2010). Faktoryi, opredelyayuschie effektivnost nachalnoy podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike. Fizicheskoe vospitanie studentov. Harkov. №2. 24-28. [in Russian].

2. Gaverdovskiy Yu. K. (2014). Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: [uchebnik v 2t.]. Moskva. T. 1. [in Russian].
3. Deyneko A.H., Marchenkov M.K., Krasova I.V. (2018). Navchalniy posibnik z distsiplini [Teoriya ta metodika obranogo vidu sportu] (sportivna gimnastika). Harkiv. [in Ukrainian].
4. Deyneko A. H. (2017). Vdoskonalennya zmagalnih vprav na kiltsyah gimnastiv 10-12 rokiv zasobami spetsialnoy fizichnoy pidgotovki. Slobozhanskiy nauko-sportivniy visnik [nauk.- teoret. zhurn.]. Harkiv. № 4(60). 32-35. [in Ukrainian].
5. Krucevich T. (2003). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. [in Russian].
6. Manko L. G. (2015). Razvitie gibkosti u gimnastok 10-12 let na osnove sopryazhennoy fiziko-tehnicheskoy pidgotovki: dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 [Teoriya i metodika metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kultury]. Sankt-Peterburg. [in Russian].
7. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya: uchebnik [dlya trenerov]: v 2 kn. [System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books]. Kiev: Olimpiyskaya literature. Book 2. [in Ukrainian].

УДК 796.011.3:378

Жамардїй В.О.
кандидат педагогічних наук, викладач
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються шляхи реалізації концепції методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. З'ясовано, що реалізація концепції методичної системи застосування фітнес-технологій має враховувати умови гуманізації, гуманітаризації та демократизації освіти. Процес опанування фітнес-технологіями здійснювався за трьома відомими аспектами: концептуальним (осмислення суттєвості фітнес-технологій, їх структури та функцій); категоріальним (оволодіння понятійним апаратом і визначенням основних категорій); гносеологічним (освоєння принципів і методів пізнання). Досліджено, що мета та завдання методичної системи застосування фітнес-технологій можуть бути досягнуті шляхом дотримання загальнодидактичних принципів навчання, модифікованих до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (культуровідповідності, інтеграції, підтримки фізкультурно-оздоровчих ініціатив, індивідуалізації, диференціації, оптимальності, самоорганізації, відповідальності, варіативності й альтернативності, принцип єдності навчання і виховання).

Ключові слова: концепція, методична система, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

Жамардїй В.А. Реализация концепции методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов

В статье рассматриваются пути реализации концепции методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Исследовано, что реализация концепции методической системы применения фитнес-технологий должна учитывать условия гуманизации, гуманитаризации и демократизации образования. Процесс освоения фитнес-технологий осуществлялся тремя известными аспектами: концептуальным (осмысление сущности фитнес-технологий, их структуры и функций); категориальным (овладение понятийным аппаратом и определением основных категорий); гносеологическим (освоение принципов и методов познания). Доказано, что цели и задачи методической системы применения фитнес-технологий могут быть достигнуты путем соблюдения общедидактических принципов обучения, модифицированных к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (культуросообразности, интеграции, поддержки физкультурно-оздоровительных инициатив, индивидуализации, дифференциации, оптимальности, самоорганизации, ответственности, вариативности и альтернативности, принцип единства обучения и воспитания).

Ключевые слова: концепция, методическая система, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

Zhamardiy V.O. Implementation of the concept of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students

The article deals with the ways of realization of the concept of methodical system of application of fitness technologies in the educational process on physical education of students. It has been found out that the implementation of the concept of a methodological system for the use of fitness technologies should take into account the conditions of humanization, humanization and democratization of education. The process of mastering fitness technologies was carried out in three known aspects: conceptual (understanding the essence of fitness technologies, their structure and functions); categorical (mastery of the conceptual apparatus and definition of the main categories); epistemological (mastering the principles and methods of cognition). It is proved that the goals and objectives of the methodological system of the use of fitness technologies can be achieved by observing the general didactic principles of training, modified to the students' physical and fitness activities (cultural fitness, integration, support of physical and fitness initiatives, individualization, differentiation, differentiation and alternatives, the principle of unity of education and upbringing).