

12. Monet, J. (2003), Émergence de la kinésithérapie en France à la fin du XIX^{ème} et au début du XX^{ème} siècle. Une spécialité médicale impossible. Genèse, acteurs et intérêts de 1880 à 1914. Thèse pour le doctorat en sociologie. Paris.
13. Remondière, R. (1994), "L'institution de la kinésithérapie en France (1840–1946)", Les Cahiers du Centre de Recherches Historiques, 12, pp. 173–185.
14. Remondière, R. (1996), Le geste et la plume. Histoire d'une professionnalisation en devenir: les masseurs-kinésithérapeutes dans la France d'hier et d'aujourd'hui (1790–1990). Thèse en Histoire de l'EHESS. Paris.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).11
УДК 796.41[796.015.132:796.417]-053.6

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

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ АКРОБАТІВ ЗАСОБАМИ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті розглянуто питання, які стосуються фізичної підготовки юних акробатів як фактору успішної спортивної діяльності. Визначено, що систематичне використання засобів основної гімнастики позитивно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменів. За результатами дослідження встановлено, що під впливом розроблених комплексів вправ основної гімнастики рухи спортсменів 8-9 років набули більшої точності, що сприяло виконанню тестових вправ на більш високому технічному рівні. Розроблена методика вдосконалення фізичної підготовки юних акробатів сприяла підвищенню рівня розвитку швидко-силових якостей, силових і координаційних здібностей та гнучкості.

Ключові слова: юні акробати, фізична підготовка, основна гімнастика, тестування, загальнорозвивальні вправи.

Дейнеко А.Х., Беленькая И.Г. Совершенствование физической подготовки юных акробатов средствами основной гимнастики. В статье рассмотрены вопросы физической подготовки юных акробатов как фактора успешной спортивной деятельности. Определено, что систематическое использование средств основной гимнастики положительно влияет на развитие физических качеств спортсменов. По результатам исследования установлено, что под влиянием разработанных комплексов упражнений основной гимнастики движения спортсменов 8-9 лет стали более точными, что способствовало выполнению тестовых упражнений на более высоком техническом уровне. Разработанная методика совершенствования физической подготовки юных акробатов способствовала повышению уровня развития скоростно-силовых качеств, силовых и координационных способностей и гибкости.

Ключевые слова: юные акробаты, физическая подготовка, основная гимнастика, тестирование, общеразвивающие упражнения.

Deineko A., Belenkaya I. Improving the physical training of young acrobats by means of basic gymnastics. The article deals with the physical training of young acrobats as a factor of their successful sport activity. The conducted analysis of the special literature has shown that despite the studying of issues related to the physical training of acrobats, the search for new techniques and means to improve development of their physical qualities is relevant. Therefore, purposeful study of rational means and methods aimed at improving the level of physical training of young acrobats will allow to effectively solve the problem of developing technical skills and improving the results in competitive conditions.

It has been determined that the systematic use of basic gymnastics has a positive impact on the development of acrobats' physical qualities. Basic gymnastics is a publicly available means of physical training. A variety of basic gymnastics allows choosing exercises available to athletes of any age. The traditional means are the following groups of exercises: combat, applied, general development; free, the simplest acrobatic and elementary exercises of rhythmic gymnastics, exercises in hangings and on sport apparatus, dance movements.

The study has found that under the influence of the developed exercise complexes of the basic gymnastics, the movements of 8-9 years old acrobats became more accurate, that contributed to the test exercises presentation at a higher technical level. The developed methodology for improving the physical training of young acrobats has helped to increase the level of development of speed, strength, coordination and flexibility.

Keywords: young acrobats, physical training, basic gymnastics, testing, general exercise.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У складнокоординаційних видах спорту, в тому числі спортивній акробатиці, основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється велика увага, проте вона в першу чергу залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена [9]. Необхідно зазначити, що одним з першочергових завдань багаторічної підготовки в спортивній акробатиці згідно з Навчальною програмою є розвиток фізичних якостей акробатів: гнучкості, координаційних здібностей, сили, швидкості і витривалості [10]. У зв'язку з цим важливу роль у тренувальному процесі акробатів відіграє фізична підготовка, яка характеризується вихованням рухових якостей, що забезпечують ефективність технічної підготовки, сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності та є основою (базою) для досягнення високих результатів в

обраному виді спорту [7; 9].

На думку сучасних вчених [4; 5; 11] ефективний комплексний розвиток фізичних якостей можливий за рахунок використання різноманітних гімнастичних вправ які є засобами основної гімнастики. Однак в спеціальній науковій літературі недостатньо повно розкрито питання щодо особливостей їх застосування у тренувальному процесі спортсменів-акробатів [1]. Тому виникає необхідність пошуку нових методик використання засобів основної гімнастики в тренувальному процесі зі спортивною акробатики, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних якостей. У зв'язку з цим, застосування засобів основної гімнастики для підвищення рівня розвитку фізичних якостей юних акробатів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спортивна акробатика – один з популярних і видовищних видів спорту, у програму змагань якого входять вправи жіночих, чоловічих, змішаних пар, акробатичні стрибки жінок і чоловіків, групові вправи жінок (трійки) і чоловіків (четвірки) [2; 8]. Сучасний рівень досягнень в спортивній акробатиці висуває підвищені вимоги до підготовки спортсменів та реалізації в змагальних умовах функціональних можливостей, фізичних якостей, психологічної стійкості, демонстрації високого рівня технічної і музично-хореографічної підготовленості [3; 6], що можливо за рахунок використання засобів основної гімнастики. Аналіз науково-методичної літератури [4; 5; 7; 11] засвідчив, що основна гімнастика – найпоширеніший і загальнодоступний вид гімнастики, для якої характерна точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Вона має в своєму арсеналі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій. Це дає можливість навчити юних спортсменів необмеженому числу рухових дій не виходячи за рамки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [10].

Провідні тренери з акробатики та науковці Бачинська Н. В. [2] Болобан В. Н. [3], Шевчук М. А. [12] зазначають, що на сучасному етапі спостерігається значне омолодження збірних команд з акробатики, відбувається рання спеціалізація. Діти починають займатися акробатикою в ранньому віці (6-7 років) і вже через 3-4 роки беруть участь у змаганнях різного рівня. Отже, омолодження груп початкової підготовки зі спортивною акробатики та постійне підвищення складності акробатичних вправ потребує новітніх підходів до процесу підготовки юних спортсменів.

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – обґрунтувати методику вдосконалення фізичної підготовки юних акробатів за рахунок використання засобів основної гімнастики. Завданнями дослідження є: проаналізувати науково-методичну літературу яка розкриває питання щодо фізичної підготовки акробатів як фактору їх успішної спортивної діяльності та обґрунтувати ефективність використання засобів основної гімнастики для розвитку фізичних якостей спортсменів 8-9 років в спортивній акробатиці. 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), педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Виклад основного матеріалу досліджень. Педагогічний експеримент, в якому взяли участь 12 спортсменів, був організований з метою вдосконалення змісту навчально-тренувального процесу в спортивній акробатиці. Після проведення початкового тестування рівня розвитку фізичної підготовленості акробатів 8-9 років була розроблена методика, спрямована на вдосконалення їх фізичної підготовки, яка передбачала систематичне та цілеспрямоване використання різноманітних засобів основної гімнастики. Необхідно зауважити, що основу запропонованої методики склали спеціально розроблені комплекси загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) без предметів та з предметами. На початку дослідження було використано комплекс ЗРВ, що складався з простих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Слід відмітити, що існує величезна кількість ЗРВ і вони рідко застосовуються ізольовано, саме тому виникла необхідність складати різні комплекси. Перш ніж приступити до підбору вправ, визначали їх цільове призначення з урахуванням впливу на формування рухів, розвиток фізичних якостей і поставу. При складанні комплексу ЗРВ враховувалися вік та рівень підготовленості займаючихся. Комплекс включав вправи на потягування і формування правильної постави, нахили голови і тулуба, а також повороти, присіди і полуприсіди, випади, упори, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибки та вправи на відновлення дихання. По мірі засвоєння базового комплексу ЗРВ на місці вправи основної гімнастики було ускладнено за рахунок зміни вихідних положень, додаванням пружинячих нахилів і поворотів, застосування захоплень руками ніг під час нахилів, це сприяло розвитку гнучкості, сили м'язів, уточненню деталей техніки виконання окремих положень і ін. Таким чином, розроблена методика вдосконалення фізичних якостей юних акробатів складалася з засобів основної гімнастики, реалізація яких дозволила зберегти інтерес до вже знайомих, розучених вправ, поліпшити якість їх виконання, виробити у спортсменів уміння диференціювати свої рухи по силі м'язових зусиль, темпу і ритму виконання, визначити положення тіла і його частин у просторі і т. п.

Для перевірки ефективності запропонованої методики було проведено повторне тестування (таблиця 1).

Таблиця 1

Статистичні показники фізичних якостей юних акробатів до та після проведення педагогічного експерименту ($t_{р.} = 2,07$ при $p < 0,05$)

Показники фізичних якостей			$\bar{X} \pm m$		Приріст результатів %	t_p	p
			На початку експерименту	Наприкінці експерименту			
Швидкісно-силові	1.	Стрибок у довжину з місця, см	134,7±3,49	148,3±2,49	10%	3,15	< 0,05
	2.	Стрибок в гору з місця, см	24,5±1,25	26,9±1,01	10%	1,53	> 0,05
Сила	1.	Утримання положення «угол», 3 с	2,0±0,34	3,0±0,28	50%	2,28	< 0,05
	2.	Піднімання тулуба за 30 с, рази	19,3±1,08	23,2±0,83	20%	2,84	< 0,05
	3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	5,3±0,51	8,1±0,48	53%	3,99	< 0,05
Гнучкість	1.	Нахил тулуба вперед з положення сид, см	8,4±0,83	10,3±0,79	23%	1,71	> 0,05
	2.	Вправа «міст», бали	2,7±0,37	3,8±0,20	41%	2,59	< 0,05
	3.	Шпагати: на праву, бали	4,2±0,19	4,7±0,12	12%	2,16	< 0,05
		на ліву, бали	3,4±0,32	4,1±0,20	21%	1,91	> 0,05
	поперечний, бали	2,7±0,25	3,7±0,16	37%	3,13	< 0,05	
Координація	1.	Стрибок на 360°, бали	2,1±0,23	2,7±0,12	29%	2,16	< 0,05
	2.	Вправа на координацію, бали	2,4±0,13	3,1±0,19	30%	3,06	< 0,05

Як видно з матеріалів дослідження, в тесті «Стрибок у довжину з місця», спортсмени після проведення першого тестування показали середній результат – 134,7±3,49 см, а після другого – 148,3±2,49 см. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 3,15 > t_{р.} = 2,07$ (табл. 1). Це означає, що наприкінці дослідження по відношенню до початку об'єктивно покращились результати. Їх приріст склав 10 %. Покращення результатів рівня розвитку швидкісно-силових здібностей відбулося і в наступному тесті «Стрибок в гору з місця» і склало також 10%. Результати показані спортсменами у даному тесті дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих комплексів вправ основної гімнастики. Отримані акробатами результати виконання даного тестового завдання (початкове тестування – 24,5±1,25 см, повторне тестування – 26,9±1,01 см) свідчить про те, що різниця між середніми результатами є статистично не достовірною, оскільки $p > 0,05$ (табл. 1).

Для оцінки рівня розвитку силових якостей спортсменів-акробатів 8-9 років використовували наступні тести: №1 «Утримання положення «угол» 3 с», №2 «Піднімання тулуба за 30 с» і №3 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Слід зазначити, що середньогрупові результати показані юними спортсменами були такими: за першим тестом на початку дослідження акробати утримували «угол» – 2,0±0,34 с, наприкінці – 3,0±0,28 с; за другим тестом на початку дослідження акробати піднімали тулуб за 30с – 19,3±1,08 разів, наприкінці – 23,2±0,83 разів; за третім тестом на початку дослідження акробати згинали та розгинали руки в упорі лежачи – 5,3±0,51 разів, наприкінці – 8,1±0,48 разів. Їх порівняння за критерієм Стюдента свідчить, що різниця середньогрупових результатів даних тестових завдань є статистично достовірною ($p < 0,05$). Отже, на основі отриманих результатів, можливо зробити висновок, що запропоновані комплекси вправ основної гімнастики позитивно вплинули на розвиток силових здібностей юних спортсменів (покращення результатів тесту №1 «Утримання положення «угол» 3 с» склало 50%, тесту №2 «Піднімання тулуба за 30 с» – 20% і №3 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – 53 %.) Наступні показники розвитку гнучкості також зазнали значних зрушень за період дослідження. Якщо на початку дослідження спортсмени могли виконувати «Нахил тулуба вперед з положення сид» у середньому 8,4±0,83 см, то наприкінці цей результат збільшився до 10,3±0,79 см (табл. 1). Відповідно до критерія Стюдента різниця між середніми показниками даного тесту є статистично не достовірною ($p > 0,05$). Покращення результату – 23%. Згідно з матеріалами дослідження, у тесті «Вправа «міст»» покращення результату склало 41 %. Спортсмени показали середньогруповий результат 2,7±0,37 балів на початку дослідження і 3,8±0,20 балів наприкінці. Різниця між цими показниками, відповідно до критерія Стюдента є статистично достовірною (табл. 1). Результати проведеного дослідження свідчать про те, що при виконанні тесту «Шпагати» на праву ногу акробати показали результат 4,2±0,19 балів на початку дослідження і 4,7±0,12 балів наприкінці. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,16 > t_{р.} = 2,07$. Це означає, що наприкінці дослідження по відношенню до початку об'єктивно покращились результати. Їх приріст склав 12 %. При виконанні цього тесту на ліву ногу юні акробати показали наступні результати:

середньогруповий результат на початку дослідження $3,4 \pm 0,32$ балів і $4,1 \pm 0,20$ балів наприкінці. У процесі порівняльного аналізу даних показників розвитку гнучкості, виявлено не достовірну різницю результатів дослідження ($p > 0,05$). Покращення результату при цьому становить 21 % (табл. 1). За результатами виконання поперечного шпагату в ході дослідження спостерігалася наступна динаміка: покращення результату наприкінці дослідження склало 37 %; середньогруповий результат $2,7 \pm 0,25$ балів на початку дослідження і $3,7 \pm 0,16$ балів наприкінці. Порівняння цих результатів за критерієм Стюдента свідчить, що різниця між їх середньогруповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,05$). У ході проведеного дослідження для визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних акробатів використовувалась вправа «Стрибок на 360° » та «Вправа на координацію». Середньогрупові результати показані акробатами були такими: на початку дослідження – $2,1 \pm 0,23$ балів наприкінці – $2,7 \pm 0,12$ балів («Стрибок на 360° »); на початку дослідження – $2,4 \pm 0,13$ балів, наприкінці – $3,1 \pm 0,19$ балів («Вправа на координацію»). Порівняння цих результатів згідно критерію Стюдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна, так як $t_p = 2,16 > t_{гр} = 2,07$ та $t_p = 3,06 > t_{гр} = 2,07$, відповідно (табл. 1).

Таким чином, проведений аналіз результатів експерименту дозволяє зробити наступне узагальнення: впродовж дослідження достовірно покращились результати більшості тестових завдань. Отже, отримані в ході дослідження результати свідчать про те, що розроблена експериментальна методика позитивно вплинула на рівень розвитку фізичних якостей акробатів 8-9 років. Це пов'язано як з загальнорозвивальним впливом підібраних вправ основної гімнастики, так і з тим, що рухи спортсменів набули більшої точності, що сприяло виконанню тестових вправ на більш високому технічному рівні.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки ефективної методики вдосконалення фізичної підготовки засобами основної гімнастики у спортивній акробатиці на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Анцыперов В. В., Горячева Н. Л., Трифонов В.В. Изучение двигательной деятельности нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике на этапе специализированной подготовки. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. №2 С.9-14. URL: <http://www.science education.ru/ru/article/view?id=24180> (дата звернення: 10.08.2020).
2. Бачинська Н. В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ. 2006. 299 с.
3. Болобан В. Н. Обучение акробатическим упражнениям балансового типа движений системы тел. *Наука в олимпийском спорте*. Киев, 2008. №1. С. 24-31.
4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: Москва, 2014. Т. 1. 368 с.
5. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / под ред. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Москва, 2002. 448 с.
6. Дейнеко А. Х. Застосування поточного контролю для вдосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів 8-9 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №. 4(54). С. 37–41.
7. 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.
8. Дейнеко А. Х., Янюк А.О. Сучасний погляд на розвиток спортивної акробатики як на видовищний вид спорту. *Актуальные научные исследования в современном мире: материалы LIII междунар. науч. конф. м. Переяслав-Хмельницкий, 26-27 вересня 2019*. С 83-87.
9. 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.
10. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
11. Сутула В. О., Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи) : навч.-метод. посіб. Харків, 2015. 108 с.
12. Шевчук М. А. Спортивний відбір акробатів на основі комплексної оцінки рухових здібностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2015. 20 с.

Reference

1. Antsyperov V.V., Gorjacheva N.L., Trifonov V.V. (2016). Izuchenie dvigatel'noj dejatel'nosti nizhnih partnerov zhenskikh par v sportivnoj akrobatike na `etape spetsializirovannoj podgotovki. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija*. №2. 9-14. URL: <http://www.science education.ru/ru/article/view?id=24180>. [in Russian].
2. Bachins'ka N.V. (2006). Planuvannja trenuval'nih navantazhen' v peredzmagal'nomu mezotsikli dlja akrobatichnih par z urahuvannjam biologichnih osoblivostej zhinochogo organizmu. PhD thesis. Kiiiv, 299. [in Ukrainian].
3. Boloban V. N. (2008). Obuchenie akrobaticeskim uprazhnenijam balansovogo tipa dvizhenij sistemy tel. *Nauka v olimpijskom sporte*. Kiev. №1. 24-31. [in Ukrainian].
4. Gaverdovskiy Yu. K. (2014). Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: [uchebnik v 2t.]. Moskva. T. 1. [in Russian].
5. Gimnastika : ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved. / pod red. Zhuravina M. L., Men'shikova N. K. Moskva, 2002. 448. [in Russian].
6. Dejneko A.H. (2016). Zastosuvannja potochного kontrolju dlja vdoskonalennja trenuval'nogo protsesu sportsmeniv-akrobativ 8-9 rokov. *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*. №. 4(54). 37-41. [in Ukrainian].
7. 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].
8. Dejneko A. H., Janjuk A.O. (2019). Suchasnij pogljad na rozvitok sportivnoї akrobatiki jak na vidovischnij vid sportu.

Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire: materialy LIII mezhdunar. nauch. konf. m. Perejaslav-Hmel'nitskij. 83-87. [in Ukrainian].

9. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya: uchebnyk [dlya trenerov]: v 2 kn. Kiev. Kn. 2. 752. [in Ukrainian].

10. Sportivna akrobatika. Navchal'na programa dlja ditjacho-junats'kih sportivnih shkil. Vinnitsja. 2010. 92. [in Ukrainian].

11. Sutula V.O., Dejneko A.H. (2015). Osnovna gimnastika v shkoli (5-6 klasi) : navch.-metod. posib. Harkiv. 108. [in Ukrainian].

12. Shevchuk M. A. (2015). Sportivnij vidbir akrobativ na osnovi kompleksnoi otsinki ruhovih zdibnostej : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu. Kiiv. 20. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).12

УДК 796.412:378.141.2

Дудіцька С.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Зорій Я.Б.
доктор педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Гакман А.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВПРОВАДЖЕННЯ АЕРОБІКИ У ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

В оздоровчому фітнесі використовується великий арсенал засобів з різних видів спорту та рухової активності. Розвиток фітнес індустрії сприяє його розширенню і вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів. Заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності. Мета дослідження – аналіз змісту занять оздоровчої аеробіки та впровадження сучасних фітнес-програм і технологій пов'язаних з розвитком здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань у фізичному вихованні студентської молоді. У даній статті узагальнені відомості про зміст занять оздоровчою аеробікою вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок студентської молоді.

Ключові слова: фітнес, засоби, класифікація, спрямованість, методичні особливості, новітні технології, рекреативні види рухової активності.

Дудіцька Світлана Петровна, Зорій Ярослав Богданович, Гакман Анна Вікторівна. Внедрение аэробики в занятия по физическому воспитанию студенческой молодежи. В оздоровительном фитнесе используется большой арсенал средств по различным видам спорта и двигательной активности. Развитие фитнес индустрии способствует его расширению и требует классификации и определения методических особенностей, которые обуславливают использование соответствующих средств. Занятия оздоровительным фитнесом требуют наличия у студентов знаний основ методики внедрения выбранных видов двигательной активности. Цель исследования - анализ содержания занятий оздоровительной аэробики и внедрение современных фитнес-программ и технологий связанных с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач в физическом воспитании студенческой молодежи. В данной статье обобщены сведения о содержании занятий оздоровительной аэробикой выборочной направленности с использованием практического материала для развития основных физических качеств и двигательных навыков студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес, средства, классификация, направленность, методические особенности, новейшие технологии, рекреативные виды двигательной активности.

Duditska S., Zoriy Y., Hakman A. Introduction of aerobics in classes on physical education of student youth. Wellness fitness uses a large arsenal tools of various sports and physical activity. The development of the fitness industry contributes to the expansion and requires classification and definition of methodological features that determine the use of appropriate means. Health-improving fitness classes require students to have knowledge of the fundamentals of the methodology for introducing the selected types of physical activity. This article summarizes the information about the content of selective focus health related aerobics using practical material for the development of basic physical qualities and motor skills of student youth. Key words: fitness, means, classification, orientation, methodological features, newest technologies, recreational types of physical activity. The purpose of the study is to analyze the content of health aerobics classes and the introduction of modern fitness programs and technologies related to the development of abilities to solve motor and sports problems in physical education of student youth. The study was performed at the theoretical and analytical level. In the process of research we used the following methods: analysis of literature sources, methods of theoretical interpretation (analysis, synthesis, induction, deduction, generalization). Conclusions. In turn, regular aerobics and rhythmic gymnastics in combination with other types of wellness fitness have a health-improving and training effect on the body. The variety of fitness programs does not mean the arbitrariness of their construction - the used of different types of physical activity must comply with the basic principles of physical education. Experts in the experiment to determine