

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник. К. : Міленіум, 2023. 376 с.
2. Медведева І. М., Нестерова Т. І., Боліла М. О. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2022. Вип. 3К(147)22. С. 269-274.
3. Васильчук Г. В., Редькіна М. А., Малечко Т. А. Сучасні підходи до формування культури рухів в учениць основної школи з порушеннями постави. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2022. Вип. 3К(147)22. С. 71-74
4. Антропова М. В. Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии. *Педагогика*. 1996. № 5. С. 19-24.
5. Арефьев В. Г. Дифференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика : монографія. К. : Центр учбової літератури. 2014. 197 с.
6. Петренко І. І. Методическая неделя. *Физ. культура в школе*. 1991. № 6. С. 20-21.
7. Малечко Т. А., Мордвинова Д. М. Індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку учнів-підлітків спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип. 3К(123)20. С. 259-262
8. Арефьев В. Г., Качеров О. Б., Короп М. Ю., Михайлова Н. Д. Фізична культура : підруч. для 6-х кл. загальноосвіт. нав. закл. К. : Просвіта, 2009. 208 с.
9. Дьяченко О. В. Для оптимизации содержания обучения. *Физкультура в школе*. 1983. № 2. С. 19-22.
10. Арефьев В. Г., Качеров О. Б., Короп М. Ю., Михайлова Н. Д. Фізична культура : підруч. для 9-х кл. загальноосвіт. нав. закл. К. : Просвіта, 2009. 208 с.
11. Хрипушин Н. В. Оценивать от достигнутого к достижимому. *Физ. культура в школе*. 1989. № 4. С. 33.

References

1. Arefev V. G. (2023). Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vihovannya : pidruchnik. Kyiv, Milenium, Ukraine.
2. Medvedeva I. M., Nesterova T. I., Bolila M. O. (2022). Vivchennya fizichnogo stanu ta fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi*, 3K(147)22, 269-274.
3. Vasilchuk G. V., Redkina M. A., Malechko T. A. (2022). Suchasni pidhodi do formuvannya kulturi ruhiv v uchenits osnovnoyi shkoli z porushennyami postavi. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi*, 3K(147)22, 71-74.
4. Antropova M. V. (1996). Individualno-differentsirovanne obuchenie v gimnazii. *Pedagogika*, 5, 19-24.
5. Arefev V. G. (2014) Diferentsiatsiya rozvivalno-ozdorovchih zanyat z fizichnoyi kulturi uchniv osnovnoyi shkoli. Teoriya i praktika : monografiya. Kyiv, Tsentri uchbovoyi literature, Ukraine.
6. Petrenko I. I. (1991). Metodicheskaya nedelya. *Fiz. kultura v shkole*, 6, 20-21.
7. Malechko T. A., Mordvinova D. M. (2020). Individualno-tipologichni osoblivosti fizichnogo rozvitku uchniv-pidlitkiv spetsialnoyi medichnoyi grupi. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi*. Vip. 3K(123)20. P.259-262, (in Ukrainian)
8. Arefev V. G., Kacherov O. B., Korop M. Yu., Mihaylova N. D. (2009). Fizichna kultura : pidruch. dlya 6-h kl. zagalnoosvit. nav. zakl. Kyiv, Prosvita, Ukraine.
9. Dyachenko O. V. (1983). Dlya optimizatsii sodержaniya obucheniya. *Fizkultura v shkole*, 2, 19-22.
10. Arefev V. G., Kacherov O. B., Korop M. Yu., Mihaylova N. D. (2009). Fizichna kultura : pidruch. dlya 9-h kl. zagalnoosvit. nav. zakl., Kyiv, Prosvita, Ukraine.
11. Hripushin N. V. (1989). Otsenivat ot dostignutogo k dostizhimomu. *Fiz. kultura v shkole*, 4, 33.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).05

УДК:378.147:796.323

Арефьева Л.П.кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри футболу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0009-0001-5633-9156**Плющак О.В.**старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-4144-118X**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ**

Мета роботи: визначити вплив занять з баскетболу на рівень рухової активності та фізичної підготовленості студентів. **Методологія:** під час дослідження проблематики наукової статті нами було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити особливості впливу занять з баскетболу на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів. **Фременгемська методика** для визначення рівня рухової активності. **Наукова новизна:** доведено, що систематичні заняття з баскетболу позитивно впливають на рівень рухової активності та покращують фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти.

Висновки: таким чином, одним із найважливіших завдань освітнього процесу в закладах вищої освіти є виховання у студентської молоді потреби до повсякденних занять фізичними вправами та підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості. Серед великої кількості засобів фізичного виховання, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Одним із найпопулярніших видів спорту серед студентів є баскетбол. Цей вид спорту часто використовують як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності. У результаті проведеного дослідження нами було виявлено, що під час систематичних занять баскетболом студентів спостерігається значне підвищення показників фізичної підготовленості та рухової активності. Крім того, заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі. Також важливе значення має баскетбол у навчанні працювати командою, погоджувати свої дії з партнерами. Отже, баскетбол є важливим засобом фізичного виховання, оскільки підвищує рівень фізичної підготовленості та рухової активності, сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагає студентам сформувати теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності.

Ключові слова: рухова активність, студенти, баскетбол, фізична підготовленість.

Arefieva L., Pliushchakova O. Increase of movement activity on the physical fitness of students in basketball classes. The purpose of the work: to determine the impact of basketball classes on the level of motor activity and physical fitness of students. **Methodology:** during the study of the issues of the scientific article, we used theoretical research methods, in particular, the analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave an opportunity to study the specifics of the influence of basketball classes on increasing motor activity and physical fitness of students. **Framingham technique** for determining the level of motor activity. **Scientific novelty:** it has been proven that systematic basketball lessons have a positive effect on the level of motor activity and improve the physical fitness of students of higher education.

Conclusions: thus, one of the most important tasks of the educational process in institutions of higher education is the education of student youth's need for daily physical exercises and increasing the level of motor activity and physical fitness. Among the large number of means of physical education, one of the leading places is occupied by sports games. One of the most popular sports among students is basketball. This sport is often used both for mass physical and recreational work and for achieving high sportsmanship. As a result of the conducted research, we found that during systematic basketball classes of students, there is a significant increase in indicators of physical fitness and motor activity. In addition, playing basketball helps to form perseverance, courage, determination, honesty, and self-confidence. Basketball is also important in learning to work as a team, coordinate your actions with your partners. Therefore, basketball is an important means of physical education, as it increases the level of physical fitness and motor activity, contributes to the harmonious development of the personality, helps students to form theoretical knowledge and practical skills, the ability to rationally perform movements in all types of activities.

Key words: motor activity, students, basketball, physical fitness.

Постановка проблеми. Рівень здоров'я сучасної студентської молоді викликає занепокоєння співробітників медичних установ та педагогічних закладів освіти. Аналіз літературних джерел та наукових досліджень вказують на низький рівень стану здоров'я студентів, спостерігається великий відсоток здобувачів вищої освіти, які мають низький рівень рухової активності. Освітня діяльність у закладах вищої освіти характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним напруженням, у зв'язку з чим суттєво уповільнюється процес адаптації студентів до навчання [1].

Важливе значення в умовах сьогодення для нормального функціонування організму має достатня рухова активність, тому нагальною є питання про підвищення рівня фізичного виховання у здобувачів освіти та залучення їх до активного способу життя та підвищення їх професійної підготовки [4].

Науковці в галузі фізичної культури наголошують, що вдосконалення системи фізичної підготовленості та показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти має позитивний вплив на покращення рівня їхньої професійної підготовки. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури особистості, здорового образу та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх спеціалістів [9]. Отже, перед фахівцями з фізичного виховання виникає низка проблем, основними з яких є навчання студентів

таким видам рухової активності, які доступні та популярні серед сучасної молоді для проведення дозвілля.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літературних джерел. В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов й узагальнення передового досвіду підготовки студентів – волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня фізичної підготовленості студентів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові освітнього процесу [3]. Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Проте, недостатню наукову розробленість мають питання щодо впливу спортивних ігор на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості у студентів закладів вищої освіти [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз джерел та практичних наукових доробків вказує на пріоритетність під час організації занять з фізичного виховання, враховувати вибір видів спорту серед студентів. Першочерговість напрямків підготовки та вибір виду спорту, який впроваджується у освітній процес, базуються на численних дослідження інтересів студентів [9]. За даними науковців саме, спортивні ігри викликають особливу зацікавленість студентів.

Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді. Впливаючи різнобічно баскетбол є засобом гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [5].

Розглянемо вплив баскетболу на виховання певних особистісних якостей студентської молоді. Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець протягом гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у тих, хто займається творчою ініціативою [4]. Розвиток зазначених якостей позитивно впливає на скорочення періоду та адаптації при вступі до закладу вищої освіти та подальше успішне навчання.

При грі в баскетбол гравцю діяти доводиться залежно від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичної задачі, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу в закладах вищої освіти є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [2].

Великий обсяг та висока інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень, «необхідність швидких та точних диференційованих рухів призводять до підвищення сили та рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів» [5].

Спортивна гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засіб фізичного виховання студентів має позитивний вплив на розвиток витривалості, сили, спритності тощо [12]. Поліпшення загальної фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, виховання основних фізичних якостей, підвищення рівня загальної працездатності, про це свідчать отримані результати під час дослідження показників фізичної підготовленості [8].

Так, рівень розвитку витривалості у студентів було визначено за допомогою плавання, результати хлопців 12 хв встановлено $520,0 \pm 102,0$ м подолання дистанції, у дівчат – $486,5 \pm 58,7$ м. Рівень розвитку силової підготовленості досліджували за результатами тесту згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі для дівчат та підтягування на поперечині для хлопців. Так, у хлопців $15,0 \pm 6,9$ разів та у дівчат $14,3 \pm 5,5$ разів; під час стрибків в довжину з місця було досліджено рівень розвитку швидкісно-силових якостей у хлопці – $232,0 \pm 17,0$ см та дівчат $210,3 \pm 22,1$ см; за часом подолання дистанції біг 30 м у студентів було визначено рівень розвитку швидкості: у хлопців – $5,3 \pm 0,1$ с, у дівчат – $5,5 \pm 0,7$ с; рівень розвитку гнучкості було виявлено під час виконання тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи: у хлопців – $10,2 \pm 3,6$ см, а у дівчат – $16,2 \pm 3,8$ см. Отже, отримані результати свідчать про середній рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Це свідчить, що регулярні заняття з баскетболу позитивно впливають на покращення показників фізичної підготовленості.

Доведено вплив рухової активності на життєдіяльність організму, зокрема, на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму загалом.

В процесі дослідження нами було визначено індекс рухової активності у студентів, які систематично відвідували заняття з баскетболу, а також займалися в позанавчальний час, так у хлопців він становив $38,4 \pm 1,5$ бали, а у дівчат – $36,8 \pm 2,9$ бали. Враховуючи те, що оптимальним показником індексу рухової активності є значення, яке відповідає 42 балам, то результати нашого дослідження вказують на високий рівень рухової активності як серед дівчат, так і серед хлопців.,

Гра в баскетбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняття психоемоційної напруги. Така особливість баскетболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у баскетболістів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [6].

Таким чином, можна відзначити, що застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів позитивно впливає на гармонізацію їх особистості.

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом у процесі фізичного виховання студентів задовольняє їх потреби у руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин та діяльності всіх систем організму, тих, хто займається [8]. З метою компенсації дефіциту рухової активності студентів, спеціалістами була запропонована програма з фізичної підготовки студентів на основі засобів баскетболу як базового виду спорту у поєднанні з додатковими вправами [7]. Уся спеціальна підготовленість баскетболіста базується на підготовці опорно-рухового апарату до високо-інтенсивних перспективних навантажень, формуванні активної м'язової маси тіла.

Завдяки своїй популярності серед населення, баскетбол сприяє формуванню мотивації студентів до занять з фізичного виховання як у урочний, так і позаурочний час. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, модернізація системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти призвела до значного скорочення аудиторних занять з фізичного виховання. Як наслідок, спостерігається недостатня мотивація до самостійних занять фізичними вправами, призвело до зниження рухової активності студентської молоді. Визначено, що заняття з баскетболу позитивно впливають на гармонізацію особистості студента їх функціональний стан організму. Регулярне відвідування аудиторних занять, участь в змаганнях, спартакіадах, активне дозвілля, неперервність фізичного виховання позитивно впливає на підвищення рівня працездатності. Заняття з фізичного виховання за вибором студентів є пріоритетним напрямом організації процесу фізичного виховання студентів. Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентів.

Список використаних джерел

1. Бушуєв Ю. В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі : дис... канд. мед. наук: 14.01.24. Д., 2007. 177 с.
2. Колос В. М. Баскетбол: теорія і практика. Мінськ.: Полімя, 1988. 167 с.
3. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. 2019. Випуск № 21. С. 78-82.
4. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. 2019. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.
5. Редькіна М. А. Характеристика фізичного стану студентів педагогічних спеціальностей з низьким рівнем рухової активності. *Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт»*. 2020. Випуск 3К (123) 2020. С. 357-361.
6. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 15. С. 44-51.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.
8. Потужній О.В. Формування у дітей старшого дошкільного віку позитивного ставлення до занять фізичною культурою в умовах села: дис. канд. пед. наук.: 13.00.08. Переяслав- Хмельницький, 2006. 235.
9. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць*. 2009. № 12. С. 202–204.

Reference

1. Bushuev Yu. V. (2007). The level of physical health of students as a clinical and physiological basis of physical education in a university: *Candidate thesis*: 14.01.24. 177.
2. Kolos V. M. (1988). *Basketball: theory and practice*. Minsk.: Polymya, USSR, 167.
3. Redkina M.A. (2019). Peculiarities of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Carpathians*, 21, 78-82.
4. Redkina M.A. (2019). Modern technologies of self-control of students' motor activity in the aspect of implementation of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal of National University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works*, 3 K (110) 19, 484-487.
5. Redkina M.A. (2020). Characterization of the physical condition of students of pedagogical specialties with a low level of motor activity. *Scientific journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture /physical culture and sport"/*, 3K (123) 2020, 357-361.
6. Poplavsky L.Yu. (2004). *Basketball: Textbook for students of higher educational institutions of physical education*. K.: Olympic literature, Ukraine, 448.

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-Khmelnyskiy, 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.series15.2023.3K(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 АЕРОБІЦІ

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 системі 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 аеробіці – 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 різночлива. Природно, що ситуація, яка склалася з даного питання, не тільки ускладнює розробку загальної теорії 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., Kirichenko 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