2. Синиця Т., Синиця С. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. праць. 2020. № 1. С. 55–62.

3. The Pilates Method. Pilates Method Alliance: веб-сайт. URL: https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/ (дата звернення: 15.11.2022).

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Горбач Олег Ігорович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Одним з основних факторів здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що виявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, їзда на велосипеді), ігрових видів спорту, силових та гімнастичних комплексів, оздоровчих систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційний характер. Регулярна фізична активність значно покращує фізичне здоров’я, особливо стан опорно-рухової та серцево-судинної систем, підвищує імунітет, позитивно впливає на загальний тонус людини. Низький рівень здоров’я і фізичного стану учнівської молоді актуалізує проблему зміни системи освіти в галузі фізичної культури. Складність цієї трансформації полягає, насамперед, у тому, що передбачаються не окремі часткові зміни, а перетворення системного й стратегічного характеру, які розраховані на далеку перспективу. У цьому аспекті потрібні змістовні моделі і відповідні інноваційні технології. Розроблення й реалізація інноваційної технології активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативної діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проєктування педагогічної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Науковці Г. Грибан, П. Ткаченко, О. Скорий, П. Пилипчук зазначають, що сьогодні у сфері інноваційних технологій великого значення набуває впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання дітей шкільного віку як для діагностики здоров’я та фізичних можливостей, так і для педагогічного контролю. Оздоровча орієнтація фізкультурної діяльності у закладах загальної середньої освіти є сучасним підходом шкільної освіти. Завданням системи фізичного виховання є пошук

адекватних та об'єктивних методичних прийомів, методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів [1]. На жаль, система фізичного виховання в Україні не досягає повною мірою поставленої мети оздоровлення дітей та молоді. У сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання ефективних та привабливих видів спорту: попри реформуванням фізкультурної освітньої галузі, все ще триває пошук шляхів реалізації сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які не змінюють логіки освітнього процесу, але скасовують жорстку нормативність шкільної програми, формують позитивну мотивацію до систематичних занять руховою активністю, сприяють оздоровчому та тренувальному ефекту.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє та удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [2]. Метою фізкультурно-оздоровчої роботи є профілактика захворювань та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування знань правил використання способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під інноваціями в цій галузі слід розуміти не лише сучасне обладнання, а й методики у викладанні, нові види і форми занять, технології їх проведення. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні спортивні, фітнес та реабілітаційні програми, що складають основний зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-сайтів засвідчив, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології базуються на принципі оздоровчої спрямованості фізичного виховання. До фізкультурно-оздоровчих технологій належать сучасні види рухової активності, авторські оздоровчі методики та програми, інноваційні (нетрадиційні види спорту), метою яких є оздоровлення, а головним принципом – використання відповідного навантаження з метою адаптаційного впливу на організм школяра. За даними дослідників, сьогодні налічується понад 200 видів рухової активності, які можуть бути використані у різних напрямках оздоровлення, однак можна відзначити, що спортивні та фітнес-технології мають найбільш широке застосування у всіх видах фізичної культури – в освіті, рекреації, реабілітації. Упровадження спортивних та фітнес-технологій у освітній процес дозволить створити умови для самоідентифікації, самоактуалізації, самовдосконалення особистості та урізноманітнити традиційні уроки фізичної культури, розвитку м'яких навичок дітей та підлітків, їх успішної соціалізації. Існує кілька напрямів використання фізкультурно-оздоровчих технологій, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, умінь і навичок, реалізацію потреби школярів в руховій активності та залучення їх до фізичної культури [3].

Збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді як генофонду нації – складна комплексна соціально-педагогічна проблема, що потребує

переорієнтації цілей сучасної освіти. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній, рекреаційний та реабілітаційний процес спрямований на формування культури здоров'я, розширення арсеналу рухових дій, застосування якого дозволяє випускникові закладу загальної середньої освіти максимально ефективно реалізувати свій потенціал в подальшій навчальній і виробничій діяльності.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.

2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня / уклад. : К. С. Гордєєва. Слов'янськ : ДДПУ, 2024. 94 с

3. Шелехова Т. В., Степчук Н. В., Петрушко М. І. Фізкультурно-оздоровчі технології на сучасних уроках фізичного виховання. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 2. С. 217–218.

МОРФОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ТЕНІСИСТА В АСПЕКТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Горохов Сергій Анатолійович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Спорт вищих досягнень ставить комплекс вимог до рівня фізичного розвитку дітей, при цьому необхідною умовою є всебічна фізична підготовка дитини. Для досягнення поставлених цілей особлива увага має приділятися відбору дітей на основі грамотного визначення їх фізичного та психічного стану, рівня майстерності та чіткого бачення перспектив їх розвитку, правильного вибору тренера для дитини та розробки індивідуальної програми її спортивної підготовки.

Спортивний відбір є системою організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включає педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки та здібності дітей, підлітків, дівчат та юнаків для спеціалізації у певному виді спорту.

Загальнофізична та спеціальна підготовка дітей є важливими аспектами для визначення їх спортивних здібностей та потенціалу для тенісу. Для цього