

4. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Яковлів, В.Л., Романенко, О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. The 5th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. Pp. 1037-1049

## **ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

**Хуртенко Оксана, Шпильчук Валентин**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Протягом тривалого часу в Україні спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою людей різного віку та професії. Закономірний перехід вітчизняної фізичної культури від лінійних до поліваріантних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлений появою на вітчизняному ринку послуг такого феномену як фітнес. Фітнес реалізується в різних формах рухової активності та задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій практиці за рахунок великої різноманітності фітнес-технологій, їх доступності та емоційної привабливості [4].

**Обговорення.** Широке використання технологій у фізкультурно-оздоровчій практиці дозволяє зробити висновок, що фітнес-технології поєднують у собі виконання самостійних функцій у поєднанні з вирішенням завдань оздоровчого характеру в інших видах фізичної культури, що свідчить про великі конструктивні можливості фітнесу. Фітнес-культура, як відомо, сприяє формуванню творчого потенціалу особистості, що забезпечує створення робочого клімату в колективі та виховання свідомого ставлення до тренувального процесу [3].

Велике значення у різнобічній рухової діяльності особистості, зміцненні здоров'я та підтримці працездатності на оптимальному рівні мають спортивні ігри. Систематичне використання спортивних ігор сприяє формуванню усвідомленого застосування арсеналу навичок у формі ситуаційно-доцільної рухової та професійної діяльності [2].

Систематична ігрова діяльність, надає позитивний вплив на стан зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів та сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають важливе значення, як у ігровій, так у трудовій, спортивній та військовій практиці.

Матеріали наукових досліджень, практичні висновки фахівців підтверджують факт великої цінності спортивних ігор як засобу різнобічного фізичного розвитку та оздоровлення людей різного віку.

Баскетбол, як засіб ігрової фітнес-технології, можна назвати універсальним засобом фізичного виховання різних категорій населення, формування фізичного та духовного потенціалу та ресурсів здоров'я. Ця ігрова технологія забезпечує формування потреби у освоєнні цінностей загальної культури, спорту та здоров'я як умову досягнення сталого рівня професійної працездатності у соціально значущих видах діяльності [1].

**Рекомендації.** Важлива роль ігрової фітнес-технології впливає з багатомірності рухового досвіду, що реалізується у фітнес-культурі. Отже, оздоровлення особистості як стратегічне завдання фітнесу, що реалізується в рамках різних фітнес-технологій, дозволяє кваліфікувати фізкультурно-оздоровчу технологію з використанням баскетболу як фітнес-технологію.

#### Література

1. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
2. Чернявська, О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. 2012. № 1-2. С. 79-89
3. Siedentop D., Van der Mars H. Introduction to physical education, fitness, and sport. 8th ed. New York : Mc Graw-Hill, 2012. 348 p
4. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Khurtenko, O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. Pp. 162-171

## УДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ХОРЕОГРАФІЯ»

**Чернишенко Тамара, Гоцуляк Анастасія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Одним з найважливіших напрямків соціальної політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиліття спостерігається неухильна тенденція до погіршення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я підростаючого покоління, найбільш яка виражена в шкільний період життя [В.Г. Тодорова, 2018, А.П. Тараканова, 1966, В.М. Кізім, Т.М. Чернишенко, М.В. Репетацька, 2016].