

Список використаної літератури:

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носикова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
2. Галкина Т.Н. Черлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе / Т.Н. Галкина, Н.Ю. Борисова, Е.Л. Румянцева // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 1 (7). С. 23-25.
3. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи: монография / В.П. Колосов и др.. Владивосток: Дальнаука, 2007. 223 с.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, інновації, черлідінг, здобувачи, заклади вищої освіти.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, инновации, черлидинг, соискатели, учреждения высшего образования.

Key words: physical education, physical fitness, innovation, cheerleading, job seekers, higher education institutions.

ГОГОЛЄВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Погіршення стану здоров'я українських здобувачів освіти та молоді спричинене величезним дисбалансом між заявленою національною політикою збереження та зміцнення здоров'я та відсутністю сучасних методів викладання в різних університетських системах фізичного виховання. Майже всі дослідники з технічних питань вітчизняної та зарубіжної літератури зазначали, що однією з найважливіших особливостей технології навчання протягом усього життя є можливість її продовження.

Велике значення має використання інформаційно-комунікативних технологій при поясненні техніки виконання нової вправи або освоєння рухових дій (подача м'яча у волейболі, бар'єрні вправи в легкій атлетиці і т.д.), так як не завжди викладач може продемонструвати складний технічний елемент. Здобувачі освіти сприймають нову інформацію по-різному, але завдяки використанню інформаційно-комунікаційних засобів, викладачі отримали можливість подавати інформацію таким чином, щоб всім, хто займається було однаково зрозуміло.

Фізична культура задовольняє потреби здобувачів освіти в руховій активності і оздоровленні організму, а так само сприяє формуванню психіки і духовному вихованню особистості. Тому важливо використання на заняттях музичного супроводу. Музика сприяє вирішенню

різних завдань: поліпшення психоемоційного стану тих, хто займається, а також допомагає організації процесу занять, слугує поліпшенню емоційного фону. Музика робить істотний вплив на фізіологічні процеси організму. Так, при сприйнятті музики відбуваються зміни в центральній нервовій системі, нормалізація мозкового кровообігу; вона впливає на кров'яний тиск, рівень цукру в крові, частоту пульсу, скорочення м'язів. Енергійна музика надає тонізуючий ефект, а спокійна музика, навпаки, заспокоїливий. Музичний супровід сприяє оволодінню новими руховими діями і навичками, запам'ятовуванню вправ, а також подоланню наростаючої перевтоми.

Велика частина того, що з'явилося на сучасному етапі різних технологій пов'язана з розвитком фітнесу, який постійно удосконалюється. Термін фітнес-технологія досить часто зустрічається в освітніх програмах і різних наукових дослідженнях. Фітнес- це методика оздоровлення організму, спрямована на поліпшення стану здоров'я і фізичної форми [3, с.3]. На даний момент розроблено безліч програм заняття фітнесом, завдяки цьому ним можуть займатися практично всі. Одним з різновидів інноваційного фітнесу є Пілатес.

Багато дослідників, орієнтовані на модернізацію системи фізичного виховання, наголошують на необхідності «ігрової раціоналізації», широкого використання ігрових форм організації фізкультурно-спортивної діяльності та таких найпростіших з них, як рухливі ігри [2, с.24].

Автори інноваційних підходів і програм відштовхуються від загальноновідомої концепції фізичного виховання, згідно з якою фізичне виховання – це навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей.

Індивідуальний спорт визначається, як складна наукова проблема, а концепція індивідуального спорту, заснована на діалектичних принципах, є основою спортивних технологій.

Основна ідея – виховувати зрілих та здорових громадян, як культурну цінність підростаючого покоління. Вчені сформували ідеал фізичного й гармонійного розвитку- добре освічену людину із соціальним ентузіазмом та національною свідомістю, яка наділена високою духовною цінністю, сімейними та патріотичними почуттями, здатна до саморозвитку та самовдосконаленню. Визначено провідні наукові методи впровадження інноваційних технологій для здобувачів вищої освіти, а саме: особистісно-орієнтований на діяльність, систематичний та екологічний. Вони не суперечать один одному, і їх інтеграція може визначити систему спортивно- масової роботи та підвести фізичне виховання молоді до гуманізованого напрямку освіти.

Особистісно-орієнтований підхід дозволяє розглядати студентів як активних суб'єктів навчальної діяльності з урахуванням віку, особливостей фізичної підготовленості, здатністю до саморозвитку, самовдосконалення та творчої самореалізації [1,с.240]. Орієнтований на діяльність підхід задовольняє біологічні, соціальні та духовні потреби фізичних вправ, здорового способу життя та надає можливість отримувати задоволення від різних форм фізичного виховання.

Систематичний метод визначає зміст, психологію та умови викладання індивідуального процесу фізичного виховання, роблячи його

повним та енергійним. Екологічний метод забезпечує низку різних можливостей для організму людини, її психічного становлення та саморозвитку, які включаються в суб'єктивний простір та соціальне середовище.

Таким чином, впровадження сучасних інформаційних технологій, задовольняють потреби здобувачів освіти в руховій активності та оздоровленні.

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Боберський І. Забави і рухові ігри. Львів: друк. наук. т-ва ім. Шевченка, 1904. – 64 с.
3. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007.-№1.- С.3-5.

Ключові слова: інформаційно-комунікативні технології, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии, физическое воспитание, соискатели высшего образования.

Key words: information and communication technologies, physical education, applicants for higher education.

ВОРОБЙОВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

БУРЦЕВА ОЛЕКСАНДРА ВАСИЛІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

КОЖУХОВСЬКА АЛЬОНА ВАЛЕНТИНІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
студентка 1 курсу факультету цивільної та господарської юстиції*

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я посідає найвищу позицію, оскільки є підґрунтям продуктивного, повноцінного життя людини. Натомість наявність шкідливих для здоров'я звичок, зростання нервово-психічного напруження, малорухливий спосіб життя, неякісне харчування призвели до найнижчої тривалості життя українців серед європейських країн. В умовах культурно-освітньої