

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

інтеграції України в світову спільноту працездатність і соціальна активність фахівця визначаються не лише його інтелектуальним рівнем, але й станом здоров'я [1, с.14; 3, с. 290]. Тому освітня політика в нашій державі спрямовується на формуванні культури здоров'я особистості в умовах відповідно організованого освітнього процесу.

Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі закладів вищої освіти України є збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів а також виховання в них мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [4, с. 42].

Як показала практика, традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів ЗВО через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним [2, с. 53]. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти повинна бути необхідною умовою для його популяризації. Отримання бажаного результату можливе через впровадження в навчальний процес інноваційних технологій фізичного виховання.

Дослідження науковців в галузі фізичного виховання, реабілітації, рекреації та валеології дозволяють стверджувати, що використання інноваційних технологій фізичного виховання в умовах сучасних закладів вищої освіти – це невід'ємна частина процесу еволюції суспільної науки.

Сучасні вітчизняні вчені розглядають інновацію як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих проблем, які досі вирішувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем.

Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розроблені в працях Н. Басової, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, Т. Назарової, П. Підкасистого, Б. Скіннера та ін. переконливо свідчать про те, що формування здорових звичок відбувається як наслідок цілеспрямованої виховної роботи і не є автоматичним результатом тієї чи іншої діяльності.

Основним та найважливішим чинником здорового способу життя вважається оптимальний руховий режим. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом є ефективними вирішальними завданнями зміцнення і збереження здоров'я, розвитку фізичних можливостей молоді та підвищення її працездатності.

У своїй роботі А.Т. Литвиним систематизовано засоби рухової активності, проаналізовано їх ефективність, представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення. Основною ідеєю розроблених моделей є оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутової, оздоровчої та рекреаційно-оздоровчого спорту) для формування здорового способу життя різних груп населення. На думку автора, оптимальний режим рухової активності повинен включати вправи аеробного спрямованості, що сприяють підвищенню

і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату; а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

Одним з напрямків сучасної системи освіти є мотивація студентів до самостійної творчої діяльності. У фізичному вихованні такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою передбачає спільну активну діяльність педагога і студента.

Отже, цілеспрямоване впровадження в навчальний процес ЗВО інноваційних технологій фізичного виховання сприяють всебічному розвитку студентської молоді, формуванню здорового способу життя через виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Список використаної літератури:

1. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я.Виленский. – М.: Сов.спорт, 2006. – С. 14-21
2. Рапорт Л. А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта. // Типик.-2002.-№1.- С.52-54.
3. Секач С.Ф. О создании системы формирования здорового образа жизни. // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: мат. науч.-пр. конф. – Мн.: БГАФК, 2003.- С. 290-291.
4. Фатьянова Т.Я. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студентов / Т.Я.Фатьянова, Т.В.Синицына, О.А.Ерохина // Педагогические науки, ВФВГУ. Р., – 2019. – С. 41-45.

Ключові слова: інформаційні технології, фізичне виховання, здоров'я, здобувачі вищої освіти.

Ключевые слова: информационные технологии, физическое воспитание, здоровье, студенты.

Key words: information technology, physical education, health, students.

ШУРХАЛ ЛЮДМИЛА ОЛЕКСАНДРІВНА

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

ЕФЕКТИВНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Питання активізації фізичного виховання вже багато років вивчаються вченими і викладачами закладів вищої освіти. Ця робота присвячена результатам пошуку ефективних засобів і методів проведення занять з фізичного виховання, вивчення нетрадиційних видів