

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Захлевська Т. В., Павлюк О. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** У статті вивчено і узагальнено представлені у спеціальній науковій літературі відомості щодо можливостей і ефективності використання інноваційних технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя, в процесі фізичного виховання студентської молоді.

**Постановка проблеми.** Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, з одного боку, виступають збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом; з іншого – виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Як показала практика, традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів ВНЗ через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВНЗ є необхідною умовою для його популяризації.

Отримання бажаного результату можливе через впровадження в навчальний процес ВНЗ інноваційних технологій фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що формування потреби в здоровому способі життя відбувається завдяки використанню різноманітних засобів фізичної культури і спорту за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання. 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. Отримані відомості спеціальної наукової літератури переконливо

свідчать про те, що формування здорових звичок відбувається як наслідок цілеспрямованої виховної роботи і не є автоматичним результатом тієї чи іншої діяльності.

**Мета роботи** полягає у вивченні і узагальненні представлених у спеціальній науковій літературі відомостей щодо можливостей і ефективності використання інноваційних технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя, в процесі фізичного виховання студентської молоді.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано аналіз джерел науково-методичної та спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** О. Ю. Фанигіной розроблено новітній комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів акваеробіки в навчальному процесі вищих навчальних закладів, який включає: мотиваційні чинники, засоби і методи контролю, нормативи фізичної підготовленості, відповідні «стабільного» рівню здоров'я, алгоритми розробки програм занять.

Р.А. Самохою розроблено зміст інноваційних технологій фізичного виховання, які передбачали застосування під час занять форм, методів і засобів відроджених національних видів фізичного гартування. Ефективність такого нововведення забезпечувалася впровадженням у виховну діяльність інноваційних технологій фізичного виховання студентів із застосуванням народних традицій; застосуванням у навчально-виховному процесі засобів фізичного виховання з козацької системи підготовки, близької до менталітету нашого народу; формуванням у студентів системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та рухову активність у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять за місцем їхнього проживання.

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 (побутовою, оздоровчою та рекреаційно-оздоровчого спорту), що сприяє формуванню здорового способу життя різних груп населення. На думку автора, оптимальний режим

рухової активності повинен включати вправи аеробної 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, сполучної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Теоретичний аналіз спеціальної літератури, а також проведені анкетування студентів дозволили А. І. Підлісному розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів, як фактора підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення.

С. А. Романченко розроблено спеціальну програму по корекції статури студенток, що включає засоби і методи тренування з урахуванням соматотипу на основі використання комп'ютерних технологій.

Н. І. Московченко розроблена, науково і експериментально обґрунтована концепція оптимізації фізичного навантаження на основі індивідуальної діагностики адаптивного стану осіб, що займаються фізичною культурою із застосуванням комп'ютерних технологій, яка включає методологію автоматизованого моніторингу, спроектовану і реалізовану на принципово новій технології інтегральної системи, що може стати основою для створення нової галузі знання по автоматизації наукових досліджень у фізкультурно-оздоровчих центрах, фітнес-клубах.

**Висновок.** Отже, цілеспрямоване впровадження в навчальний процес ВНЗ 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.

#### **Література**

1. Жданова Е. В. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при изучении дисциплин медико-биологического цикла : дисс. канд. пед. н.: 13.00.02 “Теория и методика обучения и воспитания / Е. В. Жданова. – Екатеринбург, 2005. – 206 с.
2. Ключникова Н. Н. Формирование ценностных ориентаций в процессе профессионального развития студентов технического вуза : дисс. канд. пед. наук: 13.00.08 / Наталья Николаевна Ключникова. – Ульяновск, 2009. – 229 с.

3. Литвинова З.Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / З.Н. Литвинова. – Ставрополь, 2004. – 192 с.

4. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

5. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

## ТЕХНОЛОГІЧ НІ ІННОВАЦІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИСЯ НА ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2016

Небож В. Т., Янко Д.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі наведено нові технічні знахідки, які покликані допомогти провести 17-денний захід як можна краще і створити спортсменам ідеальні умови для змагань.

Олімпіада є сценою номер один для виступу самих елітних спортсменів світу, які в свою чергу вперше демонструють кращі в світі технології. Учасники змагань використовують переваги нових гаджетів і всіляких хитрощів, призначених для поліпшення швидкості, спритності та зосередженості. Запозичені в оборонних відомств системи спостереження дають можливість глядачам і допоміжному персоналу перебувати в безпеці. Компанії по обробці даних та інформаційні канали створюють нові технології, що полегшують шанувальникам спорту стежити за розвитком подій з будь-якої точки світу. Мета роботи – описати нових технічні знахідки, які покликані допомогти провести 17-денний захід як можна краще і створити спортсменам ідеальні умови для змагань.

*Nike Aeroblades.* Лабораторія Nike Sports Research Lab вже давно розробляє текстурований одяг для бігунів, щоб допомогти зменшити лобовий опір. Новітній винахід компанії AeroBlades в цій області було показано вперше на Олімпійських іграх в Ріо. AeroBlades від Nike це «нарости особливої форми», або шипи, які зменшують опір вітру, впливаючи на рух повітря навколо спортсменів. Для визначення,