

5. Крейтон Н. Применение ортопедических аппаратов для профилактики травм / Н. Крейтон, Д. К. Мак-Кензи // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 333-341.

6. Мурза В.П. Спортивная медицина: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів. / В.П. Мурза, А.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Ун-тет «Україна», 2007. – 249 с.

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

доктор педагогічних наук, доцент Мехед О.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент Мехед Д.Б.

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Мотивація до здорового способу життя - це внутрішнє бажання і потреба людини стимулювати здорові звички та таку поведінку, які допомагають підтримувати та покращувати фізичне та психічне здоров'я як власне так і оточуючих.

Існує декілька ключових чинників, які можуть сприяти мотивації до здорового способу життя [3]. Першим з них є свідомість про важливість здорового способу життя та його вплив на якість життя та довголіття. Людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя забезпечує позитивний вплив на фізичне і психічне здоров'я, знижує ризик розвитку захворювань і завершує загальний рівень життя.

Другим фактором, що погіршує мотивацію до здорового способу життя, є інсталяція конкретних призначень і цілей. Наприклад, це може бути бажання зменшити вагу, підвищити фізичну форму, знизити рівень стресу, підвищити якість сну тощо. Потрібно зосередитися на позитивних результатах та зберегти мотивацію протягом тривалого періоду.

Третім фактором, який сприяє мотивації до здорового способу життя, є розвиток здорових звичок. Це може бути включення фізичних вправ у розклад дня, здорового харчування та знищення шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю. Нарешті, для підтримки мотивації до здорового способу життя, важливо створити підтримуюче середовище [1].

Проведена на констатувальному етапі роботи діагностика засвідчила переважання низького рівня сформованості мотивації до здорового способу життя здобувачів освіти, що пояснюємо домінуванням функціонального підходу, який проявляється в слабких зв'язках матеріалу про здоров'язбереження між окремими дисциплінами; відсутністю методики формування здоров'язбережувальної компетентності молоді, яка забезпечувала б їхнє особистісно-професійне становлення, самовизначення й суб'єктивну готовність до здоров'язбережувальної діяльності, до використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій у власному житті. Результати констатувального етапу дослідження дозволили дійти висновку про необхідність внесення змін у процес підготовки студентів з метою формування в них мотивації до ведення здорового способу життя [4, 5].

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) можуть відігравати одну із ключових ролей у формуванні мотивації до здорового способу життя серед молоді. За допомогою ІКТ можна надавати доступ до інформації про здоровий спосіб життя, включаючи поради щодо правильного харчування, фізичної активності, психологічного благополуччя та інших аспектів здоров'я.

Інтернет та соціальні мережі можуть бути особливо корисними в цьому процесі, оскільки завдяки ним можна швидко та легко знайти інформацію та взаємодіяти з іншими людьми, які діляться спільними інтересами. Також ІКТ можуть допомогти мотивувати молодь до здорового способу життя, створивши онлайн-спільноту, де люди можуть обмінюватися досвідом, надихати одного та підтримувати взаємну мотивацію.

Відео та інші мультимедійні матеріали також можуть допомогти створити мотиваційну атмосферу, демонструючи досягнення та успіхи інших людей, які

користуються здоровим способом життя. Нарешті, ІКТ можуть сприяти здоровому способу життя, надаючи зручні та ефективні інструменти для ведення здорового способу життя, такі як мобільні добавки для здорового харчування, трекери фізичної активності та інші.

Упровадження в освітній процес системи, що передбачала впровадження в освітній процес ІКТ [2] з метою мотивації до здорового способу життя в експериментальних групах суттєво вплинуло на загальний рівень прояву мотиваційно-ціннісного критерію, показники значно покращилися у порівнянні зі студентами контрольних груп, що навчалися за традиційною системою.

Проведене дослідження особливостей формування мотивації до здорового способу життя дозволило визначити критерії й показники сформованості даного феномену: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-усвідомлюваний і особистісний. Також виділено три рівні сформованості їх. В узагальненому вигляді це дозволяє обґрунтувати комплекс педагогічних умов, що забезпечують оптимальне функціонування розглянутого процесу, дають можливість визначити вихідні позиції, стан сформованості мотивації та розробити методику її формування в молоді.

Висновки. З правильним використанням ІКТ до санітарно-гігієнічних вимог до організації освітнього процесу з метою формування мотивації до здорового способу життя можна досягти наступним чином: створення сприятливого інформаційного середовища для здорового навчання, підвищення професійної майстерності педагогів, стимулювання активної пізнавальної діяльності молоді, що відображається на підвищеній ефективності освітнього процесу. Однак ця проблема потребує додаткових наукових досліджень щодо ефективності формування здоров'язбережувальної мотивації у дітей та підлітків різного віку з використанням ІКТ.

Список використаних джерел

1. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 4 (160) : Чернігів, НУЧК, 2019. С. 84-88.

2. Мехед Д. Б., Мехед О. Б., Швидкий А. Л. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у мотивації навчальної діяльності студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник наукових праць*. Випуск 31. Київ-Вінниця : ТОВ: фірма „Планер”, 2012. С. 417 – 422.

3. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.

4. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105

5. Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., Prysyzhniuk, S., Oleniev, D., Kolesnyk, N., Tkachenko, P. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. 9(9), 18-28.