

## ІННОВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ІДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

Скляренко В. П.

Харківський національний економічний університет  
Харків, Україна

Стаття присвячена репрезентації стилю здорового способу життя. Приводяться чотири стадії формування індивідуального стилю здорового способу життя в системі фізичного виховання студентів: виявлення залученості студентів до фізичної культури перед вступом до університету, усунення недоліків і попередній вибір виду фізкультурної активності, вдосконалення фізичних здібностей і закріплення навичок та індивідуалізація стилю здорового способу життя. А також зроблена спроба демонстрації інновацій у його формуванні.

**Ключові слова:** індивідуальний стиль, інновація, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Статья посвящена репрезентации стиля здорового образа жизни. Приведены четыре стадии формирования индивидуального стиля здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов: выявление приобщенности студентов к физической культуре перед вступлением в университет, устранение недостатков и предварительный выбор вида физической активности, совершенствование физических способностей и закрепление навыков, а также индивидуализация стиля здорового образа жизни. Предпринята попытка демонстрации инновации в его формировании.

**Ключевые слова:** индивидуальный стиль, инновация, здоровый образ жизни, физическая активность.

The article is devoted to the representation of healthy life style. The four stages of the formation of individual style of healthy living in the physical education students: identification of belonging to the students of Physical Education before joining the University of remedial and pre-selection form of physical activity, improve physical abilities and strengthening skills, and individualization of healthy life style. An attempt to demonstrate innovation in its formation.

**Keywords:** individual style, innovation, healthy way of life, physical active.

В умовах економічної і політичної кризи в Україні збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління віднесено до кола пріоритетних проблем і зумовлених необхідністю розгляду даного питання.

Здоровий спосіб життя — спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, що склався у людини і дозволяє в тій чи іншій мірі реалізувати свій творчий потенціал.

В аспекті фізичної культури здоровий спосіб життя виражає орієнтовану діяльність людини на вправи особистого і суспільного здоров'я. Тому ця проблема не втрачає своєї актуальності у всі часи.

Зокрема, у праці П. Острошенка і В. Мовчанюка йдеться про те, що життєдіяльність людини базується на органічній єдності фізичного, психічного і соціального компонентів; у роботі І. Бежа — про те, що здоровий спосіб життя людини є повноцінним виконанням її соціальних функцій; у праці Н. Панкратьєвої — про те, що здоровий спосіб життя людини є гармонійною єдністю її фізіологічних, психічних і трудових функцій.

**Метою даної статті** є репрезентація стилю здорового способу життя, зокрема — індивідуального стилю, також автором робиться спроба демонстрації інновацій у формуванні такого (індивідуального) стилю у студентів сучасного університету.

Відомо, що здоровий спосіб життя зумовлений особисто-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних, фізичних здібностей і можливостей.

В аспекті, що розглядається це поняття об'єднує наступні компоненти діяльності:

- свідоме і цілеспрямоване застосування як відпочинок різноманітних форм фізичної активності;
- цілеспрямоване навчання і виховання гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я;

- навички використання природних чинників у зміцненні здоров'я і цивілізоване ставлення до природи (екологічне виховання у фізичній культурі);
- створення і корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;
- боротьба зі шкідливими звичками;
- діяльність з пропаганди і впровадження здорового способу життя серед молоді, зокрема — студентів.

Під індивідуальним стилем здорового способу життя ми розуміємо, властивий людині комплекс засобів, методів і форм організації своєї фізичної активності, потреби, що враховує його інтереси, можливості і зв'язок з професійною діяльністю і побутом.

Серед видів фізичної активності, що використовуються у здоровому способі життя людей різного віку, можна виділити наступне:

- професійний спорт;
- любительський спорт;
- фізична культура професійної та культово-етичної спрямованості;
- фізична культура спрямована на вдосконалення фізичних кондицій;
- фізична культура спрямована на відновлення діяльності функціональних систем організму (ЛФК, реабілітаційна фізична культура);
- фізична культура пізнавально-кондиційного напрямку (туризм, альпінізм);
- фізична культура рекреативно-релаксаційного призначення;
- фізична культура танцювально-ритмічного напрямку.

До цього слід додати, що вказані види фізичної активності можуть використовуватися системно (за певною методикою і регулярно) та спонтанно. Грунтуючись на різновидах фізичної активності та їх системності, в цілях застосування і зв'язку з професійною діяльністю, ми пропонуємо наступну класифікацію індивідуальних стилів здорового способу життя:

- спортивний стиль (властивий спортсменам, а також у професійно-прикладних видах спорту);
- системно-кондиційно-екстремальний стиль (у професіях, пов'язаних зі значними фізичними навантаженнями, ризиковими ситуаціями і надзвичайними умовами праці);
- системно-кондиційно-екстремально-евристичний стиль (рідко використовується, властивий людям, які вивчають реакції організму в екстремальних умовах діяльності, в експериментальних кліматичних умовах);
- культовий стиль (може бути системним і спонтанним, пов'язаний з ідеями взаємозв'язку духу і тіла в різних філософсько-релігійних течіях);
- системно-рекреаційний стиль (використання засобів фізичної культури у вигляді активного відпочинку);
- системно-евристичний (або туристичний) властивий людям захоплених різновидами туризму, альпінізмом тощо;
- системно-реабілітаційний (властивий людям з порушенням діяльності функціональних систем, які наполегливо і успішно борються зі хворобами засобами фізичної культури);
- системно-танцювально-ритмічний стиль застосовується людьми професійно, спортивно або любительські, тут використовують танці — від балету до фольклору і сучасних танців.

Формування навичок здорового способу життя — це мета системи фізичного виховання в будь-якому навчальному закладі. Сформуванати у всіх студентів однаковий стиль здорового способу життя неможливо, та і не має ніякого сенсу. Хоча підхід, пов'язаний з виконанням єдиних програм з фізичного виховання, в більшості вишів орієнтований саме на це. Такий підхід тільки у деяких студентів виховує необхідні уміння та навички (зазвичай це студенти, які раніше займалися спортом).

Більшість же студентів виконують навіть невеликі навантаження без бажання, інтересу і задоволення, тому вони все більш віддаляються від фізичної культури, а отже і від здорового способу життя.

На наш погляд, формування індивідуального стилю здорового способу життя в системі фізичного виховання студентів, повинно проходити декілька стадій і враховувати ряд чинників.

Перша стадія: виявлення залученості студентів до фізичної культури перед вступом до університету, його теоретичну обізнаність і фізичну підготовку. Залучення до фізичної активності може бути свідоме (заняття спортом, фізичною культурою) і примусове (спортивні заняття за бажанням батьків, фізична освіта в школі, служба в армії). Зазвичай, ефективність цієї залученості визначається тестами з фізичної підготовленості або виконанням розрядних норм з виду спорту. Теоретична обізнаність визначається анкетуванням, бесідами або опитом за темами навчальної програми з фізичного виховання. Зазвичай ця стадія проходить за 1–2 місяця першого семестру навчання. За наслідками тестування студентам, раніше не залученим до фізичної діяльності, потрібно надати рекомендації стосовно вибору такого виду активності, що підходить їм за їх фізичної підготовленості та психологічно-емоційним станом. Зазначимо, що для цього потрібен компетентний викладач, який володіє сучасними знаннями і системою ціннісно-мотиваційних установ стосовно ведення здорового способу життя (і сам цінує своє здоров'я і веде здоровий спосіб життя), а також використовує здоров'язберігаючі освітні технології.

Друга стадія: усунення недоліків і попередній вибір студентами виду фізкультурної активності. Ця стадія важлива саме вільним вибором студентами виду спорту або фізкультурних занять. Вільний вибір, з одного боку, враховує інтереси студентів, а з іншого — створює підвищену відповідальність за відвідування занять. На другій стадії слід усунути значущі відставання в рівні фізичного розвитку студентів і створити теоретичну базу знань про фізичну культуру, встановлення впливу фізичних занять на життєздатність організму. Складність стадії полягає в можливості надання кожному студентові, за його бажанням, форму фізичної активності. Для цього необхідна достатньо міцна матеріальна і кадрова база. А у випадку наявності цих чинників — гнучка і струнка система організації навчання і контролю за його ефективністю. Ця стадія триває до кінця першого курсу. Тут потрібно надати студентові знання і навчити умінням застосовувати вправи рекреативного типу прийнятні для обраної професії (наприклад «офісна гімнастика» для майбутніх менеджерів, економістів, програмістів, тощо).

Третя стадія: вдосконалення фізичних здібностей і закріплення навичок здорового способу життя. Вона найбільш тривала — другий та третій курси. У цей період удосконалюються фізичні якості засобами обраного виду спорту, вивчаються теоретичні аспекти організації і контролю самостійної фізичної активності. У систему контролю за якістю навчання на даній стадії повинні включатися як показники стандартні для всього вишу, так і показники, властиві вибраному виду спорту. Необхідно використовувати і методико-біологічний контроль.

Четверта стадія: вдосконалення й індивідуалізація стилю здорового способу життя студентів. На цій стадії (зазвичай останній курс) доцільно, щоб студенти вдосконалювали навички шляхом ведення фізкультурних занять з менш підготовленими студентами молодших курсів. Крім того, найбільше активним і переконаним прихильникам здорового способу життя слід освоїти методи і прийоми агітаційно-пропагандистської роботи. Такі навички стануть у нагоді будь-якому фахівцеві з вищою освітою, діяльність якого часто пов'язана з управлінням іншими людьми (менеджментом). А спілкування й організація не тільки у сфері професійної діяльності дає можливість створити необхідний психологічний клімат в колективі, підвищити особистий авторитет керівника. На цьому етапі знання стають дійсно міцними, тому що цього вимагає реальне життя, а не викладач. Це повною

мірою відноситься і до активності, якої не можна навчити у виші, якщо соціальна дійсність не потребує активних людей.

До прийомів агітаційно-пропагандистської роботи сьогодні цікавим є звернення до східних оздоровчих практик та порівняння їх з традиційними поширеними в Україні. Наприклад, комплекс нескладних вправ зі стрункою системою оздоровлення та зміцнення організму, розроблену впродовж багатьох століть східними діячами та вітчизняну ритмопластичну гімнастику. Або східний масаж з класичним чи тайський масаж з суглобовою гімнастикою. Обидві доступні методики покликані допомогти зміцненню здоров'я і навіть попередженню деяких хвороб. А ефективність і корисність цих вправ залежить не від того, як вони називаються і де виникли, а від того, як виконуються. Різноманітність можливих варіантів виконання таких вправ визначається доцільністю індивідуального підходу конкретної людини.

Вивчення подібних методик може запропонувати факультативний курс фізичної підготовки в сучасному університеті. На першому етапі йде практичне ознайомлення студентів з нетрадиційними видами фізичної активності, тобто з вправами, де рухи виконуються повільно, плавно та послідовно один за одним, пояснюючи їх доцільність. Все це виконується під вдало поєднаний музичний супровід. Потім, у бесіді, проводимо порівняльний аналіз з класичними вправами. Наступний етап — експеримент. Пропонуємо, за власним бажанням, деяким студентам виконувати традиційні вправи протягом академічного часу. Кожен студент самостійно підбирає традиційні фізичні вправи відповідно до свого стану, а також ритм, темп, амплітуду і кількість разів. У цей час інші, під керівництвом викладача, вивчають елементи східної гімнастики. Після цього йде обмін відчуттями. Практика виявила, що класичні вправи добре розігрівають організм та удосконалюють фізичні якості, але недостатньо розвивають координаційні здібності у зв'язку з тим, що є менш складними у виконанні і в кінці відчувається деяка втома. З позиції інноваційної діяльності ми з'ясували що, у ході систематичного повторення однакових вправ зв'язки між різними знаннями стають більш жорсткішими і малорухливими. Там, де раніше була потрібна робота мислення, тепер достатньо простого пригадування. Виникає парадоксальна ситуація, коли запам'ятовування великого числа вправ приводить до часткової або повної втрати здатності самостійно відкривати нові знання. Саме у цьому випадку не треба абсолютизувати роль повторення. Для цього, по-перше, треба категорично відмовитись від фронтальної системи виконання вправ та його ритму. По-друге: на кожному занятті роль викладача виконує новий студент, який напередодні самостійно вивчає новий матеріал. По-третє: у нормі фізичні вправи і особливості їх виконання повинна вибирати сама людина з урахуванням індивідуальних здібностей, можливостей, інтересу і користі.

Завдання ж викладача — допомогти знайти свій вид фізичних вправ конкретній людині для його здоров'я, краси і задоволення, а також навчити студентів вчитися збагачувати свій фізичний потенціал, ініціативність, готовність бути лідером унаслідок відшліфованої системи індивідуального стилю фізичного виховання для майбутнього життя.

Таким чином, впровадження у вищу освіту різних оздоровчих методик, формуючих індивідуальний стиль здорового способу життя, забезпечує підвищення рівня здоров'я студентів сучасного університету. Розробка подібних педагогічних засобів стимулювання активності є перспективним **напрямком** подальших наукових досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех // Науково-методичний посібник — Київ: ІЗМН, 1998. — 204 с.
2. Бинь Чжун Золотые китайские упражнения для здоровья и долголетия / Чжун Бинь. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 224 с.
3. Герасимова И. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /

- И. А. Герасимова // Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Волжский, 2000. — 161 с. Библиогр.: с. 132–153.
4. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я / О. Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. — 112 с.
  5. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Ле. Кривошеєва. — Донецьк, 2001. — 228 с.
  6. Попова Л. А. Здоровье индивида как состояние и как процесс / Л. А. Попова // Український медичний альманах. — 2002. — № 4. — Т 5. — С. 15–16.