**СТАДІЇ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ**

**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

**Спузяк В.Б., Цимбалюк Ж.О.**

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди*

*м. Харків*

Життя та здоров'я людини є найголовнішою цінністю у цивілізованому суспільстві. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це звичка постійно здійснювати заходи, що спрямовані на формування, зміцнення і збереження здоров'я свого та оточуючих у різних сферах життєдіяльності. Ця проблема не втрачає свою актуальність у всі часи.

Під індивідуальним стилем ЗСЖ ряд вчених розуміють властивий кожній людині комплекс засобів, форм і методів організації своєї фізичної активності, що враховує його інтереси, можливості і зв'язок з професійною діяльністю і побутом [1]. Ґрунтуючись на різновидах фізичної активності та їх системності, студентам запропоновано наступні індивідуальні стилі ЗСЖ: спортивний (для спортсменів, тих, хто бажає удосконалювати свою спортивну майстерність); системно-екстремальний (для професій, яких характерно значні фізичні навантаження та ризикові ситуації); системно-танцювальний (з використанням різноманітних танців); системно-евристичний (для людей, які захоплюються різними видами туризму); системно-рекреаційний (з використанням засобів фізичного виховання у вигляді активного відпочинку); системно-реабілітаційний (для людей з порушенням діяльності функціональних систем, які наполегливо борються із хворобами засобами фізичного виховання) [2].

Формування навичок ЗСЖ – це одне з завдань системи фізичного виховання в будь-якому учбовому закладі. Сформувати у всіх студентів однаковий стиль ЗСЖ неможливо, та і не має ніякого сенсу. Хоча підхід, пов`язаний з виконанням єдиних програм по фізичному вихованню, в більшості ВНЗ орієнтований якраз на це. Такий підхід тільки у деяких студентів виховує необхідні уміння та навики (зазвичай це ті, хто раніше займалися спортом). Більшість же студентів, виконують навіть невеликі навантаження без бажання, інтересу і задоволення, тому вони все більш віддаляються від фізичної культури [3]. На наш погляд, формування індивідуального стилю ЗСЖ в системі фізичного виховання студентів, повинно проходити декілька стадій і враховувати ряд чинників.

Перша стадія: виявлення залученості студентів до фізичної культури до вступу в університет, його теоретичної обізнаності і фізичної підготовки. Залучення до фізичної активності може бути свідоме і примусове (спортивні заняття за бажанням батьків, фізична освіта в школі, служба в армії). Зазвичай, це визначається тестами по фізичній підготовленості або виконанням розрядних норм з виду спорту. Теоретична обізнаність визначається анкетуванням, бесідами або опитом по темах учбової програми з фізичного виховання. Зазвичай ця стадія проходить за 1-2 місяця першого семестру навчання. За наслідками тестування студентам раніше не залученим до фізичної діяльність потрібно надати рекомендації по вибору такого виду активності, який підходить йому по фізичній підготовленості та психологічно-емоційному стану. Це може здійснити компетентний викладач, який володіє сучасними знаннями і системою ціннісно-мотиваційних установ на ведення ЗСЖ (сам цінує своє здоров`я і веде ЗСЖ), а також використовує різноманітні здоров`езберегаючі 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 цій 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 студенту, за його бажанням, форми фізичної активності. Для цього необхідно 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 вибраної професії.

Третя стадія: вдосконалення фізичних здібностей і закріплення навичок ЗСЖ. Вона найбільш тривала – другий та третій курси. У цей період удосконалюються фізичні якості засобами вибраного 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 ВНЗ, так і показники властиві вибраному виду спорту.

Четверта стадія: вдосконалення і індивідуалізація стилю ЗСЖ студентів. На цій стадії (зазвичай останній курс) доцільно щоб студенти були задіяні в проведенні занять та змагань. Найбільше активним слід освоїти методи і прийоми агітаційно-пропагандистської роботи. Такі навики стануть в нагоді будь-якому фахівцеві з вищою освітою, діяльність якого часто пов'язана з менеджментом.

Завдання викладача ВНЗ – допомогти знайти свій вид фізичних вправ студенту для його здоров'я, краси і задоволення, навчити їх збагачувати свій фізичний потенціал, ініціативність, готовність бути лідером.

Література:

1. Бех І.Д. Особистісне зорієнтоване виховання [Текст]: науково-методичний посібник / І.Д. Бех. – Київ: ІЗМН, 1998. – 204 с.

2. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров’я студентів університету [Текст]: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Л. Кривошеєва. – Донецьк, 2001. – 228 с.

3. Цимбалюк Ж.О. Динаміка змін мотивації до занять фізичним вихованням у студентів педагогічного ВНЗ [Текст]: мат. міжнарод. наук. конф. / Ж.О. Цимбалюк, О.А. Мкртічан, О.І. Чорний // Актуальні проблеми фізкультурної освіти. ‒ Х.: «ОВС», 2013. ‒ С.15-17.

Відомості про авторів:

Спузяк Вікторія Борисівна

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна;

тел. 0503001056

[victoriaspu@gmail.com](mailto:victoriaspu@gmail.com)

Цимбалюк Жанна Олексіївна

ORCID 0000-0002-9129-5689;

канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна;

тел. 0502812905

[tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua](mailto:tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua)