

та практика соціальної роботи з дітьми та сім'ями в громаді” (2005 р.) – в рамках угоди між ЗНУ та Християнським дитячим фондом.

Таким чином, проблема надання додаткових освітніх послуг з урахуванням досвіду як українських спеціалістів, так і зарубіжних науковців є на сьогоднішній день актуальною та соціально-значущою.

Педагогічний колектив факультету соціальної педагогіки і психології Запорізького національного університету і співробітники Центру освітньої діяльності уважно слідкують за актуальними соціально-психологічними потребами різних верств населення. З огляду на це перспективними напрямками роботи Центру освітньої діяльності є підвищення кваліфікації соціальних педагогів та практичних психологів; курси з розширення профілю за напрямком “психологія”, тематичні курси щодо вікових особливостей розвитку дитини для батьків та вчителів; різноманітні освітні послуги психолого-педагогічного спрямування для медичних працівників, педагогічних вихователів та сімейних гувернерів (робота з дітьми із особливими потребами, здоровими дітьми із заможних родин, із дітьми з девіантною поведінкою тощо); проведення бізнес-тренінгів та семінарів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
2. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. – М.:Класс, 2004. – 90 с.
3. Любан-Пелоцца Б., Побережна Г., Белов О. Музыка и психика: Слушать душой. – К: “АДЕФ-Украина”, 2002. – 200 с.

УДК 378.17 : [613 : 796]

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Овсяннікова В.В., к. психол. н., доцент

*Запорізький національний університет*

У статті розглядаються результати дослідження з вивчення ціннісних орієнтацій студентів (на прикладі факультету СПП Запорізького національного університету) на здоровий спосіб життя.

*Ключові слова: здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації, фізична культура*

Овсянникова В.В. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье рассматриваются результаты исследования по изучению ценностных ориентаций студентов (на примере факультета СПП Запорожского национального университета) на здоровый образ жизни.

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностные ориентации, физическая культура.*

Ovsannikova V.V. THE STUDENTS' VALUES ORIENTATIONS ON THE HEALTHY WAY OF LIFE / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article is devoted to the problem of the values of the students on healthy way of life ( the results of the survey which was done at the Department of Social Pedagogues and Psychology Zaporizhzhya National University).

*Key words: healthy way of life, values orientations, physical training.*

В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів. Це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я фахівців, які випускаються

вищою школою, ростом захворюваності у процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко усвідомлювати, що не існує здорового способу життя як деякої особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [1; 2; 3; 4; 5].

Здоровий спосіб життя відбиває узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерні єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей у загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому. Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової і суспільної активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилевих особливостей поведінки, здатності настроїти себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні до життя. Метою нашої статті є висвітлення результатів дослідження ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів факультету соціальної педагогіки і психології Запорізького національного університету.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить у неї упорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути визначений режим, коли студент регулярно в один і той саме час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує процедури, що гартують. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності; після навчального тижня один вихідний день присвятити спілкуванню з друзями, другий – домашнім справам, третій – заняттям фізичною культурою.

Спосіб життя студенту не можна нав'язати ззовні. Особистість має реальну можливість вибору значущих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки. Володіючи визначеною автономністю і цінністю, кожна особистість формує свій спосіб дій і мислення. Вона здатна впливати на зміст і характер здорового способу життя групи, колективу, у яких знаходиться.

Стан здоров'я відображається на всіх сферах життя людей. Повнота й інтенсивність різноманітних життєпроявів людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я [4; 5].

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і тим самим на динаміку економічного розвитку суспільства. В умовах переходу до інтенсивного типу розвитку виробництва здоров'я набуває ролі головного чинника економічного росту.

Рівень здоров'я і фізичного розвитку – одна з найважливіших умов якості робочої сили. На етапі вибору професії об'єктивно виникає, стає і вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості конкретним видам професійної діяльності.

Прискорення ритму життя й ускладнення сучасного виробництва визначає значні навантаження на організм, підвищується значення таких якостей, як швидкість реакції, швидкість прийняття рішень, зібраність, зосередженість, уважність.

Потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – усе це показники загальної культури людини.

У цій статті подано результати дослідження ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, які були отримані на студентах 1-2 курсів факультету СПП Запорізького національного університету. При проведенні дослідження використовувалася анкета, що включає 23 питання, стосуються з'ясування становлення студентів до цінностей здорового способу життя та загальнолюдських цінностей. В анонімному анкетуванні взяли участь 89 студентів віком від 17 до 21 року.

За результатами дослідження ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя було виділено умовно 4 групи. Перша група містить у собі абсолютні, загальнолюдські цінності, що одержали серед студентів високу оцінку (від 69 % до 93 %). До них належать: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, усебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі та зібраність, уміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів. Друга група, умовно названа група «переважних цінностей» (від 63 % до 66 %): гарна статура і фізичний стан, авторитет серед навколишніх. Третя група цінностей одержала найменування «суперечливих» через те, що у них одночасно подані значні та незначні ознаки (від 35,5 % до 59,2 %). До неї увійшли такі цінності як: блага, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами і спортом, гарний рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок. Четверта група цінностей названа «приватними», тому що її змісту студенти приділяють невелике значення (від 17 % до 28 %) – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, суспільна активність.

Отримані результати дають підставу до судження про наявність протиріччя між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретних цінностей його підтримки. Вирішення цього протиріччя – одна з головних задач у біосоціальному розвитку студентів.

При розгляді співвідношень загальної і фізичної культури студентів відповіді респондентів на питання «чи можна вважати культурною ту людину, яка не піклується про свій фізичний стан?», виявлено, що 21,9 % вважають це можливим, а 51 % заперечують такий взаємозв'язок, 27,9 % – мають складності у визначенні своєї позиції.

Судження студентів про вплив фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм тілесного і функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші боки особистості і її діяльність обумовлено постановкою фізичного виховання у ВНЗ, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення та ін.

До регулярної фізкультурно-спортивної діяльності на дозвіллі залучено менше чверті студентів. На цьому фоні спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя викладачами фізичного виховання, медичними працівниками.

Серед факторів, що запобігають ризику здоров'ю, студенти виділяють насамперед: зловживання алкоголем – 75,6 %, паління – 73,5 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Нестачу рухової активності відзначили лише 39,9 % студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюють 29,3 % респондентів; на конфлікти з оточуючими вказали 29,1 %; на перевантаженість навчально-професійними і домашніми обов'язками 7,9 %. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень, – істотний фактор виникнення депресивних станів у студентів [5].

Що спонукає студентів підтримувати свій фізичний стан? Упевнено почувати себе серед інших людей, «більше подобатися їм, викликати у них повагу» (68,1 % опитаних) і «одержувати задоволення від рухової діяльності, відчувати радість і красу рухів

власного тіла, відчути м'язову радість, почувати високий м'язовий тонус» (44,5 % опитаних). Це свідчить про гедоністичний характер фізичного удосконалювання студентів. Очевидно, у прилученні до фізичної культури необхідно звертати увагу на різноманітність її емоційних, реактивних ефектів. Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно лише для дуже обмеженого кола сьогоденних студентів (2,5 % жінок і 6 % чоловіків). Можливості фізичної культури як засобу підтримки працездатності, на жаль, ще не одержали належної оцінки у студентів (менше чверті відповідей). Такий стан речей можна пояснити обмеженим освітнім потенціалом навчальних занять з фізичного виховання.

Серед причин неуважності до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається: брак часу (18,5 % жінок і 41,6 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (17,5 % жінок і 20,8 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе студентів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові початки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок і чоловіків. У жінок це виявляється у підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 27 %, співвідношення росту і маси тіла 54 %, особливості фігури – 47 %); у чоловіків відзначена турбота про розвиток мускулатури – 61,2 %, пропорцій статури – 50 %, фізичних якостей – 32-47 %.

Отримані дані свідчать про відсутність у більшості студентів активних зусиль щодо підтримки свого фізичного стану. Навіть у кількісному відношенні число випадків систематичного використання необхідних засобів для підтримки свого фізичного стану (6 %) істотно поступається числу випадків зневаги цими засобами (70 %). Прості і доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування – дуже рідко використовуються студентами, що свідчить про істотні вади в їхній освітній підготовці. А наявність в арсеналі засобів регулювання свого фізичного стану тютюном, алкоголем і навіть наркотиками, засвідчує відсутність валеологічного мислення і поведінки у більшості студентів.

Низька фізкультурно-спортивна активність студентів у позанавчальній діяльності. Не беруть у ній участь 60 % жінок і 46 % чоловіків. У спортивних заняттях факультету задіяно лише 36,5 % жінок і 45,6 % чоловіків, а у збірних командах ВНЗ беруть участь – 3,5 % і 8,4 %. Жінки віддають перевагу не занадто тривалим за часом заняттям (менше години), але досить регулярним. Чоловікам подобаються більш тривалі за часом заняття, але ті, які проводяться нечасто. На жаль, при плануванні самостійних занять з фізично-спортивної діяльності та їх регулюванні студенти не можуть використовувати які-небудь нормативні показники (57,5 % жінок, 33,6 % чоловіків), бо у них для цього не вистачає необхідних знань; 24-37 % орієнтуються лише на самопочуття.

Шлях до загальнокультурного розвитку і здоров'я починається з оволодіння знаннями. Знання про здоровий спосіб життя випереджають практику, указують шлях її зміни, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх у переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їхньому практичному змісті.

Основне джерело інформації про здоровий спосіб життя для студентів – заняття з фізичної культури – теоретичні і практичні (38-51 %). Помітно впливають засоби масової інформації: газети, теле- і радіорепортажі (25-44 %). Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, під час відвідування спортивних видовищ (14-23 %). Значимою для здорового способу життя студенти вважають інформацію про раціональне харчування, володіння методикою оздоровчого бігу і ходьби, а також самоконтролю у процесі занять фізичними вправами, методику

використання гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (60-87 %). Підвищений інтерес студентів до питань регулювання статевого життя відображає актуалізацію однієї з важливих соціально-біологічних функцій молоді – репродуктивну.

Аналіз отриманої інформації свідчить про недостатню сформованість у студентів знань про здоровий спосіб життя, їхню недостатню упорядкованість та взаємозв'язок. Наявні знання не мають необхідного функціонального характеру для використання в повсякденній життєдіяльності, а студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їхнього поповнення і розширення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук Т.В. Формирование самооценки в процессе занятия спортом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - №2. – С. 6-7.
2. Ковалёв А.Г., Мясищев В.Н. Психические особенности человека. – Л.: ЛГУ, 1990. – 142 с.
3. Лисовский В.Т. Молодёжь как социальная категория. // Возрастная психология взрослых. – Л: ЛГУ, 1992. – 198 с.
4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теоретическая и практическая физическая культура. – 2001. – №4. – С. 11-15.
5. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты её исследования в условиях спортивной деятельности // Теоретическая и практическая физическая культура. – 2001. – №5. – С. 23-26.

УДК [378.14 : 159.9] : 808.5 : 372.461

## ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Паскевська Ю.А., к. психол. н., доцент

*Запорізький національний університет*

У статті проаналізовано специфічність професійної підготовки майбутніх психологів, зроблено акцент на технологіях мовленнєвої підготовки студентів-психологів, розкрито сутність практикуму з основ мовленнєвої компетентності психологів.

*Ключові слова: професійна підготовка, мовленнєва компетентність психолога, навчальний процес.*

Паскевская Ю.А. ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье проанализирована специфика профессиональной подготовки будущих психологов, сделан акцент на технологиях речевой подготовки студентов-психологов, раскрыта сущность практикума по основам речевой компетентности психологов.

*Ключевые слова: профессиональная подготовка, речевая компетентность психолога, учебный процесс.*