

2. Abrams Z. From theory to practice: Intercultural CMC in the L2 classroom. In L. Ducate&N. Arnold (Eds.), *Calling on CALL: From theory and research to new dimensions in foreign language teaching*. – Texas : CALICO Monograph Series, 2006 – P. 181–210.

3. Beauvois M. Write to speak: The effects of electronic communication on the oral achievement of fourth semester French students. In J.A. Muyskens (ED.), *New ways of learning and teaching: Focus on technology and foreign language education*. Boston: Heinle&Heinle, 1998 – P. 93–115.

4. Byram M., Feng A. *Living and studying abroad: Research and practice*. Multilingual Matters Ltd., 2006 – 276 p.

5. Furstenberg G., Levet S., English K., Maillet K. Giving a virtual voice to the silent language of culture: The cultura project. In *Language Learning and Technology*. – 2004. – № 5(1). – P. 55–102. – Режим доступу: www.llt.msu.edu/vol5num1/furstenberg/default.html.

6. Kelm O. *The application of computer networking in foreign language education: Focusing on principles of L2 acquisition*. – Honolulu : University of Hawai'i L2 Teaching and Curriculum Center, 1996. – P. 19–28.

7. Kramsh C., Thorne S. Foreign language teaching as global communicative practice. In D. Block & D. Cameron (EDS.), *Globalization and language teaching*. – London : Routledge, 2002. – P. 83–100.

8. O'Dowd R., *Online intercultural exchange: An introduction for foreign language teachers*. – Clevedon : Multilingual Matters Ltd., 2007. – 286 p.

9. Ware P. “Missed “ communication in online communication: tensions in a German- American telecollaboration. In *Language Learning and technology*. – 2005. – № 9(2). – P. 64–89. – Режим доступу: www.llt.msu.edu/vol9num2/ware/

ЧЕРЕМИСОВА І.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Соціально-економічні причини сьогодення помітно погіршили здоров'я населення України в цілому й молоді особливо. Гостро постала проблема формування у студентів понять “здорового способу життя” і “фізичне виховання” без завдання шкоди здоров'ю. Ця проблема вимагає від навчальних закладів створення таких умов загального розвитку молодих людей, які б сприяли поліпшенню їхнього фізичного і психічного здоров'я, гармонізації їхніх відносин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє всього суспільства та кожної особистості. У їх вирішенні велике значення має правильна організація процесу формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генотипу нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може викликати сумнівів. Потрібно звернути увагу на поліпшення якості з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано в працях А.Г. Здравомислова, І.Н. Смирнова, Л.П. Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в працях К.А. Абульханової-Славської, І.Д. Бега, Л.І. Божович, Ю.В. Кікнадзе, О.Л. Кононко, М.В. Левківського, А. Маслоу, В.Г. Постового, С.Л. Рубінштейна, М.Г. Чобітька, К.І. Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в працях М.М. Амосова, Н.В. Артамонова, О.М. Леонтєва, Ю.П. Лісіцина, Р.Є. Мотилянської, В.С. Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського, Т.Ю. Круцевич, С.В. Лапаєнко, В.М. Оржеховської, Ю.Т. Похолінчука, В.В. Радула, С.О. Свириденко, М.С. Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г. Ареф'єв, О.Ф. Артющенко, О.М. Вацеба, Г.І. Власюк, Л.В. Волков, М.С. Герцик, Л.Д. Гурман, В.С. Дробинський, О.Д. Дубогай, С.А. Закопайло, М.Д. Зубалій, Д.Е. Касєнок, О.С. Куц, В.Ф. Новосельський, І.А. Панін, І.І. Петренко, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибковський, О.Б. Скоробагатов, С.О. Сичов, Є.В. Столітенко, А.Л. Турчак, Є.М. Франків, Б.М. Шиян, П.І. Щербак та ін.

Одним з основних завдань системи фізичного виховання студентської молоді є вдосконалення фізичних здібностей, високий рівень розвитку яких може відображати гарний та психічний стан, що є основою здоров'я майбутнього фахівця. Проте низка досліджень [1; 2] свідчить про низький рівень фізичної підготовленості студентів та незадовільний стан їхнього здоров'я, що приводить до фізичної неспроможності випускників вищих навчальних закладів виконувати свої функціональні обов'язки з тією якістю та інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки. Це призводить до збільшення спеціальних груп з фізичного виховання. На думку С. Присняжнюкова [3], така ситуація виникла через відсутність науково обґрунтованих технологій впливу на організм студентів засобами фізичної підготовки. Методичні рекомендації, що застосовуються на практиці, є малоефективними, оскільки не враховують вікових та соціально-географічних особливостей студентської молоді, особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я й запобігання його руйнації потребує всебічного та комплексного вивчення всіх можливих форм укорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя й культури здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ефективності використання шляхів формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання, виявлення негараздів у ній, висвітлення загальнометодичних принципів.

Основою обґрунтування проблеми є ідеї комплексності виховання здорового способу життя, цілісного та діяльнісного підходів до організації фізичного виховання. Фізична культура є невід'ємною складовою вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною й результативною мірою комплексного впливу різних форм засобів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Останнім часом, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено поняття “стиль здорового способу життя”, що об'єднує такі компоненти діяльності:

- усвідомлення цілеспрямованого застосування для відпочинку різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване навчання й виховання гігієнічних норм та навичок охорони здоров'я;
- навички використання природних факторів для зміцнення здоров'я й цивілізованого ставлення до навколишнього середовища;
- створення й корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;
- боротьба зі шкідливими звичками;
- пропаганда та впровадження здорового способу життя серед студентів, ведення здорового способу життя, що прямо впливає на збереження, зміцнення й відновлення здоров'я та опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

В умовах сучасного суспільства формування здорового способу життя студентів виступає не тільки як протипага негативним наслідкам цивілізації та екологічної ситуації, а й елементом виховання та соціалізації особистості студентів вищих закладів. І перш ніж розпочати роботу зі збереження та зміцнення здоров'я студентів, необхідно глибоко та детально проаналізувати портрет сучасного студента, ґрунтовно розглянути його соціально-психологічний бік. Соціальний аспект нас цікавить з приводу

того, що саме соціальні інститути суспільства покликані ефективно здійснити процес соціалізації особистості, адаптації студента до сучасного життя. А психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починає формувати здорового способу життя, на нашу думку, необхідно змотивувати, що спонукають до вибору діяльності із задоволення потреб особистості.

Вивчаючи теорію й практику формування в студентів здорового способу життя та шляхи оптимізації цього процесу, ми дійшли висновку, що це буде ефективним за таких умов: якщо будуватиметься за активною участю студентів із застосуванням різноманітних засобів фізичного виховання; упроваджуватимуться нові технології навчання; реалізовуватиметься систематичність процесу навчання, кінцевою метою якого є набуття знань, умінь і навичок використовувати фізичні вправи для організації достатньої рухової активності; студенти будуть прагнути до збереження й зміцнення свого здоров'я.

Відомий український хірург, академік М. Амосов уперше звернув увагу на те, що є необхідність у кількісному визначенні фізичного здоров'я людини. На його думку, "рівень здоров'я" – інтенсивність проявів життя в нормальних умовах середовища, що визначається тренуваністю структурних елементів організму, а "кількість здоров'я" – це межі змін зовнішніх умов, у яких ще продовжується життя. Безпосередньо "кількість здоров'я" можна виразити в понятті "резервні потужності". За М. Амосовим, "здоров'я – це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій" [4].

Планування й управління навчально-виховним процесом з фізичного виховання є важливим фактором у формуванні здорового способу життя студентської молоді, оскільки він безпосередньо пов'язаний з особливістю застосування засобів фізичної культури та спорту, розвитку інтересу й звички до систематичного їх виконання.

Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів потрібно починати з урахування змісту рухової активності, форм і засобів фізичного виховання, обсягів та інтенсивності навантажень. На визначення режимів рухової активності впливають вікові особливості фізіологічного та психічного розвитку. Крім цього, при визначенні оптимального рухового режиму потрібно враховувати особливості побутового аспекту рухової активності студентів та особливості їх психоемоційного стану. Досягнення цілей рухової активності, принаймні в тій її частині, що стосується оздоровчого впливу, не може стати реальністю без визначення принципів формування здорового способу життя. У процесі формування здорового способу життя спрямовувальний вплив здійснюється викладачем. Причому педагогічному впливу викладача приділяється суттєва увага. Тому важливим фактором у навчальному процесі є взаємодія викладача й студента, а саме педагогічні відносини, що виникають. Характеристика цих відносин значною мірою залежить від виду майбутньої професійної діяльності студентів.

Потреба як відсутність чогось в організмі людини чи в соціальних, духовних відносинах розглядається психологами як цінність. Здоров'я – одна з найвищих людських цінностей, від якої залежать щастя й благополуччя кожної людини, а також суспільства в цілому. В. Оржеховська [5] зазначає, що світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, який інтегрує не менше ніж п'ять сфер здоров'я: фізичну, психічну, розумову, соціальну й духовну. Усі ці складові тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Оскільки умови формування здоров'я поки що не стали загальновідомими в українському суспільстві, важливо підкреслити, що сучасний науковий підхід не розглядає феномен здоров'я як суто медичну проблему. Розвиток і вдосконалення системи охорони здоров'я визначає тільки 8–10% від усього комплексу чинників, що впливають на здоров'я людини. Іншими є екологія – 20–25%, спадковість і значущим (50–55%) є спосіб життя сучасної людини [6; 7].

Це дає підставу включати фізичне здоров'я в ціннісну категорію фізичного виховання, яку ми розглядаємо як процес оволодіння знаннями, вміннями й навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання з метою самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти чи поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя й руховій активності.

В умовах сучасного суспільства формування здорового способу життя студентів виступає не тільки як протипага негативним наслідкам цивілізації та екологічної ситуації, а й елементом виховання та соціалізації особистості студентів вищих навчальних закладів. І перш ніж розпочати роботу зі збереження та зміцнення здоров'я студентів, необхідно глибоко та детально проаналізувати портрет сучасного студента, ґрунтовно розглянути його соціально-психологічний бік. Соціальний аспект нас цікавить з приводу того, що саме соціальні інститути суспільства покликані ефективно здійснити процес соціалізації особистості, адаптації студента до сучасного життя. А психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починати формування здорового способу життя, на нашу думку, необхідно з мотивів, що спонукають до вибору діяльності із задоволення потреб особистості.

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямі формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Висновки. Незважаючи на зростання інтересу вчених до проблем здорового способу життя, проблема його формування в студентів вивчена недостатньо. Одним зі способів її вирішення є кардинальна зміна поглядів студентської молоді на причини та наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя, програмування духовного самовдосконалення

студентів засобами фізичного виховання та його корекція, систематичне залучення до різних видів діяльності, єдність загальнокультурного й фізичного розвитку та загартовування є необхідними умовами процесу формування здорового способу життя.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя повинен усвідомлюватися студентами як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку, причому не тільки у юності, а й у майбутньому.

Література

1. Кузнецова О. Вплив фізичної культури на стан здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах / О. Кузнецова // Матер. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 301–302.

2. Мазуренко Ю. Відповідність рівня фізичної підготовленості до рівня соматичного здоров'я / Ю. Мазуренко, Н. Маляр, Н. Опришко // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 338–344.

3. Присяжнюк Д.С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю і функціональним станом серцево-судинної системи у студентів / Д.С. Присяжнюк // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Віниця, 1998. – С. 135–137.

4. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоровье, 1989. – 216 с.

5. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.

6. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я : пер. з рос. / М.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.

7. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології (22–24 жовтня 1996 р.). – Д., 1996. – С. 3.

ЧЕРЕПЄХІНА О.А.

АВТОРСЬКЕ БАЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ, СПРЯМОВАНОГО НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВНЗ

Професійний портрет сучасного психолога в контексті вимог третього тисячоліття збагачується ідеями людиноцентризму та планетарності в побудові вимог до особистості та її діяльності як професіонала. Відповідно, практика фахової підготовки майбутніх фахівців з психології потребує використання гнучких педагогічних технологій, адекватних меті та змісту психологічної освіти ХХІ ст. Нові суспільні цінності, самосвідомість, під-