

# Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

## Анотации:

Представлены результаты исследования ценностей и психических состояний студентов типичного украинского университета. Показано, что психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида. Установлено, что существующий уровень организации учебного процесса по физическому воспитанию не создает необходимой основы для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими непрофессионального физкультурного образования и лишь частично решает задачи их физической подготовки и рекреации.

**Белых С.И. Особенности ценностей та психічного стану студентів сучасного університету.** Представлені результати досліджень цінностей і психічних станів студентів типового українського університету. Показано, що психічне здоров'я – це стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної, потребової та інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда. Встановлено, що існуючий рівень організації навчального процесу з фізичного виховання не створює необхідної основи для ефективного формування фізичної культури студентів і отримання ними непрофесійного фізкультурної освіти і лише частково вирішує завдання їх фізичної підготовки та рекреації.

**Belykh S.I. Property features and mental state university students of modern.** The results of the study of values and mental conditions of typical Ukrainian university students. It is shown that mental health – a state of psychic sphere. It is based on the general state of peace of mind, which gives adequate behavioral reaction. Moral health – a set of motivational characteristics, need and informative aspects of life. Its basis is determined by the system of values, attitudes and motivations of individual behavior. It is established that the existing level of organization of the educational process in physical education does not create the necessary framework for the effective development of physical culture of the students and getting them non-professional physical education, only partially solves the problem of their physical fitness and recreation.

## Ключевые слова:

психическое, нравственное, здоровье студентов, ценности, физическое воспитание.

психічне, моральне, здоров'я студентів, цінності, фізичне виховання.

mental, spiritual health of students, values, physical education.

## Введение.

Принято выделять несколько компонентов здоровья человека, каждый из которых привлекает внимание к одной из граней здоровья [6].

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, и, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено биологическими, социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида.

Все указанные грани здоровья специалиста имеют прямое отношение к формированию деятельностного потенциала выпускника университета.

Вкорпусе целостной социально-профессиональной компетентности выпускника складывается интеллектуально-личностная база качеств, которая развивается на каждой образовательной ступени, на основе того, что было развито на предыдущей, и ядерная основная часть, которая формируется в образовательном процессе применительно к специфике и задачам получаемой профессии. В нее входят социальные и профессиональные компетентности, каждая из которых представляет собой множество с целой номенклатурой подмножеств, что видно из уже имеющихся государственных стандартов высшего профессионального образования в части профессиональных компетентностей и требований к ним [5,7,8,11].

Обобщая, заметим, – модель целостной социально-профессиональной компетентности можно представить в виде четырех условных блоков:

1. Базовый – интеллектуально обеспечивающий (представляет основные мыслительные операции на уровне нормы развития). В соответствии с этим блоком выпускник вуза должен характеризоваться как минимум нормой развития таких мыслительных действий (умственных операций) как: анализ и синтез; сопоставление и сравнение; систематизация; принятие решения; прогнозирование; соотнесение результата действия с выдвигаемой целью.
2. Личностный, в рамках которого человеку должны быть присущи такие свойства (или они должны характеризовать его), как: ответственность; организованность; целеустремленность.
3. Социальный, как социально обеспечивающий жизнедеятельность человека и адекватность его взаи-

модействия с другими людьми, группой, коллективом. В соответствии с этим, выпускник должен быть способен:

- организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом способе жизни;
  - руководствоваться в общежитии правами и обязанностями гражданина;
  - руководствоваться в своем поведении ценностями бытия (жизни), культуры, социального взаимодействия;
  - выстраивать и реализовывать перспективные линии саморазвития (самосовершенствования), в том числе и в плане здравоохранения;
  - интегрировать знания в процессе приобретения и использовать их в ходе решения социально-профессиональных задач;
  - сотрудничать, руководить людьми и уметь подчиняться;
  - общаться в устной и письменной форме на родном и иностранном языках;
  - находить решения в нестандартных ситуациях;
  - находить творческие решения социальных и профессиональных задач;
  - принимать, сохранять, обрабатывать, распространять и преобразовывать информацию (библиотечные каталоги, информационные системы, Интернет, электронная почта и др.).
4. Профессиональный – обеспечивающий адекватность выполнения профессиональной деятельности. Выпускник университета должен уметь решать профессиональные задачи по специальности, своему предназначению. Эти задачи могут быть инвариантными в областях деятельности и специальными (производственно-технические, расчетно-проектные, экспериментально-исследовательские, эксплуатационные).

Из представленного очевидно, что к формированию различных аспектов социально-профессиональной компетентности прямое отношение имеет личностно ориентированное физическое воспитание [1-4,9,10], которое мы апробировали в педагогическом эксперименте, проведенном в донецком национальном университете.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального университета.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования*, результаты которого мы обсуждаем в данной статье, заключалась в том, чтобы установить особенности психических состояний у студентов Донецкого национального университета.

*Методы и организация исследования.* Для достижения цели применялись следующие методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокича); диагностика уровня социальной фрустрации Л. И. Вассермана; дифференциальная диагностика депрессивных состояний В. Зунге (модификация Т. И. Балашовой); исследование уровня нервно-психической адаптации (И. Н. Гурвич) и уровня тревожности с помощью те-

ста «Личностная шкала определения тревожности» Дж. Тейлора (модификация В. Г. Норакидзе).

#### **Результаты исследования.**

Для сравнения двух средних величин исследуемых психических показателей, которые относятся к двум выборочным совокупностям, и для выявления статистически достоверных различий между ними использовался t-критерий Стьюдента. Была принята вероятность допустимой ошибки равная 0,05, при которой обеспечивается достоверность расчетов в 95 %, допустимая ошибка не превышает 5 %, а также 0,01, при которой обеспечивается достоверность расчетов в 99 %, допустимая ошибка не превышает 1 %.

Для проведения дальнейших исследований нам необходимо было определить эквивалентность сформированных экспериментальной и контрольной групп. В таблице 1 и 2 представлены данные расчета t-критерия Стьюдента по психологическим показателям среди юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента.

Согласно данным таблиц 1 и 2, все рассчитанные значения t-критерия Стьюдента меньше  $t_{\text{табл}} = 1,96$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $t_{\text{табл}} = 2,58$  ( $p \leq 0,01$ ), соответственно, статистически достоверные различия по психологическим показателям между экспериментальной и контрольной группой отсутствуют. Следовательно, сформированные нами группы по уровням исследуемых психологических показателей являются полностью эквивалентными.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к самому себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции. Изучая структуру ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы, нас интересовало, насколько, внедренный личностно ориентированный подход мог повлиять на изменение рейтинга их жизненных ценностей.

В методике «Ценностные ориентации» М. Рокич выделяет два класса жизненных ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

В нашем исследовании мы сконцентрировали свое внимание на блоке терминальных ценностей, а именно: здоровье (физическое и психическое); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) и развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). На наш взгляд, личностно ориентированный подход в физическом воспитании должен оказать влияние на актуализацию, возможно, наряду с другими, именно этих ценностей в структуре формирующейся личности.

Следует отметить, что рейтинг ценности определялся согласно присвоенному ему испытуемым ме-

Таблица 1

Статистические данные по психологическим показателям среди юношей экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (n = 160)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,08	11,73	27,00	14,46	1,3
Социальная фрустрация, баллы	0,86	0,88	1,17	0,97	0,9
Депрессия, баллы	53,74	5,46	53,21	5,82	0,8
Тревожность, баллы	21,69	7,78	21,41	7,82	0,3
Здоровье, рейтинг	7	3,94	7,16	3,62	0,4
Познание, рейтинг	9,88	3,23	9,74	3,08	0,4
Развитие, рейтинг	10,71	3,09	10,17	2,87	1,6

Таблица 2

Статистические данные по психологическим показателям среди девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (n = 160)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,51	8,18	25,3	10,87	0,2
Социальная фрустрация, баллы	0,91	0,84	0,81	0,94	0,8
Депрессия, баллы	54,61	4,98	53,75	4,85	1,6
Тревожность, баллы	21,51	6,44	21,64	7,4	0,2
Здоровье, рейтинг	6,26	4,29	6,81	4,36	1,1
Познание, рейтинг	10,11	4,76	9,71	4,30	0,8
Развитие, рейтинг	9,69	4,33	9,82	3,26	0,3

Таблица 3

Статистические данные по психологическим показателям среди юношей экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,08	11,73	22,71	10,09	1,9
Социальная фрустрация, баллы	0,86	0,88	0,87	0,71	1,1
Депрессия, баллы	53,74	5,46	50,54	4,17	5,9**
Тревожность, баллы	21,68	7,78	18,79	6,3	3,7**
Здоровье, рейтинг	7	3,94	4,89	3,56	5,1**
Познание, рейтинг	9,88	3,23	7,92	2,82	5,9**
Развитие, рейтинг	10,71	3,09	8,86	2,64	5,8**

Примечание: \* – обозначены статистически достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ) между показателями группы до и после эксперимента, \*\* – обозначены статистически достоверные различия ( $p \leq 0,01$ ) между показателями группы до и после эксперимента.

стом от 1 до 18. Следовательно, снижение рейтинга ценности свидетельствует об актуализации и увеличении ее значимости в системе терминальных ценностей личности.

В таблице 3 представлены статистические данные по психологическим показателям у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента.

Полученные у юношей экспериментальной группы результаты свидетельствуют об улучшении рейтинга выделенных нами жизненных ценностей, таких как «Здоровье» с  $\bar{X} = 7$  до  $\bar{X} = 4,89$ , при  $t = 5,1$  ( $p \leq 0,01$ ), «Познание» с  $\bar{X} = 9,88$  до  $\bar{X} = 7,92$ , при  $t = 5,9$  ( $p \leq 0,01$ ) и «Развитие» с  $\bar{X} = 10,71$  до  $\bar{X} = 8,86$ , при  $t = 5,8$  ( $p \leq 0,01$ ).

Согласно данным, поданным в табл. 4, у юношей контрольной группы отсутствуют достоверные различия по исследуемым ценностям. Рейтинг ценности «Здоровье» составил в начале исследования  $\bar{X} = 7,16$ , в конце –  $\bar{X} = 6,59$ , при  $t = 1,5$  ( $p \geq 0,05$ ); «Познание», соответственно  $\bar{X} = 9,74$  и  $\bar{X} = 9,09$ , при  $t = 1,9$  ( $p \geq 0,05$ ) и «Развитие» –  $\bar{X} = 10,17$  и  $\bar{X} = 9,59$ , при  $t = 1,9$  ( $p \geq 0,05$ ).

Из данных табл. 5 видно, что среди девушек экспериментальной группы статистически достоверные изменения рейтинга отмечались по ценностям «Здоровье» с  $\bar{X} = 6,26$  до  $\bar{X} = 3,53$ , при  $t = 6,3$  ( $p \leq 0,01$ ) и «Познание» с  $\bar{X} = 10,11$  до  $\bar{X} = 8,09$ , при  $t = 4$  ( $p \leq 0,01$ ).

В контрольной группе девушек достоверные различия по выделенным жизненным ценностям отсутствуют. Результаты исследования приведены в табл. 6.

Полученные результаты по приведенным ниже методикам у юношей и девушек экспериментальной группы приведены в табл. 3 и табл. 5.

Разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева «Тест нервно-психической адаптации» (И. М. Гурвич, 1992) направлен на выявление у испытуемых одной из пяти групп психического здоровья. I группа – здоровые; II группа – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками; III группа – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками; IV группа – легкая патология; V группа – явная патология.

Полученные показатели уровня нервно-психической адаптации у юношей экспериментальной группы составили до эксперимента  $\bar{X} = 25,08$  баллов, после –  $\bar{X} = 22,71$  при  $t = 1,9$  ( $p \geq 0,05$ ), среди девушек – до эксперимента  $\bar{X} = 25,51$  баллов, после –  $\bar{X} = 22,74$  при  $t = 1,5$  ( $p \geq 0,05$ ). Различия недостоверны.

С помощью методики диагностики уровня социальной фрустрации Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко) у исследуемых фиксировалась степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности: чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрации.

Выделяют следующие уровни: 3,5 – 4 балла – очень высокий уровень социальной фрустрации; 3,0 – 3,4 – повышенный уровень фрустрации; 2,5 – 2,9 –

умеренный уровень фрустрации; 2,0 – 2,4 – неопределенный уровень фрустрации; 1,5 – 1,9 – пониженный уровень фрустрации; 0,6 – 1,4 – очень низкий уровень фрустрации; 0,0 – 0,5 – отсутствие (почти отсутствие) уровня фрустрации.

У юношей экспериментальной группы уровень социальной фрустрации до эксперимента составил  $\bar{X} = 0,86$  баллов, после –  $\bar{X} = 0,87$  при  $t = 1,1$  ( $p \geq 0,05$ ), среди девушек – до эксперимента  $\bar{X} = 0,91$  баллов, после –  $\bar{X} = 0,9$  при  $t = 1,6$  ( $p \geq 0,05$ ).

С помощью следующей методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой) определялись депрессивные состояния и состояния близкие к депрессии.

Выделяют следующие уровни депрессии: не больше 49 баллов – диагностируется состояние без депрессии; 50 – 59 – легкая депрессия ситуативного или невrogenного генеза; 60 – 69 – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; 70 баллов и более – диагностируется истинное депрессивное состояние.

Показательны среднеарифметические данные уровня «Депрессии» у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента. Согласно результатам тестирования отмечается статистически достоверное снижение уровня депрессии с  $\bar{X} = 53,74$  баллов до эксперимента, после эксперимента  $\bar{X} = 50,54$  балла при  $t = 5,9$  ( $p \leq 0,01$ ).

До эксперимента уровень депрессии у девушек составил  $\bar{X} = 54,61$  баллов, после эксперимента  $\bar{X} = 52,14$  балла при  $t = 4,8$  ( $p \leq 0,01$ ).

Определение уровня тревожности проводилось с помощью вопросника, модифицированного В. Г. Норакидзе. По сумме полученных баллов определялся уровень тревожности.

Различают следующие уровни тревожности: 40 – 50 – очень высокий уровень тревожности; 25 – 39 – высокий уровень тревожности; 16 – 24 – средний, с тенденцией к высокому уровню; 5 – 15 – средний, с тенденцией к низкому уровню; 0 – 4 – низкий уровень тревожности.

Среднеарифметические данные уровня «Тревожности» у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента составили соответственно  $\bar{X} = 21,68$  баллов и  $\bar{X} = 18,79$  баллов при  $t = 3,7$  ( $p \leq 0,01$ ).

Среднеарифметические данные уровня «Тревожности» у девушек экспериментальной группы до эксперимента был  $\bar{X} = 21,51$  баллов и после эксперимента  $\bar{X} = 18,96$  баллов при  $t = 3,8$  ( $p \leq 0,01$ ).

В контрольной группе юношей и девушек отсутствуют достоверные различия по исследуемым психологическим показателям (результаты представлены соответственно в табл. 4 и в табл. 6).

Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется и в их отношении к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры. Студенты, принявшие участие в исследовании, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к фи-



Таблица 4

Статистические данные психологических показателей юношей контрольной группы до и после эксперимента ( $n = 160$ )

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	27,00	14,46	26,99	13,12	0,13
Социальная фрустрация, баллы	1,17	0,97	1,29	0,93	1,2
Депрессия, баллы	53,21	5,82	52,42	5,28	1,3
Тревожность, баллы	21,41	7,82	21,69	7,59	0,3
Здоровье, рейтинг	7,16	3,62	6,59	3,29	1,5
Познание, рейтинг	9,74	3,08	9,09	3,03	1,9
Развитие, рейтинг	10,17	2,87	9,59	2,84	1,9

Таблица 5

Статистические данные по психологическим показателям среди девушек экспериментальной группы до и после эксперимента ( $n = 160$ )

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,51	8,18	22,74	7,39	1,5
Социальная фрустрация, баллы	0,91	0,84	0,9	0,71	1,6
Депрессия, баллы	54,61	4,98	52,14	4,19	4,8**
Тревожность, баллы	21,51	6,44	18,96	5,58	3,8**
Здоровье, рейтинг	6,26	4,29	3,53	3,47	6,3**
Познание, рейтинг	10,11	4,76	8,09	4,49	4**
Развитие, рейтинг	9,69	4,33	8,84	4,09	1,8

Примечание: \*\* – обозначены статистически достоверные различия ( $p \leq 0,01$ ) между показателями группы до и после эксперимента.

Таблица 6

Статистические данные психологических показателей девушек контрольной группы до и после эксперимента ( $n = 160$ )

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,3	10,87	26,54	10,43	1
Социальная фрустрация, баллы	0,81	0,94	0,86	0,71	1,6
Депрессия, баллы	53,75	4,85	53,72	4,57	0,46
Тревожность, баллы	21,64	7,4	20,84	6,49	0,88
Здоровье, рейтинг	6,81	4,36	5,93	3,91	1,9
Познание, рейтинг	9,71	4,30	8,84	3,73	1,9
Развитие, рейтинг	9,83	3,26	9,21	3,01	1,8

зической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивной активности, затраты времени у которых на занятия физической культурой не более 1 ч в неделю (14,8 % опрошенных).

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых менее 6 ч в неделю (60,0 % опрошенных).

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых составляют от 6 до 7 ч в неделю (17,2% опрошенных).

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 ч и более (8,0% опрошенных).

Если спроецировать данные типологические группы по курсам обучения, то получим, что число студентов ДонНУ, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в 2011-2012 учебном году, предшествующем педагогическому эксперименту, не более 1 ч в неделю, к 3-му курсу возрастает (на 1-м курсе -8,8%) и достигает 28,9 %. Уменьшается от 1-го курса к 3-му и число студентов, занимающихся физической культурой не более 6 ч в неделю: соответственно с 61,2 % до 49,5%. К 3-му курсу уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6 – 7 ч в неделю: на 1-м курсе – 17,1 %, к 3-му курсу – 8,1 % опрошенных.

При рассмотрении ответов на вопрос о достаточности их двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья было установлено, что 63,1% опрошенных студентов ответили удовлетворительно; 22,2 % затруднились ответить; 14,7 % готовы признать недостаточным собственный двигательный режим. В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизнедеятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере прослеживается динамика по курсам: 11,2% первокурсников, 19,6 % второкурсников и 24,3 % третьекурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Это свидетельствует о том, что студенты старших курсов более критичны в оценке содержательных аспектов собственной жизнедеятельности.

Если проследить систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то выясняется, что к спортсменам себя отнесли 7,8 % девушек и 25,1 % юношей; к физкультурникам – 48,7 % девушек и 51,1 % юношей; к не занимающимся физической культурой и спортом – 43,5 % девушек и 23,8 % юношей. Таким образом, девушки в меньшей степени участвуют в активной физкультурно-спортивной деятельности по сравнению с юношами.

Эти данные, предшествовавшие эксперименту, были учтены в ходе проведенного формирующего педагогического эксперимента, одной из задач которого было не только поощрение к увеличению объема двигательной активности, но и акцентированное внимание к поддержанию субъективно ощущаемого оптимума своего психофизического состояния. При этом, о результатах этой активности мы решили судить не по формальному увеличению времени, отводимого на физкультурно-спортивные занятия, но по динамике физических качеств и изменениям функционального состояния всех студентов – участников эксперимента, которые мы проанализируем в последующих статьях.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов следующие факторы: желание повысить свою физическую подготовленность (52,1 %); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (49,6 %); необходимость получить зачет по предмету «Физическое воспитание» (44,5 %); воз-

можность снять усталость, повысить работоспособность (22,4 %); воспитать волю, характер (12,1 %).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процессов, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как: недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение и т. п.), состояние здоровья и др.

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Значительный интерес студенты 1 и 2 курсов проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта (37,5%).

Второй по значимости формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание (35,1 % студентов). Часть студентов считают для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам (14,1 %). Определенное число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности одну только самостоятельную форму занятий (14,9 %).

Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам, то у первокурсников на первом месте стоят секционные занятия по выбранному виду спорта (33,1 %), а затем уже прогулки, игры, плавание (26,3 %); второкурсники, как оказалось, еще в большей мере заинтересованы в секционных занятиях по выбранному виду спорта (45,2 %), а затем в прогулках и играх (23,5 %).

#### **Выводы.**

1. Согласно результатам тестирования по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге в экспериментальной группе юношей отмечается достоверное снижение количества студентов с депрессивными состояниями. До эксперимента  $\bar{X} = 53,74$  баллов и после эксперимента  $\bar{X} = 50,54$  балла при  $t = 5,9$  ( $p \leq 0,01$ ). Среднеарифметические данные уровня «Депрессии» у девушек экспериментальной группы до эксперимента составили  $\bar{X} = 54,61$  баллов, после эксперимента  $\bar{X} = 52,14$  балла при  $t = 4,8$  ( $p \leq 0,01$ ).
2. Полученные среднеарифметические данные уровня «Тревожности» у юношей экспериментальной группы составили соответственно  $\bar{X} = 21,68$  баллов и  $\bar{X} = 18,79$  баллов при  $t = 3,7$  ( $p \leq 0,01$ ). У девушек экспериментальной группы  $\bar{X} = 21,51$  баллов и  $\bar{X} = 18,96$  баллов при  $t = 3,8$  ( $p \leq 0,01$ ).
3. Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов на вопрос: «Что значит для студентов физическая культура»? Подавляющее большин-

ство опрошенных студентов считают физической культурой лишь приятным времяпрепровождением, игрой, развлечением (40,4 % опрошенных, в том числе 39,2 % юношей и 41,2% девушек).

4. Результаты анкетирования, опроса преподавателей и студентов по оценке выполнения учебной программы по дисциплине «Физическое воспитание» по годам обучения показали, что выполняемый объем лекционного курса и методико-практических занятий, традиционно планируемый в вузах Украины, недостаточен для формирования физической культуры личности студента.

5. Итак, существующий уровень организации учебного процесса по физическому воспитанию не создает необходимой основы для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими непрофессионального физкультурного образования и может лишь решать задачи физической подготовки и рекреации.

*Перспектива дальнейших исследований* заключается в более глубоком изучении психического состояния студентов современного университета.

#### Литература:

1. Авксентьев Е.Н. Формирование готовности студентов педагогических вузов к физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авксентьев Евгений Николаевич. – Чебоксары. – 2004. – 184 с.
2. Акулова К.Ю. Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. Ю. Акулова. – М. – 2006. – 24 с.
3. Барыбина Л.Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л. Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 10. – С. 10-15.
4. Белова Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе / Т. Ю. Белова // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : в 2 т. – Томск, ТГПУ. – 2004. – Т. 1. – С. 21–25.
5. Галямина И. Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода / И. Г. Галямина // Труды методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы». – М., Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – С. 19-31.
6. Добrorадных М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : дис. ...кандидата пед. наук : 13.00.08 / Добrorадных Марина Борисовна. – М. – 2003. – 164 с.
7. Зимняя И.А. Культура. Образованность. Профессионализм специалиста (К проблеме унифицирования требований к уровню профессиональной подготовки в структуре государственных стандартов непрерывного образования) / И. А. Зимняя // Проблемы качества, его нормирования и стандартов в образовании: сб. науч. статей / Под общ. ред. д-ра техн. наук, проф. Н. А. Селезневей и канд. пед. наук В.Г. Казановича. – М., Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 1998. – С. 157-174.
8. Коршунов С. В. Подходы к проектированию образовательных стандартов в системе многоуровневого инженерного образования / С. В. Коршунов // Труды методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы». – М., Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – С. 111-122.
9. Ayers S.F. Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children / S. F. Ayers // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2009. – № 2. – pp. 43–46.
10. Committee of Physical Activity, Transportation and Land Use. Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence. Special Report 282. – Washington, DC: Transportation Research Board, Institute of Medicine, National Academies of Science. – 2008. – 104 p.
11. Taking a refreshing dip: Health, cleanliness and the empire // The International Journal of the History of Sport, 2007. – vol. 24(5). – pp. 693–706.

#### References:

1. Avksent'ev E.N. *Formirovanie gotovnosti studentov pedagogicheskikh vuzov k fizkul'turno-sportivnoy deiatel'nosti* [Formation of readiness of students of pedagogical universities to sports activity], Cand. Diss., Cheboksari, 2004, 184 p.
2. Akulova K.Iu. *Pedagogicheskie usloviia formirovaniia u studentov gotovnosti k samopoznaniuu v processe fizicheskogo vospitaniia* [Pedagogical conditions of formation of students' readiness for self-knowledge in the process of physical education], Cand. Diss., Moscow, 2006, 24 p.
3. Barybina L.N. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol. 10, pp. 10-15.
4. Belova T.Iu. *Kompleksnyj podkhod v formirovanii motivacionno-cennostnykh orientacij v uchebno-trenirovochnom processe studentov specializacii «Legkaia atletika» v tekhnicheskomo vuzе* [An integrated approach to the formation of motivational and value orientations in the training process of students specialization "Track and Field" in a technical college]. *Aktual'nye voprosy bezopasnosti, zdorov'ia pri zaniatiiakh sportom i fizicheskoi kul'turoj* [Topical issues of safety and health in sports and physical education], Tomsk, TSPU Publ., 2004, vol. 1, pp. 21–25.
5. Galiamina I.G. *Proektirovanie gosudarstvennykh obrazovatel'nykh standartov vysshego professional'nogo obrazovaniia novogo pokoleniia s ispol'zovaniem kompetentnostnogo podkhoda* [Design of state educational standards of higher education of the new generation with the use of the competence approach]. *Trudy metodologicheskogo seminar «Rossiia v Bolonskom processe: problemy, zadachi, perspektivy»* [Proceedings of the methodological seminar "Russia in the Bologna Process: Issues, challenges and prospects"], Moscow, 2004, pp. 19-31.
6. Dobroradnykh M.B. *Formirovanie cennosti zdorov'ia u studentov v processe ikh professional'nogo obrazovaniia* [Formation of the value of health in students during their professional education], Cand. Diss., Moscow, 2003, 164 p.
7. Zimniia I.A. *Kul'tura. Obrazovannost'. Professionalizm specialista (K probleme unificirovaniia trebovanij k urovniu professional'noj podgotovki v strukture gosudarstvennykh standartov nepreryvnogo obrazovaniia)* [Culture. Education. Professionalism specialist (the problem of alignment requirements for the training in the structure of state standards of continuing education)]. *Problemy kachestva, ego normirovaniia i standartov v obrazovanii* [Quality problems, its regulation and standards in education], Moscow, 1998, pp. 157-174.
8. Korshunov S.V. *Podkhody k proektirovaniu obrazovatel'nykh standartov v sisteme mnogourovnevnogo inzhenernogo obrazovaniia* [Approaches to the design of educational standards in the system of multi-level engineering education]. *Trudy metodologicheskogo seminar «Rossiia v Bolonskom processe: problemy, zadachi, perspektivy»* [Proceedings of the methodological seminar "Russia in the Bologna Process: Issues, challenges and prospects"], Moscow, 2004, pp. 111-122.
9. Ayers S.F. *Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children*. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2009, vol. 2, pp. 43–46.
10. Committee of Physical Activity, Transportation and Land Use. *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence*. Special Report 282, Washington, DC, Transportation Research Board, Institute of Medicine, National Academies of Science, 2008, 104 p.
11. *Taking a refreshing dip: Health, cleanliness and the empire*. *The International Journal of the History of Sport*, 2007, vol. 24(5), pp. 693–706.

**Информация об авторе:**

**Белых Сергей Иванович:** olga\_bielykh@mail.ru; Донецкий национальный университет; ул. Университетская 24, г. Донецк, 83001, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Белых С.И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7 – С. 7-14. doi:10.6084/m9.figshare.736501

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 13.05.2013 г.  
Опубликовано: 30.07.2013 г.

**Information about the author:**

**Belykh S.I.:** olga\_bielykh@mail.ru; Donetsk National University; University str. 24, Donetsk, 83001, Ukraine.

**Cite this article as:** Belykh S.I. Property features and mental state university students of modern. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 7-14. doi:10.6084/m9.figshare.736501

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 13.05.2013  
Published: 30.07.2013