

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Оксана Марченко

Полтавський університет споживчої кооперації України



### Анотація

Современный подход к физическому воспитанию в вузе не решает многих проблем здорового способа жизни и физической культуры студентов. Актуальным становится поиск новых эффективных форм физического воспитания студенческой молодежи. И в данной статье приведены результаты исследований, с помощью которых выявлены ценности индивидуальной физической культуры студентов, которые формируются под влиянием занятий спортом.

### Annotation

Modern approach to physical culture in the university doesn't solve many problems of a healthy way of living and physical culture of students. The search of new effective forms of physical culture of students becomes actual. And the given article shows the results of research with the help of which the values of students' individual physical culture formed under the influence of going in for sports are identified.

**Keywords:** students, individual physical culture, sport trainings.

**Постановка проблеми.** Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури на Україні відзначає акцент на пріоритет рухової активності здорового способу життя фактично у відриві від особистих якостей людини, не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не лише духовного здоров'я.

Реструктуризація системи фізичного виховання у вузах згідно Європейської кредитно-модульної системи призвела до скорочення учбових годин на фізичне виховання і переводу 60 % часу на самостійні заняття студентів.

Самостійні заняття фізичними вправами не здійснюються з декількох причин. Але головною з них є відсутність мотивації до занять і переконання в їх корисності та необхідності. Таким чином, вища школа виявилась не готовою до усвідомлення значення фізичної культури для формування здорової всестороннє і гармонійно розвиненої особистості студента.

У теорії фізичної культури розділяють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особистісна фізична культура).

За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура», зупинимось на визначенні Т.Ю. Круцевич: «Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання в ці-

лях оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей» [4].

У даному визначенні спочатку фігурують сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей, поліпшення свого здоров'я. Проте таке тлумачення фізичної культури було б не повним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який направлена дія цінностей фізичної культури. Людина, як суб'єкт, не лише споживає ці цінності, але й переломлюючи через свою особистість, може їх засвоїти або не засвоїти, і через свою діяльність створити нові цінності, значимі особисто для неї: поліпшити своє здоров'я, укріпити м'язи, поліпшити фігуру і тому подібне.

Аби визначати індивідуальний рівень фізичної культури людини необхідно виявити її ознаки. На підставі культурологічної концепції формування фізичної культури особистості і концепції особистісно-орієнтовної освіти Е.В. Бондаревської [1], В.С. Якимович [13] схематично виділив наступні характерні риси «людини фізичної культури»:

- людина вільна, здібна до самовизначення в світі культури;
- гуманна особистість;
- духовна особистість;
- творча і адаптивна особистість.

Дана модель фізичної культури людини складається більшою мірою з психосоціальних характе-



ристик, які властиві різним соціотипам і не можуть розташуватися у єдиному трафареті, проте, це дає можливість вийти на критерії оцінки цих особистих характеристик людини через виявлення її потреб, мотивів діяльності, рівня домагань, спрямованості особистості, що у результаті формують цінності її фізичної культури.

У сфері фізичної культури ставлення до її цінностей виявляється у процесах, станах, засобах особистості і також одночасно своє вираження вони знаходять у потребах рухової діяльності, у характері спортивних інтересів, у рівні цілей та домагань, в особистостях взаємовідносин між людьми, що по суті пов'язані зі ставленням людини до цінностей фізичної культури.

Аналіз різноманітних підходів до трактування «цінностей», «ціннісних відносин», «ціннісних орієнтацій» свідчить про складність цього феномену, структурної та функціональної близькості до деяких інших компонентів свідомості, таким як установки, відносини, спрямованість, мотиви, потреби, інтереси, погляди, уявлення і т.п. [2, 5, 11, 12].

У дослідженнях науковців [9, 11, 12] зазначено, що ціннісні орієнтації формуються у кожної людини від моменту її народження у процесі включення її у соціум та зміцнюються або змінюються та радикально перетворюються у залежності від умов існування та виховання.

З точки зору В.В. Дудорова [2], визначення виховання як процесу пов'язано з формуванням системи цінностей людини, її специфічного змісту та ієрархічної структури.

Проблеми формування індивідуальної фізичної культури вивчав О.С. Ігнат'єв (2005) [3]. Він зазначив про неможливість її формування тільки через вирішення задач рухового характеру, оскільки орієнтир на тілесний розвиток людини, який не торкається інтелектуальної та духовної сфер тих,

що займаються, призведе до абсолютизації фізичних здібностей, неправомірному їх ототожнюванню з фізичною культурою в цілому.

У наукових працях Л.І. Лубишевої, Ю.М. Николаєва, О.С. Ігнат'єва зазначено, що при формуванні індивідуальної фізичної культури особливе значення має діяльний підхід [1, 3, 9, 10]. Діяльність завжди супроводжується емоційною стурбованістю, пов'язаною з задоволенням потреби. Ю.М. Николаєв (1998) звертає увагу на зміст фізкультурної діяльності людини, як «визначаючої» її залучення до цінностей фізичної культури [10].

І тому, для більш глибокого вивчення впливу спортивної діяльності на формування цінностей фізичної культури студентів, у Полтавському університеті споживчої кооперації України було проведено дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр.» Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.2. п. «Науково-методичні основи удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Номер держреєстрації 0106U010782. Роль автора заключається у визначенні впливу занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів.

**Мета дослідження:** вивчення впливу занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів.

**Методи дослідження.** Вивчення та аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на студентах (юнаках) 2 курсу Полтавського інституту споживчої кооперації України. На початку навчального року було сформовано чотири групи студентів, що

склали 3 експериментальні і одну контрольну групи. Студенти експериментальних груп обрали для занять фізичним вихованням види спорту:  $E_1$  – футбол,  $E_2$  – фітнес,  $E_3$  – пауерліфтинг. Студенти контрольної групи не обрали вид спорту, а займалися за базовою програмою з фізичного виховання. Анкетування проводилось на початку і в кінці навчального року.

**Результати дослідження.** Аналіз результату опитування студентів на початку навчального року свідчить про різнобічності їх інтересів у вільний час (табл. 1). Головною відмінністю є місце спорту у загальному рейтингу (№ 6). У студентів, які обрали групу за певним видом спорту ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ), зацікавленість спортом входить у п'ятірку пріоритетних видів їх занять. У студентів, які побажали залишитися у загальній групі, спорт займав лише 11-те місце. У числі головних розваг студентів на початку навчального року виділяються спілкування з друзями, комп'ютерні ігри, перегляд телевізійних передач, відвідування дискотек, слухання музики. Дані інтереси характерні для основної маси молоді і свідчать про їх спосіб життя. У самій постановці питання «Чим Ви займаєтеся у вільний час?» передбачено визначення найбільш важливих видів занять, які призводять до задоволеності. На даний час вони є метою діяльності, для якої відводиться вільний час, може, навіть за рахунок корисних та важливих справ, які необхідно виконати (читання спеціальної літератури, підготовка до занять, допомога батькам тощо).

Як ми вже з'ясували раніше, студенти експериментальних груп окрім навчальних занять з фізичного виховання відвідували секції за своїм видом спорту. Тобто вони знаходили час у межах свого дозвілля займатися руховою активністю, яка приносила їм задоволення. Наприкінці навчального року заняття спортом входить у число пріоритетних захоплень студентів



експериментальних груп. У групі E<sub>1</sub> (футбол) заняття спортом переміщуються з 5-го на 2-ге місце, у групі E<sub>2</sub> (фітнес) залишається на 4-му місці, у групі E<sub>3</sub> (пауерліфтинг) переміщується з 1-го на 4-те місце, а у контрольній групі залишаються на останніх місцях.

Протягом навчального року студенти займалися різними видами діяльності, однак організація вільного часу здійснювалася добровільно та відображала їх інтереси та ціннісні орієнтири, з яких складався спосіб життя. Повторне опитування наприкінці навчального року може свідчити про деякі зміни життєвих пріоритетів юнаків, вірогідно, пов'язаних з умовами довколишнього середовища та переосмисленням духовних та соціальних потреб.

У групі E<sub>1</sub> (футбол) на початку навчального року досить стійко відокремилась трійка пріоритетів:

перше місце – комп'ютерні ігри (64 бали), спілкування з друзями (71 бал), заняття технікою (76 балів); четверте місце – вивчення іноземних мов; п'яте місце – заняття спортом.

Наприкінці навчального року на перше місце з безумовною перевагою (38 балів) виходить таке заняття, як «допомога батькам», яке не можна додати до розряду захоплень, а слід характеризувати як моральну цінність, тобто той пріоритет, який примушує людину по іншому будувати свій вільний час для того, щоб здійснювати і фізичну і матеріальну допомогу родині. Характерно, що у групі E<sub>2</sub> – допомога батькам і на початку і в кінці

навчального року знаходилась на 2 місці. У групі E<sub>3</sub> допомога батькам на початку року займала 5-6 місце, а наприкінці року вже 2 місце, а у контрольній групі перемістилася з 5-го місця на 11-те місце.

У групі E<sub>1</sub> «заняття спортом» у кінці навчального року перемістилося на 2 місце, що свідчить про достатньо стійкий інтерес студентів до занять футболом. 3 місце стійко займає «спілкування з друзями». На 4 місце перемістилося «слухання музики», а на 5 місце – «читання художньої літератури». Звертає на себе увагу тенденція зміщення інтересу «читання художньої літератури» у всіх експериментальних групах до рангу пріоритетних захоплень. Так у групі E<sub>2</sub> «читання художньої літератури» займає 4-5 місце, а у

Таблиця 1

**Захоплення студентів різних груп у вільний час на початку та в кінці навчального року**

№ п/п	Варіанти відповідей	Групи студентів															
		E <sub>1</sub> (n=15)				E <sub>2</sub> (n=20)				E <sub>3</sub> (n=15)				K (n=20)			
		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року	
		Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг
1	Спілкуюся з друзями	71	2	76	3	91	1	122	3	84	2	69	1	116	7	54	1
2	Читаю художню літературу	136	11	115	5	128	6	141	4-5	136	11	93	3	125	9	124	9
3	Граю на музичному інструменті	138	12	145	13	210	13	207	14-15	112	8	108	5	114	6	111	5
4	Слухаю музику	154	14	103	4	134	7	147	6-7	97	5-6	120	9-10	102	3	106	4
5	Відвідую дискотеку	132	10	141	11	125	5	147	6-7	110	7	140	13	104	4	118	6
6	Займаюся спортом	93	5	66	2	111	4	141	4-5	78	1	99	4	136	11	160	15
7	Вивчаю іноземну мову	81	4	126	8	175	10	151	8	87	3	115	7	128	10	140	12
8	Граю у комп'ютерні ігри	64	1	143	12	159	9	174	12	149	12	186	16	83	1	100	3
9	Малюю	139	13	125	7	211	14	224	16	182	15	120	9-10	138	13	170	16
10	Займаюся технікою	76	3	128	9-10	209	12	207	14-15	126	10	132	11	124	8	150	14
11	Керую автомобілем	114	8	120	0	212	15	187	13	118	9	116	8	161	16	122	8
12	Допомагаю батькам	112	7	38	1	109	2	108	2	97	5-6	83	2	108	5	136	11
13	Відвідую церкву	181	16	169	16	222	16	161	11	190	16	167	14	145	14	146	13
14	Зустрічаюся з дівчиною	130	9	128	9-10	110	3	90	1	168	13	136	12	137	12	133	10
15	Читаю спеціальну літературу	179	15	158	15	201	11	153	9	169	14	181	15	151	15	120	7
16	Дивлюсь телевізор	100	6	156	14	138	8	154	10	96	4	110	6	92	2	89	2
17	Інше	255	17	255	17	311	17	320	17	217	17	215	17	233	17	235	17



групі  $E_3$  змістилося з 11 на 3 місце. У контрольній групі лишилося на 9-му місці.

Позитивним фактором у групі  $E_1$  (футбол) можна назвати зниження інтересу до комп'ютерних ігор та переміщення за рейтингом на 12-те місце, а також зниження рейтингу «захоплення телепередачами». Таким чином, у групі  $E_1$  у числі пріоритетних захоплень з'явилися культурні орієнтири, які пов'язані зі спортом, літературою, музикою, малюванням, а також моральні, які пов'язані зі ставленням до батьків.

У групі  $E_2$  (фітнес) на початку навчального року у пріоритетну групу захоплень входили такі види: «спілкування з друзями» (1-те місце), «допомога батькам» (2-те місце), «зустрічі з дівчиною» (3-те місце), «заняття спортом» (4-те місце) та «відвідання дискотек» (5-е місце). Досить близько до них за балами перебуває «читання художньої літератури» (6-те місце), «слухання музики» (7-те місце) та «перегляд телепередач» (8-ме місце). Пріоритетна група захоплень, до якої ввійшли види занять («спілкування з друзями», «зустріч з дівчиною», «відвідання дискотек»), які відображають соціальні комунікативні мотиви та бажання подобатися протилежній статі, вірогідно, визначили вибір занять фітнесом. Саме цей вид рухової активності сприяє корекції фігури, робить людину більш привабливою. Наше припущення підтверджується аналізом опитування у кінці навчального року. На перше місце за рейтингом виходить «інтерес до протилежної статі» («зустрічі з дівчиною»), який, мабуть, і є стимулом до занять фітнесом. Треба відзначити, що у цій групі залишилося більше студентів (20 чоловік) порівняно з початком навчального року (30 чоловік), ніж в інших групах (по 15 чоловік). На 2-му місці за рейтингом залишилася «допомога батькам» з такою ж кількістю балів (109-108 балів), що свідчить про достатню стійкість

його у даній групі студентів. Трохи знизився рейтинг «спілкування з друзями» (3-те місце), однак, уже у більшій кількості балів (122 проти 91), що свідчить про більший розкид показників. 4-5-те місця займає «читання художньої літератури» та «заняття спортом». Близько до них знаходяться такі захоплення, як «слухання музики», «відвідання дискотеки», «вивчення іноземних мов», «читання спеціальної літератури» та «перегляд телепередач» (від 147 до 154 балів). Значне зміщення інтересів простежується у «захопленні комп'ютерними іграми» (№ 8) з 9-го на 12-те місце (зі 159 до 174 балів), «відвідання церкви» з 16-го на 11-те місце (з 222 до 161 бала) та «читання спеціальної літератури» з 11-го на 9-те місце (з 201 до 153 балів), що можна визначити як позитивне явище.

У групі  $E_3$  (пауерліфтинг) на початку навчального року у число пріоритетних занять у вільний час входить, як і в інших групах, «спілкування з друзями» (2-те місце), «заняття спортом» (1-ше місце), «вивчення іноземних мов» (3-те місце), «перегляд телепередач» (4-те місце), «слухання музики» та «допомога батькам» (5-6-те місця). У кінці навчального року також відмічаються істотні відмінності структури захоплень, хоча у числі пріоритетних залишається «спілкування з друзями» (1-е місце), на 2-е місце переміщується «допомога батькам», з 11-го на 3-те місце – «читання художньої літератури» (зі 136 до 93 балів), з 8-го на 5-е місце – «гра на музичних інструментах». «Заняття спортом» хоч і входить до п'ятірки пріоритетів, але дещо знижує свій рейтинг з 1-го на 4-те місце (з 78 до 99 балів). Позитивним фактом є зниження рейтингу комп'ютерних ігор з 12-го до 16-го місця (зі 142 до 196 балів), тобто цей вид занять у групі  $E_3$  знаходиться на найнижчому місці з усіх експериментальних груп, також падає рейтинг «відвідання дискотек» з 7-го місця (110 балів) до 13-го місця (140 балів).

У контрольній групі студентів круг інтересів певною мірою відрізняється вже тим, що «заняття спортом» не входило у межі їх пріоритетів (11-е місце). 1-ше місце посідали «комп'ютерні ігри», 2-ге – «перегляд телепередач», 3-ге – «слухання музики», 4-те – «відвідання дискотек», 5-те – «допомога батькам». Також їх захоплювала «гра на музичних інструментах» (6-те місце), «зустрічі з друзями» (7-ме місце), «заняття технікою» (8-ме місце), «читання художньої літератури» (9-те місце). У кінці навчального року коло пріоритетних захоплень змінюється не так суттєво. На 1-е місце з великим відривом виходить бажання «спілкуватися з друзями» (зі 116 до 54 балів), 2-е місце залишається за «переглядом телепередач», 3-те місце – «комп'ютерні ігри», 4-е місце – «слухання музики», 5-е місце – «гра на музичних інструментах». Інші позиції займають захоплення, характерні для молоді: «відвідання дискотеки» (6-е місце), «керування автомобілем» (8-е місце) та на 7-му позицію переміщується «читання спеціальної літератури», що, вірогідно, пов'язано з підготовкою до складання сесії.

Аналіз захоплень у вільний час студентів II курсу, які займаються та не займаються спортом, дозволяє виділити деякі особливості, які виявляються на початку та наприкінці навчального року.

Вибір виду спорту для занять з фізичного виховання у навчальний та позанавчальний час, вірогідно, пов'язаний не тільки з інтересом до певного виду рухової активності, але й з особистими мотивами самоствердження, бажання сподобатися протилежній статі через покращення зовнішнього виду (корекцію фігури), про що свідчить рейтинг, що збільшується, захоплення «зустрічами з дівчиною» у групі  $E_2$  (фітнес).

Заняття видом спорту у навчальний, а потім і позанавчальний час сприяє організації вільного





Якості, які студенти різних груп більш за все цінують у людях

№ п/п	Виділені якості особистості	Групи студентів															
		E <sub>1</sub> (n=15)				E <sub>2</sub> (n=20)				E <sub>3</sub> (n=15)				K (n=20)			
		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року	
		Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг
1	Гарна зовнішність	140	12	107	7	152	8	142	7	103	6	53	1	104	6	76	2
2	Товариськість та комунікабельність	62	2	34	1	71	1	60	2	21	11	61	2	121	11	84	6
3	Інтелігентність, широке коло інтересів	39	1	38	2	72	2	53	1	104	7-8	68	3	107	9	126	8
4	Гарний одяг	128	8-9	135	10	128	6	117	5	132	12	108	8	132	12	81	4-5
5	Уміння поводити себе на людях	70	3	82	4	73	3	100	4	113	10	101	6	113	10	104	7
6	Фізична сила	95	6	113	8	124	5	123	6	43	1	91	5	43	1	56	1
7	Уміння досягти мети будь-яким способом	85	5	105	6	164	9	156	8-9	87	3	121	10-11	87	3	77	3
8	Безкомпромісність	137	11	123	9	189	11	181	10	80	2	106	7	80	2	143	11
9	Жорстокість і безапеляційність	170	13	192	13	244	13	203	12	175	13	195	13	175	13	153	13
10	Уміння підкорити собі інших	128	8-9	157	12	170	10	189	11	97	4	121	10-11	97	4	81	4-5
11	Лагідність та здатність змінювати свою точку зору	105	7	83	5	156	7	156	8-9	104	7-8	115	9	106	8	144	12
12	Авантюризм та безцеремонність	135	10	145	11	203	12	221	13	105	9	129	12	105	7	135	10
13	Оптимістичність і виваженість	71	4	51	3	74	4	73	3	100	5	78	4	100	5	129	9

часу, підпорядкуванню пріоритетів та звільненню для цього спеціально відведеного часу за рахунок комп'ютерних ігор, перегляду телепередач.

Студенти експериментальних груп, які займаються різними видами спорту, наприкінці навчального року виділяють ціннісні пріоритети у проведенні дозвілля, які пов'язані з читанням художньої літератури, вивченням іноземних мов, захопленням музикою, допомогою батькам, що може бути пов'язано з тривалим спілкуванням у мікросфері, пов'язаних загальними інтересами, колективними діями (виступ на змаганнях), фізичними навантаженнями, які потребують зміцнення волі, підтримки товаришів, підвищення рівня фізичної підготовки та бажанням допомогти ближньому.

На скільки змінилися цінності, які виділяють студенти різних груп у особистісних якостях людини, допомагає з'ясувати аналіз наступних досліджень (табл. 2.).

На початку навчального року у студентів груп E<sub>1</sub> та E<sub>2</sub> помітно були виражені такі ціннісні якості, як товариські та комунікативні, інтелігентність, уміння поводитися у товаристві та широке коло інтересів. У групах E<sub>3</sub> та контрольній загальними пріоритетами були якості фізичної сили, безкомпромісність і вміння досягати мети будь-якими засобами. Протягом навчального року виникли певні зміни, які свідчать про дещо іншу ієрархію ціннісних якостей.

У групі E<sub>1</sub> (футбол) виділяються п'ять основних якісних характеристик особистості, які набирають від 32 до 85 балів на початку і у

кінці навчального року. На початку року ними є: інтелігентність та широке коло інтересів (39 балів), товариськість та комунікабельність (62 бали), вміння поводитися в товаристві (70 балів), оптимістичність та зваженість (71 бал), уміння досягнути мети будь-якими засобами (85 балів). У кінці навчального року перші чотири якості так і залишаються у числі найбільш цінних, при цьому розбіжності у думках зменшуються. Найбільш це виражено у виділені таких якостей, як товариськість та комунікабельність (з 62 до 34 балів), оптимістичність та зваженість (з 71 до 51 бала). Привертає увагу переміщення таких якостей, як поступливість і вміння змінювати свою точку зору з 7-го місця (105 балів) на 5-е (83 бали) та досягнення мети будь-якими засобами з 5-го на 6-е місце



(з 85 до 105 балів, тобто зниження одностійкості щодо цінності цієї якості у людини). Можна відзначити, що протягом навчального року змінилися ціннісні пріоритети моральних якостей студентів групи  $E_1$ , які займалися футболом.

Студенти групи  $E_2$  (фітнес) на початку навчального року виділили ті ж чотири пріоритетні особистісні якості, що і у групі  $E_1$ , але п'ятою якістю у них була фізична сила, а шостою – гарний одяг. Протягом навчального року також не відбулося особливих змін у їх ціннісних характеристиках особистості, окрім того, що знизилася кількість балів цих якостей, що свідчать про більшу одностійкість у їх виборі. Усі якості, які пов'язані з проявом жорстокості, безцеремонності, авантюризму тощо, не знаходять підтримки в експериментальних групах студентів, які займаються футболом та фітнесом, що, вірогідно, й обумовило вибір ними таких видів спорту.

У групі  $E_3$  студенти обрали пауерліфтинг та вже на початку навчального року їх ціннісні якості особистості значно відрізнялись від попередніх груп (табл. 3). До п'ятірки пріоритетів увійшли: фізична сила (43 бали – 1-е місце), безкомпромісність (80 балів – 2-е місце), вміння досягнути мети будь-якими засобами (87 балів – 3-тє місце), вміння підкорювати собі інших (97 балів – 4-е місце), оптимістичність та зваженість (100 балів – 5-е місце). Такі бажані якості, мабуть, є стимулом для вибору силового виду спорту.

Однак заняття спортом структуровані не тільки освоєнням техніки рухів, розвитком фізичних якостей, але і моральним вихованням, яке є важливою частиною фізичного виховання. Певним прикладом цього можуть слугувати ті зміни, які відбулися протягом року у групі студентів, які займаються пауерліфтингом: у них значно змістилася ієрархія цінностей. На 1-е місце вийшла гарна зовнішність (зі 103 до 53 балів), 2-е місце займають

якості товариськості та комунікабельності (зі 121 до 61 бала), на 3-у місці – інтелігентність та широке коло інтересів (зі 104 до 68 балів), 4-е місце – оптимістичність і виваженість (зі 100 до 78 балів), 5-е місце посідає фізична сила (зі 43 до 91 бала), 6-е місце – вміння поводитися на людях (зі 113 до 101 бала). Усі якості, пов'язані з жорстокістю та агресивністю, перемістилися на останні місця.

У контрольній групі ціннісні якості особистості людини на початку навчального року оцінювались так, як і в групі  $E_3$ . У кінці навчального року пріоритети суттєво не змінилися. Як і раніше, на 1-у місці залишилася фізична сила, але на 2-е місце змістилася цінність зовнішнього вигляду (зі 104 до 76 балів), на 3-у залишилося вміння досягнути мети будь-яким засобом, а 4-5-е місця поділили цінності «гарний одяг» та «вміння підкорити собі інших».

Таким чином, можна відзначити, що виховна функція спорту реалізується не тільки у розвитку фізичних, але і морально-вольових якостей, що сприяє формуванню особистісних цінностей, які є орієнтиром в їх досягненні, і які потребують відповідної організації діяльності.

Додаткові заняття спортом сприяють підвищенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти, виробленню понятійного апарату та основних термінів «фізична культура» та «фізична культура індивіда». На початку навчального року студенти групи  $E_1$ , виділяючи якісні характеристики фізично культурної людини, вказували такі ознаки: підтримка ЗСЖ (53 бали), заняття спортом (65 балів), регулярні заняття фізичними вправами (80 балів), досягнення високого рівня фізичного здоров'я та його підтримка (83 бали), гармонійність фізичного і духовного розвитку (84 бали). У кінці навчального року ці ознаки доповнилися розумінням того, що людина з фізичними вадами (інвалід), і яка намагається

підвищити свій рівень фізичної підготовки, тобто перетворює себе та перемагає хворобу, може вважатися фізично культурною людиною. Рейтинг цієї ознаки у групі  $E_3$  (пауерліфтинг) перейшов на 2-е місце (з 92 до 70 балів), а у контрольній групі залишився на одному з останніх місць. Це може бути пов'язано з тим, що студенти, які займаються спортом, дивляться змагання інвалідів зі своїх видів, навіть беруть у них участь у якості волонтерів, і розуміють, які фізичні та моральні зусилля має виявити людина з обмеженими можливостями, щоб виконати вправи, які і здоровій даються нелегко.

**Висновки.** Добровільний вибір занять видами спорту та зміна організаційно-методичних основ їх проведення привело до змінення ціннісних орієнтацій на проведення вільного часу студентів, перепідпорядкуванню пріоритетів на заняття спортом, читання художньої літератури, вивчення іноземних мов, захоплення музикою, допомогу батькам, за рахунок комп'ютерних ігор та перегляду телепередач. Відзначається більш стійке визначення ціннісних морально-вольових та моральних якостей особистості студентів, які займаються футболом та фітнесом, та переміщення ціннісних орієнтирів у групі, які займаються пауерліфтингом. Якщо на початку навчального року пріоритетом у них були: «фізична сила», «безкомпромісність», «вміння досягати цілей любим засобом», «вміння підпорядкувати собі інших», то у кінці навчального року на 1-е місце вийшла «гарна зовнішність», 2-е місце – «товариськість та комунікабельність», 3-тє місце – «інтелігентність та широке коло інтересів». Таким чином можна відзначити, що виховна функція спорту реалізується не тільки в розвитку фізичних якостей, але й моральних, морально-вольових, що сприяє формуванню особистісних цінностей, які є орієнтиром відповідній організації своєї діяльності.



**Перспективи подальших досліджень.** Сучасні умови життя вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Продовження досліджень даної проблеми вбачається у визначення цінностей індивідуальної фізичної культури студентів, існує потреба у вивченні самооцінки фізичного розвитку студентів віднесених до різних відділень ВНЗ.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бондаревская Е.В. Педагогика, личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С.В. Кульневич // – Ростов-на-Дону : Творческий центр Учитель. – 1999. – 296 с.
2. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры : дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Дудоров Владимир Валентинович. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Игнатьев О.С. Закономерности развития физической культуры человека в процессе его онтогенеза : автореф. на соиск. уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О.С. Игнатьев. – Санкт-Петербург, 2005.
4. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання : підруч. / Т.Ю, Круцевич. – К. : Олімпійська література. – Т.1. : Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. – 2008. – С. 9-22.
5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пос. / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
7. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пос. / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
8. Лубышева Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта : курс лекций / Л.И. Лубышева. – М. : РГАФК. – 1998. – 194 с.
9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / И.Л. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 4-12
10. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. докт. дис. / Ю.М. Николаев. – СПб. : 1998. – 60 с.
11. Пятков В.В. Формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури : дис. канд. пед. наук: спец. 13.00. / Пятков В.В. – Сургут, 1999. – 184 с.
12. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів фізичної культури: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Смакула О.І. – К., 2004. – 220 с.
13. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования / В.С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 58-61.

