

Аналіз результатів дозволив встановити, що рівень показників гемодинаміки змінювався під впливом пристосувальних реакцій. Однак виявлені зміни різні за величиною в досліджуваних контрольній та основній груп. На основі порівняння одержаних результатів у контрольній і основній групах, після функціональної проби встановлений нижчий рівень гемодинамічних показників, що є результатом складного комплексу регуляційних і гемодинамічних впливів. Очевидно, пониження артеріального тиску та інших показників гемодинаміки залежить від посилення тону парасимпатичної інервації і від вдосконалення координаційних механізмів, які визначають рівень АТ та інших показників гемодинаміки в організмі в процесі адаптації студентів.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження адаптації є актуальним науково-практичним завданням від вирішення якого значною мірою залежить підвищення ефективності діяльності, а також збереження та зміцнення психосоматичного здоров'я студентів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишневецкий, Я. В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19). – С. 87–94.
2. Гланц С. Медико-биологическая статистика / Сергей Гланц. – М. : Практика, 1998. – 459 с.
3. Иванова М. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе / М. А. Иванова, Н. А. Титкова. – СПб., 1993. – 78 с.
4. Ляхова І. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників / І. Ляхова, О. Учитель // Рідна школа. – 2001. – № 1. – С. 61–63.
5. Маклаков А. Г. Общая психология / Маклаков А. Г. – СПб.: Питер, 2001 – 529 с.: ил. – (Серия „Учебники нового века”).
6. Медведев В. И. Адаптация человека / В. И. Медведев. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
7. Монахова Л. Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе / Л. Ю. Монахова // Современные адаптивные системы образования взрослых: [Сб.] / Ин-т образования взрослых. – СПб., 2002. – С. 126-130.

УДК 796.011.1

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ БАЗОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ

Городецький О.В., к.і.н., викладач

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Стаття присвячена дослідженню ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної молоді України. Простежено вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій та гуманістичного світогляду молодого покоління.

*Ключові слова:* фізична культура, спорт, особистість, ціннісні орієнтації, дослідження.

Городецкий А.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ БАЗОВЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ / Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина.

Научная статья посвящена исследованию ценностных ориентаций жизненных приоритетов современной украинской молодежи. Выявлена взаимосвязь между физкультурно-спортивной деятельностью и формированием системы ценностных ориентаций и гуманистического мировоззрения у молодого поколения.

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, ценностные ориентации, исследования.*

Gorodetskiy O.V. ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN BASIC PERSONALITY FEATURES FORMATION / Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport, Ukraine.

The scientific paper is devoted to investigation of contemporary Ukrainian youth life priorities value orientations. Influence of physical culture and sports activities and value orientations system formation on humanistic world outlook of young generation is found out.

*Key words: physical culture, sports, personality, value orientations, investigations.*

Стаття присвячена дослідженню ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної української молоді. Простежено вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій та гуманістичного світогляду молодого покоління.

В умовах подальшого утвердження незалежної Української держави серед різноманітних проблем, що пов'язані з національною системою фізичної культури і спорту, актуальною залишається проблема підвищення духовного потенціалу нації, особливо молодого покоління.

У сучасних дослідженнях з філософії спорту автори частіше звертаються до гуманістичних витоків спортивної діяльності, які пов'язують людину та її можливості з етичною, естетичною й інтелектуальною культурою [1, с. 26 – 33; 2, с. 21 – 26; 3, с. 132 – 151; 4, с. 56 – 65; 5, с. 19 – 21; 6, с. 99 – 107; 7, с. 90 – 93; 8, с. 136 – 150; 9, с. 169 – 187; 11, с. 94 – 100; 13, с. 204; 14, с. 45 – 47; 15, с. 45 – 48 тощо].

Важливим елементом сучасної культури є фізична культура та спорт. Вони позитивно впливають на здоров'я, фізичну досконалість, але в той самий час і на духовний світ, на етичні й естетичні засади особистості, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні смаки, а також на гармонійні взаємини між людьми в суспільстві.

Один з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майор, (генеральний директор ООН з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО)), відмітив у своєму виступі на відкритті другої міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетики, історії, „став самою розповсюдженою формою сучасної культури” і „сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво і поезія” [12, с. 2].

Відомий спеціаліст Російської федерації з спортивної педагогіки Л. Лубишева, доктор педагогічних наук, професор Російської державної академії фізичної культури, впевнена в тому, що „зміст фізичного виховання включає в себе і інтелектуальний напрямок виховання... Зміст інтелектуального виховання припускає можливість формування у людини комплексу теоретичних знань, охоплюючи широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізичним знанням” [10, с. 13].

Без перебільшення, – геній інтелектуальної думки, мабуть, найвидатніший філософ середини ХХ ст., – Хосе Ортега-і-Гассет оцінював фізичну культуру і спорт як діяльність великого культурного потенціалу, оскільки вона як одна з форм ігрової діяльності – поряд з мистецтвом – рятує сучасну людину від серйозності життя. „Торжество спорту означає перемогу молодіжних цінностей над цінностями старості” [12, с. 2].

Проте існує ряд невирішених проблем, пов'язаних з науково-методичними основами гуманізації фізичного виховання і спорту, які значно ускладнюють перехід від проголошення ідеї гуманістичного світогляду до практичної її реалізації. Це підтверджується тим, що сьогодні в країні система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя практично відсутня, що позначається, в першу чергу, на фізичному стані населення.

Таким чином, процеси, що відбуваються в Україні, дозволили нам переконатися в тому, що формування гуманістичного світогляду у сфері фізичної культури і спорту є актуальною науково-практичною проблемою.

Роль спорту в становленні гармонійно-розвинутої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної).

Спортивна діяльність представляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт – це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

У фізичній культурі і спорті як важливих елементах сучасної культури акумулюються величезні можливості для позитивної дії не тільки на здоров'я та фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру людини і, зрештою, на його позитивний світогляд. Соціальна функція фізичної культури і спорту полягає в тому, що вона дозволяє їй виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче рішення назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику цінність у житті людини. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, фізично відчували радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання.

Таким чином, дослідження ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної молоді досить актуально, скільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях. Соціологічні дослідження, проведені в інституті, дозволили одержати узагальнені показники, на основі яких можливо простежити вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій, гуманістичного світогляду.

Так, серед головних ціннісних орієнтацій, пов'язаних з основними умовами і факторами фізкультурно-спортивної діяльності студенти відзначають хороше здоров'я - 61,7 %; добру атмосферу у фізкультурно-спортивному колективі - 40,7 %; перемоги на різних першостях - 40,1 %; а також моральне і матеріальне стимулювання (відповідно

38,0 % і 36,3 %). Так, привертає увагу той факт, що така цінність, як стабільні результати у спорті, для респондентів не є визначальною (32,5 %).

Життєві цінності, які приносять задоволення, роблять людину щасливою студенти визначили так: сім'я, родинний добробут - 72,5 %, цікава творча робота - 53,2 %. Дужим важливим показником є те, що 46,2 % респондентів серед цінностей відзначають активну участь у громадському житті, 67,4 % дивляться в майбутнє з надією і оптимізмом.

Важливими складовими структури свідомості студентської молоді, що займається фізичною культурою і спортом, є духовні цінності. Однак за певного поступального розвитку української культури сучасну ситуацію в державі визнати позитивною неможливо. Оскільки має місце надмірна комерціалізація освітніх закладів і установ, зростають ціни на користування закладами культури, зменшується кількість бібліотек, центрів, клубів, творчих об'єднань та інше, що негативно позначається на духовному житті української молоді.

Так, з точки зору дослідження значний інтерес становить розгляд структури дозвілля. Серед опитаних 61,9 % віддають перевагу прослуховуванню музики, перегляду телепередач, відеофільмів. При цьому дуже низький відсоток студентів, які читають художню літературу – 13,3 %, займаються художньою творчістю – 9,3 %, оскільки відбувається надмірне зростання цін на користування закладами культури, тільки 6,0 % респондентів відвідують культурно-мистецькі заклади.

У підсумку соціологічні дані, що були зібрані та оброблені професорсько-викладацьким складом кафедри соціально-гуманітарних наук, свідчать про те, що спостерігається позитивний вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування найкращих рис характеру особистості.

Фундаментальні загальнолюдські цінності нерозривно пов'язані з сутністю спорту, перетворюють його в механізм транслявання та розповсюдження ідей миру, терпимості та поваги до опонентів незалежно від етнічних, культурних, релігійних та інших відмінностей.

У спорті криються величезні можливості для комплексного гуманістичного впливу на особистість. Спорт дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини.

Таким чином, спорт можна розглядати як потужний засіб гуманістичного виховання та формування гармонійно-розвинутої особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Базилевич В. Інтелектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів / В. Базилевич // Вища школа. – К. – 2008. – № 2. – С. 26 – 33.
2. Бальсевич В. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методолог. аспект) / В. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М. – 1999. – № 4. – С. 21 – 26.
3. Бевзенко Л. Жизненный успех, ценности, стили жизни / Л. Бевзенко // Социология: теория, методы, маркетинг. – К. – 2007. – № 4. – С. 132 – 151.
4. Виткалов В. Українська культура у системі сучасної вищої освіти / В. Виткалов, О. Граб // Вища школа. – К. – 2008. – № 10. – С. 56 – 65.
5. Грибан Г. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ. – 2005. – № 2. – С. 19 – 21.

6. Данилова Е. Динамика базовых ценностей молодежи Республики Беларусь / Е. Данилова // Социология: теория, методы, маркетинг. – К. – 2007. – № 4. – С. 99 – 107.
7. Жорнова О. Формування студента як суб'єкта соціокультурної діяльності / О. Жорнова // Вища освіта України. – К. – 2007. – № 2. – С. 90 – 93.
8. Кечина Е. Социолого-статистический мониторинг в контексте взаимодействия социологии и статистики: понятие и структура / Е. Кечина // Социология: теория, методы, маркетинг. – К. – 2008. – № 3. – С. 136 – 150.
9. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України / О. Кириленко // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – К. – 2007. – № 3. – С. 169 – 187.
10. Лубышева Л. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.
11. Мороз Л. До концепції морального виховання молоді / Л. Мороз, Б. Воронкова // Вища освіта України. – К. – 2004. – № 4. – С. 94 – 100.
12. Столяров В. Спорт и современная культура: методологический аспект / В. Столяров // Теория и практика физической культуры. – М. – 1997. – № 7. – С. 2 – 5.
13. Сухомлинська О. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: загальні тенденції й індивідуальний пошук / О. Сухомлинська. – К.: Всеукраїнський фонд «Добро», 2006. – 204 с.
14. Хомутінкова Н. Цінність життя як проблема розвитку особистості / Н. Хомутінкова // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ «Проблеми людини», 1999. – Т. 16. – С. 45 – 47.
15. Шаронова Н. Духовність, соціалізація і освіта: механізми взаємодії в сучасному суспільстві / Н. Шаронова // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ «Проблеми людини», 2000. – Т. 17. – С. 45 – 48.

УДК [796:613] – 057.875 – 055.2

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ЗНУ

Гуреева А.М., ст. преподаватель, Клопов Р.В., д.пед.н., доцент

*Запорожский национальный университет*

В статье представлены результаты анализа физического здоровья студенток Запорожского национального университета. Проанализированы показатели физического здоровья, физической подготовленности и двигательного возраста студенток. Результаты исследований позволят скорректировать программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

*Ключевые слова: физическое здоровье, физическая подготовленность, двигательный возраст, физическое воспитание.*

Гуреева А.М., Клопов Р.В. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗНУ / Запорізький національний університет, Україна.