

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

КУБАЙ ГРИГОРІЙ ВАСИЛЬОВИЧ


УДК 796. 034–057. 876 (043.3)

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ
КОЛЕДЖІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Івано-Франківськ — 2017

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Мисів Володимир Михайлович,
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка,
доцент кафедри фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Альошина Алла Іванівна,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, професор кафедри
спортивно-масової та туристичної роботи;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Остафійчук Ярослав Федорович,
ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний
університет», доцент кафедри фізичного виховання і
здоров'я.

Захист відбудеться 02 березня 2017 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79).

Автореферат розіслано «01» лютого 2017 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л. І. Войчишин

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На сучасному етапі дієвим засобом вирішення пріоритетних для учнівської молоді завдань, зокрема ефективної професійної діяльності, профілактики найпоширеніших неінфекційних захворювань, високого рівня фізичного стану, залишається рухова активність, – вид діяльності, змістом якої є різні фізичні вправи. При цьому, визначальними у досягненні необхідного результату є оптимальні параметри означеної діяльності, а також її організація і зміст (О.Р. Малхазов, 2002; Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью, 2004; О. Бар-Ор, 2009; J.F. McKenzie, 2009; М.В. Дутчак, 2010; А.В. Лотоненко, 2010).

Питання параметрів рухової активності, які необхідно використовувати під час фізичного виховання студентів коледжів, на сучасному етапі достатньо розроблені (С.А. Савчук, 2002; А.Г. Рибковський, 2003; М.Н. Силантьев, 2006; В.І. Романова, 2009; В.А. Кабачков, 2010; І.А. Салук, 2010; А.С. Ровний, 2014). Обов'язковим у таких розробках є: систематичність рухової активності; значно більша кількість занять протягом навчального року порівняно з визначеною нормативними актами (Наказ МОН України, 2003; Програма для ЗНЗ, 2010); у зв'язку із зазначеним – необхідність рухової активності у формах фізичного виховання, реалізація яких відбувається в позанавчальний час. Ураховуючи визначальну для таких форм добровільну участь у заняттях (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, 2007; О.М. Худолій, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2008), а також існування не пов'язаних із цим потреб й інтересів студентів (А.Ю. Герасимчук, 2006; Т.С. Єрмакова, 2010; Е. Косинський, 2011; Н.О. Земська, 2012), реальність систематичної реалізації рухової активності в позанавчальний час залежить від наявної в них відповідної мотивації внутрішнього типу (S. Uli-Piipari, 2009; J.A. Moreno, 2010; N. Ntoumanis, 2011; Ю.В. Юрчишин, 2012; В.А. Мазур, 2015).

У зв'язку з останнім відзначаємо лише часткове розв'язання цієї проблеми, оскільки незначну кількість досліджень присвячено студентам вищих навчальних закладах 3–4 рівнів акредитації (А.Ю. Герасимчук, 2006; Є.А. Захаріна, 2008; Е. Косинський, 2011; Ю.В. Юрчишин, 2012), учням старшої (Г.В. Безверхня, 2004) і основної (В.С. Добринський, 2000; Л.П. Іванченко, 2007; В.А. Мазур, 2015) шкіл. Відзначаємо також, що провідним у всіх таких дослідженнях є один із двох напрямів формування в процесі фізичного виховання мотивації учнівської молоді до рухової активності, а саме реалізаційний основних психологічних потреб (незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу) або освітній з питань фізично активного способу життя. У зв'язку з останнім наявним дослідженням (Я.Ф. Остафійчук, 2014) встановлена ефективність вирішення комплексу завдань у випадку формування валеологічних компетенцій студентів медичного коледжу, у тому числі пов'язаних із використанням рухової активності в різних формах занять, у процесі їхнього фізичного виховання. Актуальність такого напряму дослідження саме цього контингенту учнівської молоді зумовлена як означеним чинником, та і

комплексом інших, зокрема: специфікою функцій їхньої майбутньої професійної діяльності; реаліями сьогодення щодо бойових дій; низьким рівнем фізичного стану і відсутністю у більшості бажання й інтересу до рухової активності. У зв'язку з вищезазначеним було обрано тему дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в межах Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за темою кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Оптимізація змісту фізичного виховання студентів медичних коледжів», «Фізичне виховання різних груп населення в системі підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» на 2013-2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U002430) та в межах теми, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України, – «Теоретико-методичні основи застосування засобів інформаційної, педагогічної і медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку й формування здорового способу життя» (номер державної реєстрації 0115U004036) Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Роль автора, як співвиконавця теми, полягала у визначенні, експериментальному обґрунтуванні й реалізації під час занять із фізичного виховання організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності.

Мета дослідження – науково обґрунтувати організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі їхнього фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід організації та зміст технологій і методик залучення студентів до рухової активності під час їх фізичного виховання у коледжі.
2. Виявити особливості динаміки й вияву показників фізичного стану дівчат і хлопців медичного коледжу протягом всього періоду навчання.
3. Визначити рівень знань, стан сформованості й особливості мотивації дівчат та хлопців медичного коледжу до рухової активності.
4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час занять з фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів медичного коледжу.

Предмет дослідження – організація і методика занять з фізичного виховання для залучення студентів до рухової активності під час навчання у медичному коледжі.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, систематизація, узагальнення, теоретичного моделювання; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; медико-біологічні – пульсометрія, динамометрія,

антропометрія, спірометрія, сфігмоманометрія; *соціологічні* – письмове опитування, бесіда; *математичної статистики*.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше визначено організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, врахування яких під час занять з фізичного виховання забезпечує успішне вирішення різних за змістом завдань; уперше лонгітюдинальним дослідженням встановлено особливості динаміки та вияву в студентів показників фізичного стану протягом навчання у медичному коледжі;

– уперше визначено стан сформованості мотивації і знань щодо рухової активності при використанні студентами традиційних організації і змісту фізичного виховання під час навчання в медичному коледжі; доповнено дані про основи організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у медичних коледжах як визначальних чинників ефективності цього педагогічного процесу;

– доповнено дані про чинники, що стримують студентів медичного коледжу систематично використовувати рухову активність у позанавчальний час; дістали подальшого розвитку знання про інтегроване навчання при вирішенні завдань фізичного виховання у коледжі, а також про взаємозв'язок між теоретико-методичною і практичною підготовкою при вирішенні завдання із залученні студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні рекомендацій, пов'язаних із залученням студентів медичного коледжу до рухової активності в процесі їхнього фізичного виховання. Розроблені рекомендації можуть бути використаними викладачами з фізичного виховання і допризовної підготовки в медичних коледжах, учнівською молоддю під час самостійних занять фізичними вправами, післядипломній освіти фахівців із фізичного виховання. Запропонована розробка використовується у навчальному процесі Кам'янець-Подільського медичного училища і Рівненського медичного коледжу. Матеріали та результати дослідження також використовуються під час підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, Національному університеті водного господарства і природокористування. Упровадження підтверджено відповідними актами та довідками.

Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні ідеї, основних положень дисертації, а також: визначенні актуальності обраної теми, мети і завдань; вивченні інформації використаних джерел; організації й проведенні констатувального та формуального експериментів для одержання необхідних емпіричних даних; аналізі й узагальненні одержаних результатів; написанні тексту дисертації. Внесок у колективну працю «Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності» такий: систематизація й узагальнення даних літературних джерел; вивченні показників

фізичного стану студентів протягом кожного року навчання в медичному коледжі та сформованості знань у питаннях, передбачених змістом чинної програми з фізичної культури; визначенні стану сформованості мотивації до рухової активності в різних формах фізичного виховання під час навчання у медичному коледжі; визначенні організаційно-методичних засад залучення досліджуваних до рухової активності в процесі фізичного виховання; написання текстів розділів навчального посібника.

Організація констатувального, формувального експериментів та вибір методів дослідження були здійснені спільно з науковим керівником. У інших спільних публікаціях дисертантом виконано: аналіз даних, інтерпретацію одержаних результатів, написання текстів.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи викладено й обговорено на таких наукових конференціях: міжнародних – «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010–2012), «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, перспективи» (Тернопіль, 2012), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2013), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014), «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2016); всеукраїнських – «Інтеграція науки і освіти на засадах компетентного підходу» (Глухів, 2014), «Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту» (Чернівці, 2016); звітних науково-практичних докторантів, аспірантів, викладачів – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2013–2016), Національного університету водного господарства і природокористування (Рівне, 2014–2016).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 8 наукових працях, із них: 5 статей у наукових фахових виданнях України з фізичного виховання та спорту, з яких одна у виданні, включеному до міжнародних наукометричних баз; одна стаття у науковому періодичному виданні іноземної держави, одна — у матеріалах конференції; один навчальний посібник.

Структура та обсяг дисертації. Дисертацію викладено на 207 сторінках, із них 159 — основного тексту. Робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (243, з яких 33 – латиницею) і додатків, містить 25 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, висвітлено зв'язок роботи з науковими планами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, а також наукову новизну і практичне значення одержаних результатів; подано інформацію про апробацію результатів дисертації, упровадження їх у практичну діяльність та про кількість публікацій за досліджуваною темою.

У першому розділі – «**Теоретичні передумови залучення студентів медичних коледжів**

до рухової активності у процесі фізичного виховання» – розглянуто наукову інформацію і документальні матеріали задля визначення стану розробленості досліджуваної проблеми. Так встановлено, що у теорії фізичного виховання дотепер відсутня остаточна позиція щодо поняття «рухова активність»: синонімами вважають фізичну активність, рухову діяльність. Беручи до уваги поширеність у спеціальній літературі (М.В. Дутчак, 2007; Є.А. Захаріна, 2008; О. Бар-Ор, 2009), ураховуючи інформацію ВООЗ (Глобальна стратегія по питанню, фізической активності и здоровью, 2004) і концепцій, що реалізуються у розвинутих країнах світу (Є.В. Імас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук, 2013), встановили таке: найпоширенішим є поняття «рухова активність» – вид діяльності, що відзначається наявністю відповідної мотивації, реалізується під час різних форм занять фізичними вправами і спрямований на вирішення завдань фізичного виховання. У подальшому саме його використовували під час дослідження.

У зв'язку із зазначеним важливими є категорія «мотивація» і пов'язані з нею деякі інші термінопоняття. Зокрема, у психології мотивації сформовано чітку позицію щодо категорій «мотив» і «мотивація» (G.C. Roberts, 2001; С.С. Занюк, 2003; Х. Хекхаузен, 2003; Л. Декерс, 2007). Водночас було встановлено, що фізичний стан учнівської молоді 15–18 років є відмінним від необхідного, а одну з провідних причин – використання традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання (Є.О. Федоренко, 2012; Я.Ф. Остафійчук, 2015;

Н.В. Семенова, 2015), що не сприяє, крім іншого, також збільшенню їх рухової активності, передусім у позанавчальний час протягом навчання у коледжі. У зв'язку з цим дослідники відзначають недостатність уваги до формування знань на заняттях з фізичної культури (О. В. Андреева, 2014; А.І. Альошина, 2016), а відтак – до посилення мотивації студентів використовувати рухову активність в різних формах фізичного виховання для вирішення різних за змістом завдань. У зв'язку з необхідністю посилення такої мотивації актуалізується проблема задовільнення основних психологічних потреб дівчат і хлопців 15–18 років, а саме незалежності, компетентності, взаємодії з іншими особами, задіяних у процесі (М. Standage, 2003; К. Sas-Nowosielski, 2008; N. Ntoumanis, 2011). Проте дотепер відсутні дослідження, спрямовані на розроблення ефективних програм залучення студентів коледжів до рухової активності під час занять фізичними вправами, які враховують недоліки чинного змісту їх фізичного виховання, ґрунтуються на концептуальних ідеях й положеннях, що є перспективними в посиленні мотивації (E.L. Deci, R.M. Ryan, 1991; С.М. Mowling, 2004) до рухової активності у вільний час.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано використані методи дослідження, що відповідали об'єкту, предмету, меті та завданням роботи. Дослідження відбувалось у декілька етапів. *На першому* (вересень 2010 – серпень 2011 рр.) загальнонауковими методами опрацьовували інформацію літературних джерел для визначення

стану розв'язання досліджуваної проблеми. Результат такої пошукової діяльності – конкретизація напряму дослідження, розроблення плану, визначення адекватних методів.

На *другому етапі* (вересень 2011 – квітень 2015 рр.) провели констатувальний експеримент, організований лонгітюдинальним методом і спрямований на вивчення у студентів медичного коледжу протягом усього періоду навчання зміни в таких показниках: фізичного стану; сформованості знань у питаннях фізичного виховання; мотивації до рухової активності. В останньому випадку респондентами були 116 дівчат і 105 хлопців, які навчалися на третьому курсі; з них відповідно у 58-ми і 35-ти вивчали інші зазначені показники. Одержані дані сприяли встановленню недоліків у організації, змісті й реалізації фізичного виховання в аспекті залучення студентів до рухової активності.

На *третьому етапі* (травень 2015 – червень 2016 рр.), урахувуючи інформацію спеціальної літератури й одержані на попередньому етапі дані, визначили організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час занять з фізичного виховання. Дотримуючись цих засад сформували зміст, спрямований на залучення таких студентів до означеного виду активності. Сформований зміст реалізували у формульованому експерименті, який було спрямовано на визначення ефективності запропонованої розробки у вирішенні поставленої мети, а також деяких інших завдань, що визначені чинною програмою їх фізичного виховання. Запропоновану розробку протягом другого року навчання використовувала 21 дівчина і 19 хлопців експериментальних груп (ЕГ). Контрольними (КГ) були групи, сформовані на попередньому етапі дослідження.

На *четвертому етапі* (липень – вересень 2016 р.) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дисертаційну роботу.

У третьому розділі «**Зміни у показниках фізичного стану та мотивації студентів до рухової активності протягом навчання в медичному коледжі**» представлено результати констатувального експерименту. Зокрема було встановлено, що протягом трьох років навчання у медичному коледжі в дівчат суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,01$) погіршується ефективність функціонування нервово-м'язового апарату, оскільки значення силового індексу (СІ) зменшується на 8,8%, а також серцево-судинної системи у спокої (індекс Робінсона (ІР) погіршується на 3,1%) та фізичної працездатності (погіршення індексу Руфф'є (РІ) –5,8%). У хлопців протягом означеного періоду навчання на 11,2% ($p < 0,001$) знижується фізична працездатність, а вияв інших морфофункціональних показників залишається на рівні, досягнутому до початку навчання.

Фізична підготовленість, як інша комплексна характеристика фізичного стану, у дівчат відзначалася такою особливістю зміни: протягом трьох років навчання поліпшилась тільки статична силова витривалість (приріст 18,9%) та гнучкість, а саме на 10,1% ($p < 0,05$). Водночас, на 15,9% погіршилася загальна витривалість ($p < 0,001$), на 1,5% – координація у циклічних

локомоціях ($p < 0,05$); на досягнутому рівні залишився розвиток швидкісної й абсолютної м'язової сили, але показники цих фізичних якостей від першого до третього року навчання свідчили про тенденцію до негативної зміни. У хлопців також погіршилася загальна витривалість і координація у циклічних локомоціях, але зміна тут становила відповідно 11,5 та 3,1% ($p < 0,05$).

Що стосується теоретико-методичної підготовленості з фізичного виховання, як важливого чинника мотивації учнівської молоді до здійснення рухової активності (передусім у позанавчальний час), то тут встановили таке: в дівчат і хлопців вона знаходилася на однаковому середньому рівні, але протягом другого року навчання знання перших відзначалися більшою якістю порівняно з хлопцями.

Виявлені особливості певною мірою зумовили стан сформованості мотивації цих студентів до рухової активності, адже за результатами відповідей на питання анкети в них: не сформовано чіткої позиції щодо значення фізичних вправ у зміцненні здоров'я; недостатньо знань, пов'язаних із руховою активністю; у зв'язку з останнім – нерозуміння, що такі знання і пов'язані з ними вміння й навички, є безумовними для медичного працівника високого рівня. Одержана інформація свідчила також, що значно більша кількість хлопців, аніж дівчат, виявляла інтерес до занять фізичними вправами у позанавчальний час; приблизно однаковою була кількість дівчат і хлопців, котрим подобається відвідувати подвоєні уроки з фізичної культури; проте студентів із таким уподобанням менше половини від загальної кількості в медичному коледжі. Водночас відзначили: оскільки поміж таких студентів дівчат значно більше, ніж хлопців, проблема підвищення інтересу, насамперед перших, до рухової активності у позанавчальний час, що передбачає використання фізичних вправ, актуалізується ще більше мірою.

Отже, одержані дані засвідчували низьку ефективність традиційного підходу до організації і реалізації змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах 1–2-го рівнів акредитації в аспекті належного вирішення завдань, що визначені чинною програмою. Це зумовлює необхідність удосконалити підходи до організації і реалізації змісту фізичного виховання у медичному коледжі в напрямі формування внутрішнього типу мотивації студентів до рухової активності.

У четвертому розділі **«Обґрунтування організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності та експериментальна перевірка ефективності їх урахування у фізичному вихованні»** представлено інформацію про зміст таких засад, правила реалізації кожної і дані формуального експерименту щодо ефективності їх урахування у процесі фізичного виховання в медичному коледжі. Так відзначили, що залучення студентів до рухової активності під час фізичного виховання є процесом, адже передбачає послідовну зміну характерних станів, а обов'язкова умова процесу – наявність певних засад, – основ чогось, того головного, на чому базується певний процес, явище (вихідне, головне

положення (принцип); спосіб, метод здійснення чого-небудь) (Великий тлумачний словник, 2004). Тому необхідним є виокремлення засад залучення студентів до рухової активності під час фізичного виховання. Для цього врахували дані констатувального експерименту та інформацію психології мотивації, педагогіки про залучення студентів до певного виду діяльності, а також дані теорії й методики фізичного виховання про ефективні підходи до організації і реалізації змісту фізичного виховання у ВНЗ 1–2 рівнів акредитації. Водночас, брали до уваги інформацію про алгоритм, як один із ефективних інструментів реалізації змісту педагогічного процесу (А.Г. Рибковський, 2003; J.F. McKenzie, 2009), адже він забезпечує нівелювання експромтів викладача, а значить з більшою ймовірністю досягнення мети (І.М. Дичківська, 2012). Алгоритм розглядали як комплекс правил, що веде до вирішення поставленого завдання (С.У. Гончаренко, 2011), виокремлені засади – як організаційно-методичні, адже вони пов'язані з організацією, формуванням і реалізацією змісту фізичного виховання.

Однією з виокремлених організаційно-методичних засад – *підготовча діяльність викладача до реалізації змісту фізичного виховання*. Спрямовувалася вона на створення передумов для ефективного вирішення поставлених завдань. Тому одне з правил передбачало (1) вибір необхідного технічного супроводу подвоєних уроків фізичної культури. Реалізуючи правило, викладач до початку навчального року: формував максимально можливий наочний (відео, таблиці, слайди) супровід навчального матеріалу з теоретико-методичної підготовки, обирав необхідний інвентар, обладнання, прилади для практичної підготовки. Водночас, до початку кожного подвоєного уроку фізичної культури викладач конкретизував дії студентів щодо: підготовки місць виконання певного завдання; їх оптимального розташування на майданчику (у спортивному залі); маршруту переміщення до цих місць; організації діяльності на кожному.

Необхідність іншого правила (2), – налагодження й розвиток взаємодії з викладачем навчальної дисципліни «Захист Вітчизни», – зумовлювалося тим, що під час цих занять вирішується багато завдань, які дуже подібні до визначених для фізичного виховання. Тому, до початку навчального року викладача ознайомили із виокремленими організаційно-методичними засадами, після – спільно визначили завдання і засоби, методи їх вирішення під час занять із «Захисту Вітчизни» для залучення студентів до рухової активності. Відзначили також, що означені елементи інтегрованого навчання важливо реалізовувати не тільки під час вивчення зазначених, але й тих дисциплін, котрі студенти вивчають у певний рік навчання. Тому (3) викладачеві фізичного виховання потрібно налагоджувати взаємодію з викладачами означених дисциплін, зокрема узгоджувати з кожним навчальний матеріал його дисципліни і питання теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання; надавати цей новий матеріал студентам. Важливим є також (4) виокремлення мотивів, які в студентів необхідно актуалізувати під час подвоєних уроків фізичної культури. Згідно даних спеціальної літератури (Ю.В. Юрчишин, 2012;

В.А. Мазур, 2015) та практичного досвіду в усіх студентів актуалізували такі мотиви: досягнення успіху, уникнення невдачі й покарання, самоствердження, процесуально-змістовий. Водночас ураховували, що мотивація індивіда посилюється у випадку актуалізації якнайбільшої кількості мотивів (Т. Rowland, 2005; J.A. Moreno, 2010). Для цього під час занять актуалізували інші мотиви (саморозвитку, афіліації, ідентифікації з іншою людиною), але впливали лише на деякі; визначальними були індивідуальні особливості студента.

Зміст іншого правила (5) – діагностування фізичного стану студентів на початку кожного навчального року у позанавчальний час. Необхідність цього була пов'язана з контролем за певними показниками, одним із важливих є комплекс, що характеризує фізичний стан (Г. Коробейников, 2011). Ураховуючи рекомендації (Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, 2013) контроль здійснювали на початку, наприкінці навчального року і наприкінці визначеного періоду. Це сприяло: точнішому дозуванню фізичних навантажень поточним можливостям студентів; визначенню ефективності вирішення поставлених завдань протягом місяця, навчального семестру для адекватної корекції змісту подвоєних уроків фізичної культури; встановленню результативності вирішення завдання із залучення студентів до рухової активності. В останньому випадку виходили з такого: поліпшення показників під час літніх канікул свідчить про систематичне використання студентом рухової активності, тобто він є залученим до такої активності.

Формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя, як інша організаційно-методична засада, передбачало виконання комплексу правил задля досягнення високого позитивного результату у теоретико-методичній підготовці з фізичного виховання. У зв'язку з цим одне з правил передбачало (1) визначення етапних і поточних завдань, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети. Наприкінці першого року навчання в студентів повинен сформуватися такий мінімум знань й умінь, який дозволить їм правильно організувати і здійснювати рухову активність. Для другого року навчання етапним завданням є забезпечення систематичного використання кожним студентом рухової активності у повсякденному житті, спираючись на одержані знання й уміння. Успішне вирішення таких завдань забезпечували вирішенням поточних завдань (для кожного подвоєного уроку фізичної культури), зміст яких у загальному вигляді – якісно оволодіти визначеним на певний урок матеріалом.

Наступне правило передбачало (2) корекцію тематики теоретико-методичної підготовки, що визначена чинною програмою (Фізична культура. Програма, 2010). У зв'язку з цим виокремили питання, якими студенти повинні оволодіти у процесі фізичного виховання в певний рік навчання. Питання були пов'язані з руховою активністю, зокрема: її значення для людини, важливість і необхідність здійснення систематично; форми реалізації; зміст при певній формі.

Вивченням таких питань, крім іншого, актуалізували певні мотиви та встановлювали ситуативні чинники, що спонукатимуть студентів до реалізації рухової активності.

Удосконалення процесу передачі студентам навчальної інформації з фізичного виховання (3) було пов'язане, передусім із реалізацією ситуативних чинників. Деякі з них були пов'язані з таким: створенням бази необхідної інформації; широким використанням сучасних засобів передавання й одержання інформації (мережа Інтернет, локальна мережа медичного коледжу, електронні посібники); використанням традиційних носіїв інформації. Ще один ситуативний чинник був пов'язаний із конкретизацією і поглибленням кожним студентом у позанавчальний час інформації, одержаної на лекції. Обов'язкова умова тут – формування студентами індивідуальних портфоліо. Змістом був матеріал усіх тем теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, а також одним реферат на задану тему. Наприкінці семестру викладач оцінював портфоліо, а оцінка виконувала стимулювальну функцію, що також сприяло вирішенню поставленого завдання. Ще один ситуативний чинник – особливості організації передачі навчального матеріалу: в першому семестрі він був методичної спрямованості задля можливості студентів самостійно здійснювати рухову активність у позанавчальний час; в другому семестрі – спрямованості на формування усвідомленої позиції щодо рухової активності, особливо під час літніх канікул. Теоретико-методичній підготовці відводили по 30 хв на перших шести та п'яти подвоєних уроках фізичної культури відповідно у першому та другому навчальних семестрах.

Крім зазначеного, розглянута організаційно-методична засада передбачала (4) оптимізацію контролю за результатами теоретико-методичної підготовки. Зазначене зумовлено тим, що контроль розглядали як ще один ситуативний чинник, що передбачав: написання реферату і контрольних робіт; використання одержаних знань на практиці; систематичність таких заходів і оцінювання досягнень студента. Зокрема, студент одержував завдання, що передбачало використання одержаних знань, готував його вдома, реалізовував на подвоєному уроці фізичної культури, а викладач оцінював виконання. Щодо контрольних робіт, то їх проводили щомісяця, використовуючи питання розглянутих тем: на початку подвоєного уроку замість вирішення зазначеного практичного завдання протягом 10 хв студенти письмово відповідали на питання тестів. Водночас, наприкінці навчального року кожний студент одержував завдання на літні канікули, яке потребувало розроблення змісту відповідної рухової активності, зокрема: поліпшити показники фізичного стану з найнижчими значеннями; здійснювати процедури загартовування тощо. Зміст кожний студент розробляв самостійно, але узгоджував із викладачем.

Задовільнення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання, як ще одна організаційно-методична засада, передбачала виконання комплексу правил. Зокрема встановили, що для залучення студентів медичного коледжу до рухової активності основними формами фізичного виховання (в зв'язку з обов'язковою участю і

високим інтересом) є подвоєні уроки фізичної культури, масові спортивно-оздоровчі заходи (В.Г. Ареф'єв, 2012; Я.Ф. Остафійчук, 2014). Тому одне з правил передбачало (1) формування змісту практичної діяльності на подвоєних уроках фізичної культури. Змістом був навчальний матеріал чинної програми (Фізична культура. Програма, 2010), але яким створювали максимально сприятливі умови для задовільнення таких психологічних потреб студентів: незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу. Зумовлюється це їх визначальною роллю у формуванні внутрішнього типу мотивації індивіда, тобто яка забезпечує усвідомлену систематичну реалізацію ним рухової активності, або іншими словами – залучає до неї (М.А. Theobald, 2005; К. Sas-Nowosielski, 2008; N. Ntoumanis, 2011). У зв'язку з цим урахували встановлений у констатувальному експерименті інтерес студентів до спортивних і рухливих ігор, дещо менший — легкоатлетичних, гімнастичних вправ. Тому останні були основою рухливих ігор, що разом із спортивними іграми (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол) були провідними засобами впливу на функціональні показники і фізичну підготовленість студентів під час подвоєних уроків.

Наступне правило полягало у (2) реалізації змісту подвоєних уроків фізичної культури. Проведення рухливих ігор передбачало на кожному уроці спочатку їхній вибір поміж пропонованих у кількості трьох. Це сприяло, крім іншого, також реалізації ситуативного чинника, пов'язаного із задовільненням такої психологічної потреби як незалежність. Спортивні ігри студенти обирали також самостійно, але узгоджували з викладачем певні дві гри на вересень-жовтень, листопад-грудень, лютий-березень, квітень-травень. Вибір двох ігор був пов'язаним із погодними умовами, а саме по одній обирали для спортивного залу та відкритого майданчику.

Задовільненню такої психологічної потреби студентів, як інтегрованість у діяльність колективу, сприяла реалізація іншого ситуативного чинника. В аспекті використання рухливих і спортивних ігор цей чинник передбачав таке: протягом кожного навчального семестру склад команд був сталим; формували їх на початку семестру; результат змагальної діяльності між командами фіксували на кожному подвоєному уроці; наприкінці семестру командам визначали підсумкові бали; враховували останні у семестровій оцінці кожного студента. Важливим тут було виконання умов щодо формування команд: їх кількість у кожній навчальній групі залежала від кількості студентів (у кожній команді п'ять-шість студентів), у нашому випадку – по чотири команди; кожна об'єднувала приблизно однакову кількість дівчат, хлопців та зі схожими позиціями у ставленні до рухової активності.

Час подвоєних уроків фізичної культури, крім перших семи, спрямовували на таке: перші 30 хв – вирішення завдань підготовчої частини, одне з них студентом після попередньої підготовки; до 25 хв – рухливі ігри для розвитку визначеної фізичної якості; до 30 хв – обрана спортивна гра; решта часу – заключна частина, в тому числі виконання дихальних вправ на

розслаблення і вправ на гнучкість. Щодо перших семи уроків, то враховуючи рекомендації (Т. Rowland, 2005; С. Bouchard, 2007; С. Nopper, 2008) їх спрямовували на підготовку організму до подальших більш високих навантажень. Засобом були бігові вправи, методом виконання – рівномірний неперервний у середньому темпі, тривалість – 11 хв на першому, 15 хв – останньому уроках такої серії; перші 40 хв – теоретико-методична підготовка, решта часу – ігрова діяльність і розвиток гнучкості.

Ураховуючи надважливе значення позаурочних форм фізичного виховання у задовільненні психологічних потреб, що розглядаються (M.R Weiss, 2000; Н. Sun, 2007; J.A. Moreno, 2010; D.W. Tileston, 2010), відзначили необхідність виконати інше правило, а саме (3) сформулювати зміст масових спортивно-оздоровчих заходів. Загальна ідея – змагальна діяльність між групами студентів для здійснення і популяризації рухової активності. У зв'язку із зазначеним: для змагань із видів спорту змістом був баскетбол, волейбол, футбол (у тому числі міні-футбол) або гандбол; для атлетичної гімнастики – вправи силової спрямованості з переліку чинної програми; для тестів з фізичної підготовленості – використані в нашому експерименті рухові дії; для спортивних свят і вечорів – різноманітні естафети, ігри, забави і конкурси. У них акцент робили на вияв комплексу фізичних якостей, професійних навиків та з військової підготовки. Задіяними були всі студенти, адже кожен у групі виконував певну функцію: члена команди, що змагається; помічника при проведенні конкурсів; учасника групи підтримки; уболівальника.

Надважливого значення надавали туристичним походам, адже студенти прагнули підвищувати компетентність у здійсненні професійної діяльності в умовах війни. Тому змістом були рухові дії, що є провідними у туризмі та при вирішенні завдань «Захисту Вітчизни», але передусім – із надання першої медичної допомоги.

Інше правило стосувалося (4) реалізації змісту масових спортивно-оздоровчих заходів. Так, у вересні відбувалися змагання в тестах із фізичної підготовленості (субота першого і другого навчальних тижнів), туристичний похід (субота третього навчального тижня), з атлетичної (хлопці) та ритмічної (дівчата) гімнастики (субота четвертого навчального тижня). Потім щомісяця проводили змагання з певного виду спорту, у квітні – додатково туристичний похід (щосуботи), у травні – змагання з фізичної підготовленості (субота третього тижня).

Крім цього, відзначили необхідність (5) оптимізувати контроль за результатами практичної діяльності студентів під час занять із фізичного виховання. Акцент робили на стимулювальній функції оцінки, а під час оцінювання студента на уроці викладач: відзначав тільки позитив у виконанні поставленого завдання, а за наявності недоліків не акцентував на них уваги у присутності групи; відбувалося це в індивідуальній бесіді для стимулювання до подальшої діяльності, а не покарання.

Функціонування у коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до рухової активності, як ще одна виокремлена організаційно-методична засада, передбачала виконання комплексу правил. Так, визначальною тут була інформація про єдиний гіпермедійний інформаційно-освітній простір, використання якого є одним із перспективних напрямів удосконалення системи освіти (Закон «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 рр.», 2007), у тому числі з фізичного виховання (Г.А. Єдинак, 2014); найпоширенішими засобами інформаційного впливу є преса, реклама, Інтернет, науково-методичні джерела (Ю.П. Мічуда, 2008), а ефективними у передаванні інформації – локальні комп'ютерні мережі, мультимедіа-технології (В.О. Кашуба, 2011).

Ураховуючи зазначене і те, що суб'єктом функціонування інформаційного середовища є викладачі, надважливим вважали виконання такого правила, як **(1)** проведення з ними методичного семінару з формування усвідомленої позиції щодо залучення студентів (передусім першокурсників) до рухової активності. Під час семінару викладачам надавали необхідну інформацію і методичні рекомендації, після — консультативну допомогу, переважно про зміст інформації, яку доцільно надавати студентам задля сприяння в посиленні їх мотивації до рухової активності. Таку інформацію викладач узгоджував зі змістом своєї навчальної дисципліни, що в більшості випадків була пов'язана із сучасними подіями на сході країни. Водночас виконували інше правило, що передбачало **(2)** демонстрацію першокурсникам спортивних досягнень коледжу. Таку інформацію було розміщено в холах коледжу. На початку навчального року куратор кожної академічної групи інформував студентів першого року навчання про спортивні звитяги і конкретних студентів-спортсменів, які в різні роки забезпечували коледжу такі досягнення.

Крім зазначеного, наступне правило передбачало, що **(3)** протягом вересня кожний викладач під час подання змісту своєї навчальної дисципліни студентам певного курсу пов'язував її питання з тими, що характеризували рухову активність, зокрема: про важливість і необхідність її здійснення; систематичний характер цього процесу; перелік завдань, які можна вирішити у випадку використання такої активності. У зв'язку з бойовими діями на сході країни провідне місце у виконанні правила, що розглядається, відводили викладачу дисципліни «Захист Вітчизни». Тут посилення мотивації студентів до здійснення рухової активності пов'язували з діяльністю медичних працівників у зоні бойових дій, важливістю й необхідністю для успішного вирішення професійних завдань, але насамперед — збереження власного життя й здоров'я, виявляти на високому рівні психофізіологічні, функціональні можливості, якості й функції, що неможливо без відповідної попередньої підготовки саме за допомогою рухової активності.

Інше правило було пов'язане з попереднім і передбачало **(4)** практичну реалізацію рухової активності під час заняття з кожної навчальної дисципліни за розкладом, тобто проведення

рухливих хвилинок. Організація і зміст не відрізнялися від визначених теорією фізичного виховання (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2008).

Ефективність урахування виокремлених організаційно-методичних засад у процесі фізичного виховання для вирішення завдання із залучення студентів медичного коледжу до рухової активності перевірили в однорічному формульованому експерименті. На початку в дослідних групах не виявили суттєвої розбіжності у значеннях показників, які вивчали. Зовсім інший результат одержали наприкінці експерименту: в ЕГ 61,9% дівчат і 94,7% хлопців бажали займатися певним видом спорту, у КГ – відповідно 23,8 і 94,3%; основними причинами в ЕГ дівчат є покращення фізичних можливостей (23,7%), здоров'я (ЕГ – 19%, КГ – 13,8) і можливість спілкування (відповідно 19 і 24,2%), в ЕГ хлопців – покращення фізичних можливостей (52,6 і 14,3%), здоров'я (31,5 і 60%), можливість спілкування (5,3 і 17,1%). Водночас, в ЕГ усі дівчата і хлопці, у КГ – тільки 53,5 і 57,1% відзначили необхідність майбутніх медичних працівників володіти знаннями про рухову активність. Оцінити стан і можливості свого організму в ЕГ могли всі респонденти, у КГ – тільки 37,6 і 42,8%. Вищезазначене засвідчувало перевагу ЕГ над КГ у сформованості внутрішнього типу мотивації до рухової активності.

За даними іншого використаного критерію, – станом сформованості знань, пов'язаних із руховою активністю, – оцінка з 15-ти можливих балів становила: ЕГ та КГ дівчат – $10,2 \pm 0,42$ і $8,0 \pm 0,37$ відповідно, хлопці – $9,8 \pm 0,4$ і $7 \pm 0,25$ ($p < 0,05$). Щодо зміни у показниках фізичного стану, то протягом навчального року в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних показників, що досліджувалися, поліпшилося 6, у КГ жоден, із 7-ми фізичної підготовленості – відповідно всі та жоден. У ЕГ хлопців поліпшилося 4 функціональних показника і 5 – фізичної підготовленості, у КГ такою зміною не відзначався жоден показник. Виявлена зміна наприкінці призвела до такого результату: в ЕГ дівчат значення 6-ти функціональних і 7-ми показників фізичної підготовленості були суттєво (p від $< 0,05$ до $< 0,001$) вищими, ніж у КГ.

За даними іншого критерію (особливостей вияву показників після літніх канікул) встановили, що ЕГ дівчат переважала КГ за значеннями досліджуваних показників (табл. 1). Аналогічний результат встановили у дослідних групах хлопців.

У п'ятому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» подано підсумки дисертаційної роботи. Результатами проведених досліджень було підтверджено і доповнено вже існуючі розробки, висновки, а також забезпечено одержання абсолютно нових даних у аспекті наукової проблеми, що вивчалася.

Зокрема, працями Л.О. Демінської (2004), О.А. Томенка (2012), Я.Ф. Остафійчука (2014) визначено підходи до реалізації у фізичному вихованні інтегрованого навчання, працями Г.А. Єдинака (2003; 2014), Ю.В. Юрчишина (2012), В.А. Мазура (2015) – взаємозв'язок між теоретико-методичною і практичною підготовками при вирішенні завдання із залучення учнівської молоді

під час занять фізичними вправами до рухової активності, працями С. Білевич (2002), Л.Ю. Степашкіної (2005), В.Л. Омеляненка, А.І. Кузьмінського (2008), І.М. Дичківської (2012) – заходи з реалізації інтегрованого підходу в навчально-виховному процесу студентів для успішного вирішення різних за змістом завдань. Це *підтверджено* нашим дослідженням. Крім цього, дістали підтвердження висновки Я.Ф. Остафійчука (2014), Н.В. Семенової (2015) про чинники стримування студентів медичного коледжу використовувати фізичні вправи у вільний час.

Результатами нашого дослідження *доповнено* розробки В.С. Добринського (2000), Г.В. Безверхньої (2004), Є.А. Захаріної (2008), М.М. Саїнчук (2012), Ю.В. Юрчишина (2012), В.А. Мазура (2015), пов'язані з організацією й реалізацією змісту фізичного виховання у напрямі посилення мотивації дівчат і хлопців до рівня, що відзначається використанням ними рухової активності у вільний час. Водночас, доповнено дані С.А. Савчук (2002), О. Жданової (2003), М.О. Носко (2003), В.І. Іванова (2004), Р.В. Римик (2006), Л.П. Іванченка (2007), Т.І. Корзан (2012), Т.І. Дух (2014) щодо основ організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у ВНЗ 1–2 рівнів акредитації як визначальних чинників ефективності цього педагогічного процесу.

Уперше експериментальним дослідженням встановлена ефективність урахування визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час занять з фізичного виховання у забезпеченні успішного вирішення різних за змістом завдань, що значною мірою

Таблиця 1

Зміна у показниках фізичного стану в дослідних групах дівчат протягом літніх канікул

| Показник | Дослідна група | На початку | | Наприкінці | | Зміна | | | ЕГ – КГ (t_2) |
|---|----------------|------------|------|------------|------|-------|-------|---------|----------------------|
| | | \bar{x} | m | \bar{x} | m | абс. | % | t_1 | |
| <i>морфофункціональні показники</i> | | | | | | | | | |
| Маса тіла, кг | ЕГ | 54,1 | 0,42 | 54,5 | 0,38 | 0,4 | 0,7 | 0,71 | 3,13 |
| | КГ | 55,8 | 0,51 | 56,7 | 0,59 | 0,9 | 1,6 | 1,15 | ** |
| Довжина тіла, см | ЕГ | 167,6 | 0,33 | 167,8 | 0,46 | 0,2 | 0,1 | 0,35 | 0,14 |
| | КГ | 167,9 | 0,54 | 167,9 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | |
| ЧСС у спокої, сх.·хв ⁻¹ | ЕГ | 76,1 | 0,72 | 72,1 | 0,24 | -4,0 | 5,3 | 5,27*** | 10,5 |
| | КГ | 79,8 | 0,68 | 81,1 | 0,82 | 1,3 | -1,6 | 1,22 | *** |
| Систолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 116,7 | 0,65 | 117,2 | 0,82 | 0,5 | 0,4 | 0,48 | 2,93 |
| | КГ | 114,8 | 0,87 | 113,9 | 0,77 | -0,9 | 0,8 | 0,77 | * |
| Діастолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 77,4 | 0,62 | 76,8 | 0,62 | -0,6 | 0,8 | 0,68 | 2,23 |
| | КГ | 75,2 | 0,51 | 74,7 | 0,71 | -0,5 | 0,7 | 0,57 | * |
| ЖЄЛ, л | ЕГ | 2,65 | 0,04 | 2,73 | 0,02 | 0,08 | 3,0 | 1,79 | 17,2 |
| | КГ | 2,21 | 0,02 | 1,96 | 0,04 | -0,25 | -11,3 | 5,59*** | *** |
| Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹ | ЕГ | 49,0 | 0,85 | 50,1 | 0,83 | 1,1 | 2,2 | 0,93 | 12,2 |
| | КГ | 39,6 | 0,83 | 34,9 | 0,92 | -4,7 | -11,7 | 3,74** | *** |
| Силовий індекс, % | ЕГ | 40,3 | 0,91 | 41,5 | 0,87 | 1,2 | 3,0 | 0,95 | 8,6 |
| | КГ | 34,8 | 0,78 | 30,5 | 0,94 | -4,3 | -12,4 | 3,54** | *** |
| Індекс Руфф'є, у. о. | ЕГ | 5,0 | 0,11 | 4,6 | 0,07 | -0,4 | 8,0 | 3,07** | 45,4 |
| | КГ | 10,2 | 0,15 | 10,9 | 0,12 | 0,7 | -6,9 | 3,64** | *** |
| Індекс Робінсона, у. о. | ЕГ | 88,8 | 0,85 | 84,5 | 0,72 | -4,3 | 4,9 | 3,87** | 6,67 |
| | КГ | 91,6 | 0,83 | 92,3 | 0,92 | 0,7 | -0,7 | 0,54 | *** |
| <i>показники фізичної підготовленості</i> | | | | | | | | | |
| Біг 20 м з ходу, с | ЕГ | 4,1 | 0,06 | 4,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 3,47 |
| | КГ | 4,5 | 0,05 | 4,41 | 0,08 | -0,09 | 2,0 | 0,95 | ** |
| Стрибок у довжину з місця, м | ЕГ | 189,7 | 0,69 | 188,2 | 0,88 | -1,5 | -0,8 | 1,34 | 7,25 |
| | КГ | 181,5 | 0,82 | 177,3 | 1,22 | -4,2 | -2,3 | 2,86* | *** |
| Динамометрія кисті провідної руки, кг | ЕГ | 21,8 | 0,41 | 22,6 | 0,38 | 0,8 | 3,7 | 1,43 | 9,22 |
| | КГ | 19,4 | 0,38 | 17,1 | 0,46 | -2,3 | -11,9 | 3,85** | *** |
| Вис на зігнутих руках, с | ЕГ | 14,2 | 0,49 | 19,1 | 0,32 | 4,9 | 34,5 | 8,37*** | 19,2 |
| | КГ | 9,8 | 0,48 | 8,8 | 0,43 | -1,0 | -10,2 | 1,55 | *** |
| 12-хв біг на максимал. | ЕГ | 2,28 | 0,07 | 2,31 | 0,09 | 0,03 | 1,3 | 0,26 | 6,51 |
| | КГ | 1,81 | 0,09 | 1,64 | 0,05 | -0,17 | -9,4 | 1,65 | *** |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|------|------|------|------|------|------|--------|------|
| Відстань, км | | | | | | | | | |
| Човниковий біг 4x9 м, с | ЕГ | 10,1 | 0,06 | 10,1 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,3 |
| | КГ | 10,6 | 0,07 | 10,9 | 0,05 | 0,3 | -2,8 | 3,49** | *** |
| Нахил уперед сидючи, см | ЕГ | 16,1 | 0,28 | 17,6 | 0,46 | 1,5 | 9,3 | 2,79* | 5,06 |
| | КГ | 14,9 | 0,32 | 14,2 | 0,49 | -0,7 | -4,7 | 1,2 | *** |

Примітка. Позначено достовірність відмінності двох середніх у пов'язаних вибірках на рівні:

«*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$, «***» — $p < 0,001$

є наслідком досягнення поставленої мети, а саме залучення студентів до означеної діяльності. Виокремлено проведеним дослідженням такі засади: підготовча діяльність викладача до реалізації змісту фізичного виховання; формування знань студентів у питаннях фізично активного способу життя; задовільнення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання; функціонування у медичному коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до рухової активності.

Крім цього, в ході констатувального експерименту, організованого лонгітудинальним методом, уперше встановлено особливості динаміки та вияву в кожному році навчання у медичному коледжі показників фізичного стану студентів. Водночас, уперше визначено стан сформованості мотивації і знань студентів медичного коледжу щодо рухової активності при використанні ними традиційних організації і змісту фізичного виховання протягом усього періоду навчання.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз засвідчує нерозробленість напряму, пов'язаного з визначенням засад організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання, що забезпечують залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, передусім у позанавчальний час. Відсутність таких даних практично унеможливило досягнення необхідного результату у вирішенні оздоровчих, розвивальних й інших завдань соціально важливих завдань, а отже потребує спеціальних досліджень.

2. Упродовж трьох років навчання у медичному коледжі в дівчат знижується (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,01$) фізична працездатність та ефективність функціонування серцево-судинної, нервово-м'язової систем: відповідно РІ погіршується на 5,8%, ІР – 3,1, СІ – 8,8. У хлопців на 11,2% знижується фізична працездатність, інші показники залишаються на рівні, досягнутому до початку навчання. Водночас, у дівчат поліпшується статична силова витривалість (приріст 18,9%) та гнучкість (10,1%), але погіршується загальна витривалість (15,9%) і координація в циклічних локомоціях (1,5%). У хлопців погіршення двох останніх якостей становить 11,5 і 3,1% відповідно,

а вияв інших, так само як у дівчат, відповідає досягнутому раніше рівню, але з тенденцією до погіршення. Теоретико-методична підготовленість студентів знаходиться на середньому рівні, за винятком другого року навчання, протягом якого в дівчат вона оцінюється вищим, аніж у хлопців, балом.

3. Виявлені зміни в показниках фізичного стану й теоретико-методичній підготовленості значною мірою зумовлені станом сформованості мотивації студентів до рухової активності, адже: передусім у дівчат не сформовано чіткої позиції стосовно значення фізичних вправ для поліпшення фізичного стану й здоров'я; в усіх недостатньо знань щодо рухової активності, у зв'язку з цим – нерозуміння безумовності для медичного працівника високого рівня таких знань й пов'язаних із ними вмій і навичок. Водночас, інтерес до рухової активності в позанавчальний час у хлопців більший, ніж у дівчат; приблизно однакової кількості подобаються подвоєні уроки з фізичної культури, але це менше половини від усіх респондентів.

4. На базі положень теорії фізичного виховання, психології мотивації, педагогіки, фізіології щодо ефективних підходів до організації й реалізації змісту фізичного виховання, а також основних положень теорії самовизначення, концепції освіти з фізично активного способу життя та даних констатувального експерименту обґрунтовано організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності. Відмінними рисами таких засад є визначений для кожної комплекс правил, виконання яких під час занять сприятиме досягненню поставленої мети, а додатково – вирішенню інших завдань, зокрема поліпшення показників фізичного стану студентів і сформованості знань, умінь й навичок, передбачених теоретико-методичною підготовкою. Виокремленими засадами є: підготовча діяльність викладача до реалізації змісту фізичного виховання; формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя; задовільнення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання; функціонування у медичному коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до рухової активності.

5. Теоретико-методична підготовка, як елемент реалізованої у засадах концептуальної ідеї про освіту з фізично активного способу життя, сприяє формуванню знань та умінь студентів правильно організувати і систематично реалізовувати рухову активність завдяки впливу на мотиви досягнення, самоствердження, уникнення невдачі. Визначальним при формуванні такої підготовленості є: конкретизація етапних й оперативних завдань в кожному семестрі; коригування питань; оптимізація контролю за результатами діяльності; передача студентам інформації, реалізуючи комплекс ситуативних чинників. Основними є: створення електронної бази інформації; широке використання мережі Інтернет, локальної мережі, електронних посібників; самостійна діяльність студента у поглибленні лекційної інформації з формуванням індивідуального портфоліо і підготовкою реферату; реалізація змісту в першому семестрі перші

шість, у другому перші п'ять подвоєних уроків фізичної культури по 30 хв, а спрямованість змісту відповідно методична (можливість самостійно реалізувати рухову активність) та мотиваційна (забезпечення усвідомленої позиції щодо рухової активності у вільний час, особливо під час літніх канікул); останнє зумовлювалося найкращим (у аспекті наявності вільного часу) періоду задля поліпшення фізичного стану, відновлення працездатності, усунення певних недоліків чи просто реалізації емоційно насиченого і корисного активного відпочинку.

6. Практична підготовка, як провідний у визначених засадах засіб реалізації теорії самовизначення під час фізичного виховання, сприяє задовільненню основних психологічних потреб студентів медичного коледжу, – незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу. Реалізується під час занять у секціях із видів спорту, позаурочних спортивно-оздоровчих заходів (туристичні походи й спортивні свята, вечори зі змістом предмету «Захист Вітчизни», змагання зі спортивних ігор, атлетичної гімнастики, у тестах фізичної підготовленості) та подвоєних уроків фізичної культури. У перші 30 хв таких уроків вирішують завдання підготовчої частини і підготовлене вдома студентом, наступні до 25 хв розвивають певну фізичну якість, до 30 хв – вправляються в обраній студентами спортивній грі, у заключній частини виконують дихальні вправи для розслаблення і вправи на гнучкість. Провідним засобом тут є спортивні й рухливі ігри, що спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, м'язової сили, гнучкості й спритності. У кожному семестрі під час перших семи уроків організм готують до подальших фізичних навантажень: у першій половині рівномірним неперервним методом виконують біг у середньому темпі, тривалістю від 11 хв на першому до 15 хв на останньому уроці такої серії; протягом 40 хв здійснюють теоретико-методичну підготовку, протягом решти часу – розвивають гнучкість і здійснюють ігрову діяльність.

7. Урахування визначених організаційно-методичних засад під час організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання (ЕГ) забезпечує значно кращий (p від $<0,05$ до $<0,001$) результат у залученні студентів медичного коледжу до рухової активності, ніж традиційний підхід (КГ): після літніх канікул (рухова активність здійснюється виключно за наявності відповідної мотивації) і попри значно вищі, ніж у КГ, вихідні значення, в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних показників поліпшилися два, у КГ – жоден; із показників фізичної підготовленості – відповідно один і жоден показник. Наприкінці ЕГ дівчат відзначалася вищими, ніж КГ, значеннями 6-ти функціональних і 7-ми показників фізичної підготовленості, ЕГ хлопців – значеннями 4-ох і 6-ти показників.

8. Ефективність урахування визначених засад у вирішенні поставлених завдань підтверджують такі дані: в ЕГ дівчат до 61,9% збільшилася кількість бажаючих займатися певним видом спорту, у КГ – тільки до 23,8%, поміж хлопців – до 94,7%. Розуміння необхідності

майбутнім медичним працівникам володіти знаннями про рухову активність таке: ЕГ – по 100% дівчат і хлопців, КГ – тільки 53,5 і 57,1% відповідно; вміння оцінити стан і можливості організму: ЕГ – по 100%, КГ – 37,6 і 42,8%; сформованість знань, пов'язаних із руховою активністю, за оцінкою теоретико-методичної підготовленості: із 15 можливих балів у ЕГ дівчат $10,2 \pm 0,42$, у КГ – $8,0 \pm 0,37$, ЕГ хлопців – $9,8 \pm 0,4$, КГ – $7 \pm 0,25$. Протягом навчального року в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних показників поліпшується 6, із 7-ми показників фізичної підготовленості – всі, в ЕГ хлопців – відповідно 4 і 5, у КГ – жоден. Наприкінці навчального року в ЕГ дівчат і хлопців найвищими значеннями відзначалося відповідно 6 і 4 функціональних показників, а також 7 і 5 показників фізичної підготовленості, у КГ – жоден.

Проведене дослідження не вирішує всіх аспектів порушеної наукової проблеми. Напрямок подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні підходів до використання засобів та теоретико-методичних знань, умінь, навичок із фізичного виховання у повсякденному житті, передусім під час професійної діяльності й значною мірою – в умовах бойових дій. Останнє є визначальним для вдосконалення підходів до інтегративного навчання, зокрема змісту начальних предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни».

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях:

1. Кубай Г. В. Посилення мотивації студентів медичних коледжів до рухової активності оздоровчої спрямованості як проблема теорії і методики фізичного виховання / Г. В. Кубай, Г. А. Єдинак // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2013. – Вип. 18. – С. 116 – 122. *Особистий внесок автора – аналіз літературних джерел, одержання даних, формулювання висновків, написання тексту.*
2. Кубай Г. В. Особенности позиции студентов медицинских колледжей о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и причины их обуславливающие / Г. В. Кубай // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 38–42.
3. Кубай Г. В. Зміна показників фізичного стану студентів протягом навчання у медичному коледжі / Г. В. Кубай // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : зб. наук. пр. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 48–51.
4. Кубай Г. В. Ефективність експериментального змісту фізичного виховання у поліпшенні показників фізичної підготовленості студентів медичного коледжу / Г. В. Кубай // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – К., 2016. – Вип. 7(77)16. – С. 28–32.
5. Кубай Г. В. Ефективність експериментального змісту фізичного виховання у формуванні знань та мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності / Г. В. Кубай // Фізична

культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2016. – Вип. 1. – С. 92–98.

б) в інших виданнях:

6. Kubaj G. V. The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college / G. V. Kubaj, G. A. Iedinak, L. L. Halamandzhuk // Journal of Education, Health and Sport. – 2016. – Vol. 6(9). – P. 797–804. – Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>. *Особистий внесок автора – проведення дослідження, аналіз одержаних даних, написання тексту і формулювання висновків.*

7. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах / Г. Єдинак, Г. Кубай, В. Мисів [та ін.] // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук. конф. 6–7 квітня, 2016 р., м. Чернівці. – Чернівці : ЧНУ, 2016. – С. 24–29. *Особистий внесок автора полягав в аналізі літературних джерел, одержанні даних, написанні тексту.*

8. Кубай Г. В. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності : навч. посіб. / Г. В. Кубай, В. М. Мисів, Г. А. Єдинак. – Рівне : Редакційно-видавничий відділ Національного університету водного господарства і природокористування, 2016. – 145 с. *Особистий внесок автора – систематизація та узагальненні отриманих даних, формулювання висновків, написання тексту.*

АНОТАЦІЇ

Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, 2017.

Дисертацію присвячено проблемі вдосконалення організації, змісту та підходів до реалізації фізичного виховання студентів медичного коледжу для їх залучення до систематичного використання рухової активності, передусім у позанавчальний час, як однієї з провідних умов успішного вирішення завдань цього педагогічного процесу. Трирічним констатувальним експериментом встановлено зміни в показниках фізичного стану, сформованості знань у питаннях фізичного виховання і мотивації до рухової активності студентів протягом усього періоду їхнього навчання в медичному коледжі. Ураховуючи інформацію спеціальної літератури й одержані дані, обґрунтовано організаційно-методичні засади залучення таких студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Водночас для кожної зазначеної засади визначено комплекс правил, виконання яких під час занять сприятиме досягненню вищезазначеної мети, а додатково — вирішенню завдання з поліпшення показників фізичного стану студентів і сформованості знань,

умінь й навичок, передбачених теоретико-методичною підготовкою у фізичному вихованні. В одnorічному формульованому експерименті доведено ефективність урахування встановлених організаційно-методичних засад у вирішенні означених завдань фізичного виховання. Результати дослідження можуть бути використаними у практичній діяльності викладачів, під час самостійних занять фізичними вправами студентів медичного коледжу, а також під час підготовки майбутніх фахів із фізичного виховання та їхній післядипломній освіті.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, мотивація, студенти, медичний коледж.

Кубай Г. В. Организационно-методические основы привлечения студентов медицинских колледжей к двигательной активности в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – ГВУЗ «Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаныка», Ивано-Франковск, 2017.

Диссертация посвящена проблеме совершенствования организации, содержания и подходов к реализации физического воспитания студентов медицинского колледжа для их привлечения к систематическому использованию двигательной активности, прежде всего во внеучебное время, как одного из ведущих условий успешного решения задач этого педагогического процесса. Трехлетним констатирующим экспериментом установлены изменения в показателях физического состояния, сформированности знаний в вопросах физического воспитания и мотивации к двигательной активности студентов на протяжении всего периода обучения в медицинском колледже. Учитывая информацию специальной литературы и полученные данные, обоснованы организационно-методические основы привлечения таких студентов к двигательной активности в процессе физического воспитания. В то же время, для каждой указанной основы установлен комплекс правил, исполнение которых по время занятий будет способствовать достижению указанной выше цели, а дополнительно – решению задачи по улучшению показателей физического состояния, студентов и сформированности знаний, умений и навыков, предусмотренных теоретико-методической подготовкой в физическом воспитании. В одногодичном формирующем эксперименте доказана эффективность учета установленных организационно-методических основ в решении указанных задач физического воспитания. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности преподавателей, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов медицинского колледжа, а также при подготовке будущих специалистов по физическому воспитанию и их последипломном образовании.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, мотивация, студенты, медицинский колледж.

Kubaj G. V. Organizational and methodological foundations of involving students of medical colleges to the motor activity during physical education classes. – Manuscript.

Dissertation for getting the scientific degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – SHEE «Vasyl Stefanyk Precarpathian National University», Ivano-Frankivsk, 2017.

The dissertation is devoted to the problem of improving the organization, content and approaches of realization of students' physical education at medical college. The dissertation is devoted to the problem of improving the organization, content and realization of approaches to physical education students of medical college. The necessity of this is caused by the complex of reasons and one of the main is the involvement of students to the systematic use of physical activity, especially outside the classroom. Due to this, the object of study was the physical education of medical college's students, the subject of the study - the organization and methodology of physical education classes for attracting students to the motor activity while studying at medical college. A set of appropriate research methods was used to achieve this goal, including analysis, synthesis ordering, theoretical modeling, questioning, educational testing and experiment, mathematical statistics and the adequate complex of medical and biological methods (to justify the organizational and methodological foundations of involving students of medical college to the motor activity during their physical education classes). During the three-year experiment some changes in physical condition, formation of knowledge in matters of physical education and motivation for physical activity were set. Taking into account the information of literature and received data, it was developed and experimentally proved the organizational and methodological foundations of involving students of medical college to the motor activity in physical education.

Such fundamentals are: the teacher's preparatory work to realization of the content of physical education; the formation of students' literacy in matters of physically active lifestyles; the satisfaction of basic psychological needs of students during the implementation of various forms of physical education; the functioning of informational environment at medical college to attract students to physical activity.

It was defined a complex of rules to realize each of these principles in practice. The necessity of this is primarily due to the realization of content of such rules and it helps to achieve this goal, and in addition – solving the problems of improvement in physical condition and formation of students' knowledge, abilities and skills envisaged by theoretical and methodological training in physical education.

It is proved the effectiveness of accounting the established organizational and methodological principles in solving the mentioned problems of physical education in one-year forming experiment .

Results of the study can be used in the practice of teachers, the training of future specialists in physical education, their postgraduate education, and also in the self-dependent physical exercises of students of medical college.

Keywords: physical education, physical activity, motivation, medical college.