

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

На правах рукопису

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

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

Науковий керівник:
МИСІВ ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВИЧ,
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Івано-Франківськ — 2016

З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
1.1 Характеристика понять «рухова активність» та пов'язаних із залученням до неї учнівської молоді	11
1.2 Стан рухової активності учнівської молоді в зв'язку з показниками їх фізичного стану на сучасному етапі.....	17
1.3 Характеристика змісту чинної програми з фізичної культури в медичних коледжах у аспекті залучення учнівської молоді до рухової активності.....	23
1.4 Сучасні ідеї і підходи щодо залучення учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання.....	32
Висновки з розділу 1	40
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1 Методи дослідження.....	43
2.1.1 Загальнонаукові методи.....	43
2.1.2 Соціологічні методи.....	44
2.1.3 Педагогічні методи.....	45
2.1.4 Медико-біологічні методи	51
2.1.5 Методи математичної статистики.....	53
2.2 Організація дослідження.....	55
РОЗДІЛ 3 ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ КОЛЕДЖІ.....	57
3.1 Динаміка морфофункціональних показників.....	57
3.2 Динаміка показників фізичної підготовленості.....	64
3.3 Сформованість знань, пов'язаних із руховою активністю.....	70
3.4 Сформованість мотивації до рухової активності.....	72

Висновки з розділу 3.....	81
РОЗДІЛ 4 ОБҐРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ УРАХУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	84
4.1 Характеристика організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі фізичного виховання.....	84
4.2 Ефективність урахування визначених засад у фізичному вихованні студентів медичного коледжу.....	104
4.2.1 Сформованість у ході експерименту мотивації і знань студентів, пов'язаних із руховою активністю.....	105
4.2.2 Зміна у морфофункціональних показниках студентів протягом експерименту.....	113
4.2.3 Зміна у показниках фізичної підготовленості студентів протягом експерименту.....	120
Висновки з розділу 4.....	126
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	128
ВСНОВКИ.....	155
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	160
ДОДАТКИ.....	188

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ — Всесвітня організація охорони здоров'я

ВНЗ — вищий навчальний заклад

ЕГ — експериментальна група

ЖЄЛ — життєва ємність легенів

ЖІ — життєвий індекс

ЗНЗ — загальноосвітній навчальний заклад

ЗСЖ — здоровий спосіб життя

ІР — індекс Робінсона

КГ — контрольна група

ПТУ — професійно-технічне училище

РІ — індекс Руфф'є

СІ — силовий індекс

ВСТУП

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.Д. Земська, 2012), реальність систематичної реалізації рухової активності в позанавчальний час залежить від наявної в них відповідної мотивації внутрішнього типу (S. Yli-Piipari, 2009; J.A. Moreno, 2010; 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 напрямку 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 педуніверситету 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 всього періоду 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 формувального 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 компетентнісного 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Характеристика понять «рухова активність» та пов'язаних із залученням до неї учнівської молоді

На сучасному етапі розвитку теорія і методика фізичного виховання, як галузь науки, широко використовує термінопоняття «рухова активність». Це пов'язано з тим, що така активність розглядається Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як невід'ємна та одна з провідних складових забезпечення здоров'я індивіда (причому як фізичного, так і психічного, соціального і духового), зокрема здорового способу життя, — чинника тривалості активного життя, соціального, біологічного і психічного благополуччя індивіда [170, с.5].

Важливим, у зв'язку із зазначеним, є правильне розуміння сутності поняття «рухова активність», адже саме воно визначає подальшу наукову думку в напрямі формування стратегії і тактики досягнення поставленої мети [12].

За інформацією Т. Ю. Круцевич [175, с.13] «рухова активність» — це сума рухів, яку людина виконує в процесі життєдіяльності; розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність: до першої, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів харчування), а також навчальну і виробничу діяльність. Цитуючи далі з'ясовуємо, що спеціально організована м'язова активність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

На думку деяких інших дослідників [10; 115] поняття «рухова активність» та «фізична активність» не є тотожними. Зокрема, рухова активність розглядається як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників її фізичного потенціалу та оволодіння руховими цінностями фізичної і спортивної культури [9, с.244].

Фізична активність — цілеспрямована рухова діяльність людини, що виступає як природно і соціально детермінована необхідність і потреба організму й особистості у підтриманні гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біохімічних і психологічних умов реалізації генетичної й соціокультурної програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що перешкоджають цьому [9, с.243].

Значна кількість дослідників використовує обидва термінопоняття як синоніми, але в матеріалах ВООЗ для позначення такого виду активності частіше використовується термінопоняття «фізична активність» (*physical activity*) [170, с.8].

Аналізуючи інформацію літературних джерел встановлено [201], що переважна більшість дослідників у галузі фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення використовують поняття «рухова активність»; у деяких із них останнє конкретизується в напрямі підкреслення спрямованості змісту, зокрема оздоровчого.

Вищезазначене засвідчує певну неузгодженість позиції в спеціальній науковій літературі стосовно поняття, що розглядається. У зв'язку з цим відзначили, що в найбільш загальному вигляді «рухова активність» — це будь-який руху тіла, що зумовлює скорочення скелетних м'язів та призводить до витрат енергії [11, с.75].

Водночас, цими авторами зазначається, що рухова активність може бути спонтанною, неорганізованою та спеціально організованою. В останньому випадку — це різновид рухової активності, що реалізується в

межах виконання тренувальних програм або рухових тестів та відрізняється від інших зазначених видів такої активності [11, с.76].

Проведеною [58; 201] семантичною актуалізацією термінопоняття «рухова активність» було встановлено таке. Активність — це те, що посилено діє, в англ. «activity» — діяльність або активність.

Іншими словами, «активність» тлумачиться як дія, але без конкретизації її параметрів (може бути хаотичною, несистемною і навіть негативною), тоді як «діяльність» — як заняття, тобто те, що передбачає дію з чітко визначеними спеціальним змістом і позитивним результатом.

У зв'язку з цим, рухову діяльність правомірно розглядати як один із видів діяльності, що передбачає виконання певних рухових дій із чітко визначеними параметрами для досягнення позитивного результату у вирішенні поставленого рухового завдання. Але в зв'язку з різними завданнями, а значить і параметрами рухових дій, у навчально-виховному процесі дитини виокремлюються різні види рухової діяльності, зокрема у фізичному, трудовому вихованні, а також під час занять мистецтвом, у побуті тощо; використані у фізичному вихованні рухові дії є не чим іншим, як фізичними вправами.

Із іншого боку, в теорії і методиці фізичного виховання поширеним є також підхід, згідно якого: незалежно від мети і завдань, систематичне використання фізичних вправ забезпечує рухову активність індивіда — систематичну, довготривалу мотивовану діяльність, що реалізується під час занять такими вправами і спрямована на розвиток (підтримання, вдосконалення) його рухових і функціональних можливостей [58, с.19].

Отже, в теорії і методиці фізичного виховання дотепер не сформовано єдиної позиції щодо інтерпретації та використання термінопоняття «рухова активність». У зв'язку з цим та враховуючи наявну інформацію, в подальшому використовували позицію, що рухова активність — вид діяльності, що виходячи з останнього відзначається наявністю мотивації,

реалізується під час різних форм занять фізичними вправами і спрямований на вирішення завдань фізичного виховання.

Ураховуючи зазначене, важливим для правильного розуміння сутності процесу «рухова активність» є чітке розуміння іншого термінопоняття, а саме «мотивації», що походить від «мотиву». У загальному розумінні «мотив» — рушійна причина, привід до певної дії [25; 208]; походить від латинського «movere» — рухати, штовхати, а означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків, тобто те, що примушує людину до дій [71, с.6].

Аналіз літературних джерел [25; 27; 94; 201] свідчить, що поняття «мотив» походить від латинського «motus» — рух та означає усвідомлену причину активності індивіда, спрямовану на досягнення мети, а згідно іншого тлумачення — причину, що спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб. Водночас, мотиви є стійкими рисами індивіда, кожний — охоплює певний за змістом клас цілей, на які спрямовано дії, або клас бажаних наслідків дії.

Дослідники [45; 71; 81; 82; 187] відзначають існування значної кількості мотивів, але в аспекті їх найбільшого значення для практичної діяльності виокремлюють мотив самоствердження, ідентифікації з іншою людиною, влади, саморозвитку, досягнення, мотив уникнення неприємностей і покарання, встановлення і підтримання стосунків з іншими людьми, а також групу соціально-значущих, зокрема: усвідомлення суспільного значення діяльності, обов'язок, відповідальність перед колективом.

Що стосується «мотивації», то її розглядають як сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини [71, с.7].

Водночас, за інформацією деяких інших дослідників [45; 187; 177; 197; 207], мотивація узагальнює значну кількість різних явищ та процесів, а сутність цього узагальнення така: з огляду на очікувані наслідки, індивід

обирає певну поведінку та здійснює управління нею у певному напрямі й певними витратами енергії.

Аналізуючи інші складові мотивації встановили, що потреба — це необхідність чого-небудь, яка повинна бути задовільнена; стимул — спонукальна причина, зацікавленість у здійсненні чого-небудь [25]. Щодо ситуативних чинників, то вони є динамічними й мінливими утвореннями, які виникають у людини за різних обставин (вплив інших людей, специфіка певної діяльності, ситуація, що склалася у певних обставинах тощо) та спонукають її до відповіді, у більшості випадків — за допомогою певної дії. Ситуативні чинники у зв'язку з динамічністю та мінливістю, на відміну від мотивів, що є відносно сталими диспозиціями, відзначаються значним резервом можливостей у аспекті впливу на них, а значить резервом впливу на мотивацію індивіда, відтак — на його активність у цілому, тоді як відміну від мотивів, що [45; 222].

Ураховуючи вищезазначене, С. С. Занюк [71, с.8] відзначає, що мотивацію необхідно розглядати як сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активності (діяльності). Водночас необхідно відзначити, що одним із таких ситуативних чинників є дії педагога (у нашому випадку — викладача фізичного виховання) зі спонукання студента до здійснення ним рухової активності під час занять із фізичного виховання. У зв'язку з останнім деякі дослідники [107; 201] наголошують, що при позначенні таких педагогічних заходів коректним буде використання словосполучення «процес залучення дітей» до певного виду діяльності.

За інформацією спеціальної літератури [25], «залучення» — це спонукання (долучення, заохочення) індивіда до участі у чому-небудь. В аспекті досліджуваної проблеми зазначене полягає у заохоченні студентів медичного коледжу до рухової активності, що реалізується в різних формах фізичного виховання.

Продовжуючи аналіз термінопонять, які використовуються у психології мотивації та дослідниками суміжних галузей науки при вивченні цієї проблеми, деякі з дослідників [13; 31; 72] зазначають, що результатом залучення індивіда до певного виду діяльності (результативний компонент) є сформованість у нього відповідної мотивації.

Водночас, деякі інші дослідники [59; 61; 201] наголошують, що у фізичному вихованні, в більшості випадків використання термінопоняття «формування мотивації» є некоректним, оскільки індивід, як правило, раніше вже виявляв мотивацію до занять фізичними вправами, зокрема під час навчання у початковій школі або дошкільному навчальному закладі.

У випадку, коли в подальшому мотивація до означеної діяльності у нього знизилася, це не означає, що вона зникла зовсім, а відбулося тільки її послаблення, значною мірою — у зв'язку з дією сил та ефектів перенесення. Зокрема зазначається [18; 45; 187; 222], що останні зумовлюють зростання або послаблення певних мотиваційних тенденцій індивіда у даний момент. До перших ці автори відносять силу споживання, гальмівну силу та спонукальну, до пов'язаних із ними ефектів — зміщення цілі, а також її заміщення, тобто досягнення визначеної цілі під час досягнення іншої.

У випадку актуалізації цілі, що раніше вже була такою, але з різних причин на певному етапі втратила цей статус, відповідна мотивація не формується повторно, а просто відбувається збільшення її сили, тобто мотивація буде посилюватись. У зв'язку із зазначеним коректнішим є використання словосполучення «посилення мотивації» [201, с.17].

Що стосується останнього, то одна з провідних і необхідних умов для досягнення позитивного результату визначеному процесі — одночасний вплив на декілька мотивів та створення якнайбільшої кількості різних ситуативних чинників, використовуючи для цього адекватні засоби і методи під час занять із фізичного виховання [17; 38; 110; 202].

Іншими словами, реалізація зазначеного та врахування, що успіх у здійсненні індивідом певного виду діяльності залежить від наявності

(сформованості) у нього в даний момент відповідної мотивації та її посилення (актуалізації) на певному етапі, сприятимуть успішному вирішенню завдання фізичного виховання, що полягає у використанні студентами рухової активності у позанавчальний час.

При цьому, в аспекті останнього важливим є знання, що такий стійкий ефект у поведінці студентів засвідчує актуалізована внутрішня мотивація.

Як зазначають Е. Л. Deci, Р. М. Ryan [207], такий тип мотивації відзначається активністю індивіда в зв'язку з причинами, що виходять зсередини, тобто безпосередньо від індивіда, або пов'язані із самою діяльністю. Але досягнення такої поведінки відбувається поетапно, кожному етапу відповідає певний тип мотивації: на початку — амотивація (відсутність мотивації), після — зовнішній тип, потім — внутрішній; зовнішній відзначається тим, що активність індивіда зумовлена причинами, які надходять ззовні, зокрема від учителя, обставин тощо.

Отже, на сучасному етапі психологія, як галузь наукового пізнання, відзначається сформованою чіткою позицією щодо категорій і термінопонять, пов'язаних із мотивацією індивіда до певного виду діяльності, які необхідно враховувати під час проведення досліджень, об'єктом яких є фізичне виховання учнівської молоді.

1.2 Стан рухової активності учнівської молоді в зв'язку з показниками їх фізичного стану на сучасному етапі

Ураховуючи використане термінопоняття «рухова активність», проаналізували фізичний стан дівчат і хлопців у зв'язку з показниками рухової активності, реалізованої в різних формах фізичного виховання протягом навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) 1–2 рівнів акредитації.

Необхідність вивчення фізичного стану учнівської молоді зумовлена тим, що він є характеристикою здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності й

підготовленості [215, с.4]. Як видно, фізичний стан — це комплексна характеристика, а вияв кожної складової може відповідати одному з декількох рівнів. У зв'язку з останнім відзначаємо, що дослідники [4; 20; 99] рекомендують використовувати п'ятирівневу шкалу оцінювання фізичного стану, а саме яка передбачає високий, вищий від середнього, середній, нижчий від середнього і низький рівні.

Водночас, кожна із зазначених складових характеристики «фізичний стан» також є комплексною характеристикою, адже передбачає вивчення, щонайменше декілька різних показників.

Із урахуванням вищезазначеного проаналізували дані досліджень, що передбачали вивчення показників фізичного стану саме студентів медичного коледжу. За доступними літературними джерелами встановили, що такі дослідження відзначаються поодиноким характером, а це не сприяє формуванню цілісної картини про фізичний стан сучасних студентів медичних коледжів.

Проте такі дані дозволяють сформуванню уявлення про ситуацію, що склалася на сучасному етапі в аспекті відповідності фізичного стану визначеним нормам. Так дослідженням Я. Ф. Остафійчука [137, с.8] встановлено, що мінімальним рівнем фізичної підготовленості відзначається понад 23,1 % студенток медичних коледжів, задовільним — 64,3 %, добрим і дуже добрим — відповідно 11,6 та 1,8 % за відсутності дівчат із високим й значним рівнями такої підготовленості.

Водночас у цих дівчат встановлено, що високим рівнем соматичного здоров'я (при використанні методики Г. Л. Апанасенка [4]) не відзначається жодна студентка, вищим від середнього і середнім — тільки 1,3 та 9 % відповідно, тоді як нижчим від середнього і низьким — 89,7 %.

Дослідження Н. В. Семенової [158, с.9] свідчать, що фізична підготовленість студентів медичних коледжів, встановлена за орієнтовними навчальними нормативами для старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ), відзначається такими особливостями: вияв швидкісної сили

(біг 30 м), гнучкості (нахил уперед сидячи), загальної витривалості (біг 1500 м) відповідають низькому рівню компетентності; вияв координації у циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), силової витривалості (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) — середньому рівню компетентності. Водночас встановлено, що при використанні методики Г. Л. Апанасенка [4] ці студенти відзначаються низьким і нижчим від середнього рівнями соматичного здоров'я, за результатами виконання Гарвардського степ-тесту — нижчим від середнього рівнем загальної фізичної працездатності.

Що стосується рухової активності, яка є визначальною у формуванні необхідного фізичного стану індивіда [53, с.10], то за наявними даними [158, с.12] у студентів медичних коледжів вона знаходиться на низькому рівні, оскільки: індекс рухової активності знаходиться в межах від $31,04 \pm 0,33$ до $31,84 \pm 0,34$ балів; добові енерговитрати — у середньому в межах від $2448,5 \pm 25,7$ до $2510,7 \pm 25,9$ ккал; тривалість рухової активності — від 1 години 38 хвилин до 1 години 42 хвилин, а її змістом є, передусім побутова діяльність. Водночас зазначається, що тільки від 14 до 21 % таких студенток фрагментарно займаються фізичними вправами у позааудиторний час, а тривалість навантажень високої інтенсивності становить лише $3,15 - 8,62 \pm 3,78$ хвилин. І тільки від 4,2 до 9 % студенток відзначаються високим рівнем рухової активності, тобто яка передбачає значні обсяги й інтенсивність фізичних навантажень.

За даними іншого дослідження студентів медичних коледжів [137, с.7] 80,5 % студенток першого курсу, 77,2 і 76,6 % — відповідно другого та третього курсів негативно ставляться до занять фізичними вправами, передусім в урочній формі, що реалізується згідно розкладу.

Деякі причини означеної ситуації полягають у такому: тільки 25,8 % студентів медичних коледжів займаються в спортивних секціях (за роками навчання відповідно у 14,3; 15,2 і 14,9 % це пов'язано з фінансовими

можливостями, 10,8 — із поганим станом здоров'я); критичним ставленням до визначених розкладом занять із фізичного виховання [158, с.16].

Беручи до уваги, що вищезазначені дані є недостатніми для висновків про відповідність на сучасному етапі фізичного стану та рухової активності студентів медичних коледжів встановленим нормам, проаналізували наявну в спеціальній літературі інформацію, що стосується студентів коледжів, які оволодівають іншими спеціальностями, але знаходяться в тому самому віковому періоді. Одержані дані засвідчили, що рухова активність учнівської молоді з віком знижується: у 8 класі (13–14 років) вона становить 25 %, 10–11 класи (16–17 років) — 22 %, професійно-технічні училища — 21 %, студенти ВНЗ I–II рівнів акредитації — 16 %, студенти перших курсів ВНЗ III–IV рівнів акредитації — 12 % [2; 26].

За даними Н. О. Хлус [188, с.14] загальна рухова активність та з використанням фізичних вправ у студентів ВНЗ гуманітарного профілю змінюється протягом навчання, а саме відповідно від 16 і 4,6 % на першому курсі до 12 і 3,3 % на четвертому.

За іншими даними [153, с.9] певним видом спорту займається тільки 12 % учнівської молоді віку 16–17 років, ранкову гімнастику виконує 13 %, загартовується — 19 %. Водночас встановлено, що у 80–85 % таких студентів практично повністю відсутня настанова на систематичні заняття фізичними вправами, передусім у позанавчальний час, і дотримання здорового способу життя.

Крім цього зазначається [35; 152; 166; 180], що у 15–18 років епізодично займаються в секціях із видів спорту від 32 до 38,5 % хлопців, від 16,7 до 25,5 % дівчат. Основні причини означеної ситуації полягають у такому: відсутності бажання (відповідно від 33,3 до 44,4 % та від 37,5 до 40,7 %); стані здоров'я (від 11,1 до 22,2 % та від 7,4 до 25 %), а також відсутності вільного часу, цікавої секції поблизу помешкання, фінансовій неспроможності.

Отже, вищезазначені дані засвідчують, що незалежно від типу навчального закладу (ЗНЗ, коледж, ПТУ) та одержуваної професійної спеціальності, рухова активність переважної більшості учнівської молоді у період 15–18 років є значно нижчою від необхідної. Водночас одержані дані свідчать про особливості вияву такої активності та причин, що їх зумовлюють, у студентів коледжів із різною спеціалізацією.

Подальшим вивченням досліджуваної проблеми було встановлено, що у студентів педагогічних коледжів із кожним наступним роком навчання показники фізичного стану відзначаються негативною тенденцією, зокрема: уповільнюється темп приросту фізичної підготовленості й зміна соматичного здоров'я, що знаходяться відповідно на нижчому від середнього і середньому рівнях; погіршується ваго-зростовий індекс, фізична працездатність погіршується з вихідного задовільного рівня у дівчат та з нижньої межі середнього рівня у хлопців [152, с.8].

Певною мірою конкретизують зазначене дані учнівської молоді з ПТУ віку 15–18 років, які оволодівають спеціальністю «швачка», а саме: високим рівнем здоров'я не відзначається жоден студент, а середнім, нижчим від середнього і низьким — відповідно 40, 36 і 24 % зі збільшенням кількості оцінок останнього рівня протягом навчання; доброю фізичною працездатністю відзначається тільки 37 %, задовільною — 33 %, незадовільною — 30 %; діяльність серцево-судинна система є напруженою [179, с.14].

Результати іншого дослідження [93, с.7] свідчать, що 56,1 % учнівської молоді з ПТУ, які оволодівають спеціальністю «комп'ютерні технології», «будівництво», відзначаються низьким рівнем соматичного здоров'я, 22 % — нижчим від середнього, відповідно 8,2 і 13,7 % — середнім та вищим від середнього. У 20,3 % таких учнів фізична підготовленість знаходиться на низькому рівні, у 18,1 % — на нижчому від середнього і тільки у 37,9 % — на середньому. Було встановлено також, що у 29,1 % досліджуваних такі важливі професійні якості, як проста і складна зорово-

моторні реакції, відповідають нижчому від середнього, у 8,3 % — низькому рівням розвитку, що негативно позначається на результативності навчання.

Дані дослідження Р. В. Римик [147, с.16] свідчать, що у 76,6 % учнівської молоді з ПТУ, які оволодівають спеціальністю «радіотехніка», на низькому рівні знаходиться соматичне здоров'я, у 27,6 % — загальна фізична працездатність.

Щодо функціональних показників, як іншої складової фізичного стану, то у 61,2 % діагностується дисгармонія розвитку дихальної, у 56 % — нервово-м'язової, 72,3 % — серцево-судинної систем. Фізична підготовленість, як ще одна складова фізичного стану, у 29,3 % учнів є нижчою від середнього, у 41,4 % — середньою і тільки у решти відповідає вищому від середнього рівню.

Узагальнивши дані деяких інших дослідників [87; 138; 144; 171; 180] відзначили, що протягом періоду 15–18 років у переважній більшості дівчат не поліпшуються функціональні показники та фізична підготовленість. Водночас відзначається [153, с.6], що фізична підготовленість студентів першого-другого років навчання, які оволодівають технічним спеціальностям, за сімома показниками (біг 3000 і 100 м, човниковий біг 4x9 м, підтягування й вис на перекладині, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід із положення лежачи на спині) відзначається певними особливостями. Так, у хлопців сумарний бал становить відповідно $26,9 \pm 0,52$ та $24,6 \pm 0,56$, у дівчат — $23,9 \pm 1,09$ та $21,8 \pm 1,51$, що в усіх випадках засвідчують задовільний рівень фізичної підготовленості.

Конкретизація наведених даних засвідчує, що тільки $12,7 \pm 2,1$ % хлопців і $6,2 \pm 2,6$ % дівчат відзначаються доброю фізичною підготовленістю, відповідно $9,9 \pm 1,8$ і $14,8 \pm 4,8$ % — незадовільним рівнем, а решта ($77 \pm 2,6$ і $79,6 \pm 4,5$ %) — тільки задовільним. Останнє, на думку значної кількості дослідників [9; 11; 20; 22; 41; 46], не дозволяє досягти мінімально необхідного рівня фізичного стану.

Крім цього встановлено [137], що біля 90 % студенток медичного коледжу протягом навчання на першому-третьому курсах відзначається низьким і нижчим від середнього рівнями фізичного здоров'я.

За інформацією автора використаної методики [4], такі рівні засвідчують знаходження цих студенток відповідно у зоні ризику та наявність відхилень у стані здоров'я. Середнім рівнем, що є граничною межею між здоров'ям і відхиленням від нього, відзначається біля 9 % студенток медичного коледжу і тільки 13 % — вищим від середнього та високим рівнями.

Отже, вищезазначені дані свідчать, що використання традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання дівчат та хлопців у період 15–18 років не забезпечує необхідного рівня показників їх фізичного стану. Повною мірою зазначене стосується студентів медичних коледжів, а одна з провідних причин такої ситуації — низька рухова активність, яку дівчата і хлопці реалізують, передусім у позааудиторний час під час навчання в коледжі, ПТУ або ЗНЗ.

Тому важливим є з'ясування причин, що зумовлюють наявний у дівчат і хлопців 15–18 років рівень рухової активності, але враховуючи напрям дослідження, — передусім у студентів медичних коледжів.

1.3 Характеристика змісту чинної програми з фізичної культури в медичних коледжах у аспекті залучення учнівської молоді до рухової активності

Реалізація індивідом рухової активності, що відбувається у певній формі та передбачає використання фізичних вправ, зумовлена комплексом причин [38; 55; 67; 77; 89; 94]. Не зупиняючись на їх констатації та аналізі змісту відзначимо, що на сучасному етапі у досягненні позитивного результату в тому, аби індивід систематично здійснював рухову активність у

різних формах, визначальним є реалізація під час фізичного виховання положень теорії самовизначення та концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [201, с.6]. При цьому, в обох випадках основою залучення учнівської молоді до реалізації на практиці рухової активності є формування і подальше підтримання (посилення) у них відповідної мотивації.

У зв'язку з останнім психологи зазначають, що у формуванні й посиленні мотивації індивіда до певного виду діяльності, в тому числі рухової активності, визначальним є створення адекватних ситуативних чинників, сформованість необхідних умінь, навичок та наявність відповідних знань [45; 71; 102; 110; 187; 211; 212].

У фізичному вихованні мотивацію формують під час занять, передусім тих, що передбачені розкладом (уроки, подвоєні уроки), тобто є обов'язковими для всіх, а підтримують і посилюють — як під час реалізації означеної форми, так і інших, але значною мірою — у спортивних секціях за місцем навчання або секціях (фітнес-клубах, центрах), які студент відвідує за межами навчального закладу [49; 76; 103; 125; 160; 170].

Для формування мотивації учнівської молоді до рухової активності під час занять з фізичного виховання, що передбачені розкладом, необхідною умовою є наявність відповідного завдання і змісту в основному для цього педагогічного процесу документі, а саме програмі з фізичного виховання [174; 176; 184; 185; 186; 193].

Проведений у зв'язку з цим, а також із урахуванням концептуальної ідеї освіти з питань фізично активного способу життя, як однієї зі складових формування (підтримання, посилення) мотивації учнівської молоді, аналіз змісту фізичного виховання в медичних коледжах засвідчив, що ним є матеріал програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів ЗНЗ [182]. Реалізується він протягом першого-другого років навчання, а починаючи з третього (за деякими спеціальностями також протягом четвертого) — заняття є факультативними [137; 195].

Одним із завдань фізичного виховання є формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя та загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку [182, с.2].

Щодо змісту програми, то одним із варіативних модулів є «теоретико-методичні знання», який спрямовується на оволодіння студентами навчальним матеріалом таких тем: 10 клас (перший рік навчання у медичному коледжі) — особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці; характеристика фізичної підготовленості, методики її визначення; фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток; уміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; паралімпійський рух на сучасному етапі.

У 11 класі (другий рік навчання у медичному коледжі) матеріал означеного варіативного модуля відображає такі навчальні теми: фізична культура у сім'ї; вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності; вправи професійно-відновлювальної спрямованості; олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. При цьому, як зазначається у «Пояснювальній записці», оволодіння навчальним матеріалом означеного варіативного модуля є обов'язковим, а кількість годин на це вчитель може збільшувати [182, с.1].

Узагальнюючи визначені змістом програми навчальної дисципліни «Фізична культура» теми відзначаємо, що відповідний їм навчальний матеріал дуже незнаючою мірою та з невеликою ймовірністю може сприяти формуванню мотивації студентів медичних коледжів здійснювати ефективну рухову активність під час обов'язкових занять з фізичного виховання, а також у позааудиторний час самостійно (у складі групи) самодіяльно або під керівництвом фахівця. Передусім це стосується таких тем: 10 клас —

«Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток», «Уміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації в майбутній професії»; 11 клас — «Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері», «Вправи професійно-відновлювальної спрямованості».

Певною мірою пояснює логіку виокремлення вищезазначених тем чинне положення педагогічної діяльності про наступність у навчальному процесі [48; 68; 74; 134; 143], в тому числі з фізичного виховання [8; 24; 55; 63]. У нашому випадку воно полягає в тому, що навчальним матеріалом інших важливих тем майбутні студенти ВНЗ 1–2 рівнів акредитації повинні були оволодіти у попередні роки, тобто під час навчання у ЗНЗ.

Дослідження в означеному напрямі поодинокі [137], але дозволяють зробити висновок про надзвичайно низький рівень валеологічної компетентності дівчат і хлопців, які закінчили навчання в основній школі. Так, 45,5 % студентів медичних коледжів обізнано із засобами зміцнення здоров'я, 62,7 % — із гігієнічними основами раціонального харчування, 79,3 % — підходами до прогнозування здоров'я, 49,8 % — сучасними методиками занять рекреаційними видами спорту, 62,3 % — діагностичними методиками. Одним із наслідків такого результату є те, що тільки 25,8 % респондентів займаються в спортивних секціях, тобто в такий спосіб здійснюють рухову активність.

Дані іншого дослідження [13, с.16] опосередковано засвідчують таке: сформованість мотивації учнів основної і старшої школи до рухової активності певною мірою залежить від статевих, психофізіологічних особливостей. Так рейтинг чинників, що визначає їхню мотивацію до рухової активності, виглядає наступним чином: хлопці — поради батьків (26 %), знання про користь вправ (23,9 %), поради вчителя фізичної культури (28,8), відвідування змагань (19,3), поради друзів (17,5), телепередачі (13,5), читання преси (4).

У дівчат такими чинниками є: знання про користь вправ (28,2 %), телепередачі (19,5), поради батьків (19,9), поради друзів (17), поради вчителя фізичної культури (12,6), відвідування змагань (8,5), читання преси (7,4). Найбільш важливою з джерел спеціальної літератури для хлопців є інформація про корекцію фігури (21,4 %), зміст самостійних занять (16,6), дієту (4,2), систему загартовування (3,9), для дівчата — про корекцію фігури (57), про змагання (41,3), оздоровчі програми занять (25,2), дієту (17,8%), зміст самостійних занять (10,7), систему загартовування (4,9).

Отже, протягом навчання в основній школі переважна більшість дітей не набуває знань, що сприяють формуванню в них позитивної мотивації до реалізації рухової активності в різних формах фізичного виховання, причому як під час навчання в основній школі, так і найближчій перспективі.

Такий стан сформованості знань після завершення основної школи в подальшому позначається на теоретико-методичній підготовці під час навчання у ВНЗ 1–2 рівнів акредитації. Зокрема встановлено [137], що переважна більшість студентів медичного коледжу добре обізнана з теоретичними положеннями валеології, а загальний бал становить $3,57 \pm 0,05$ і знаходиться між двома рівнями, а саме «добре обізнаний» та «частково обізнаний». Проте, знання 54,4 % таких студентів знаходяться на критичному рівні обізнаності, в тому числі щодо способів саморегуляції власного здоров'я й утвердження здорового способу життя.

Водночас, 66,7 % студентів відзначають потребу у розширенні знань щодо різних історичних аспектів валеології, 45,9 % — про валеологічні традиції українців, 29,1 % — нормативно-правове забезпечення, 33,6 % — валеологічні засади харчування.

Необхідність знань зазначеного змісту певною мірою зумовлена оцінкою свого здоров'я, зробленою дівчатами і хлопцями 15–18 років: в учнів старшої школи стан здоров'я відповідав «ідеальному», у студентів першого курсу коледжу — «задовільному», тоді як у студентів другого і третього курсів коледжу — «дуже поганому» [179, с.8].

Водночас, важливими є дані щодо бажання студентів медичного коледжу розширити коло практичних умінь, зокрема: у 83,4 % — з використання фізичних вправ для зняття стресу, у 79,3 % — володіння засобами фізичного самовдосконалення, у 60,6 % — з використання природних чинників у загартовуванні, 54,1 % — з використання фізичних вправ у профілактиці захворювань та в заходах фізичної реабілітації [137].

Певним орієнтиром щодо важливості й необхідності теоретичної підготовки взагалі та вищезазначених тем, зокрема, у формуванні мотивації студентів медичних коледжів систематично та в позааудиторний час здійснювати рухову активність, основу якої ставлять фізичні вправи, можуть слугувати положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя, що на сучасному етапі є провідною в розвинутих країнах [170; 216; 224; 234; 235].

Так, ураховуючи ідею такої концепції зазначається [215, с.14], що оптимальним варіантом програми з фізичного виховання є такий, що в змісті передбачає курс гігієни, у нашому розумінні — уроки здоров'я. Заняття для старшокласників відбуваються у формі лекцій, обговорень та передбачають розгляд тем, що стосуються такого: фізіологічних і психологічних наслідків вживання алкоголю й наркотиків; основ сімейного життя; статеве виховання; попередження захворювань і основи самоконтролю; раціональне харчування; фізичні вправи і фізична підготовленість; переваги здорового способу життя; відпочинок і релаксація; навички зняття стресу [136, с.47].

Водночас, на думку більшості дослідників [28;30;42; 83; 140;141 та ін], окрім наступності навчального процесу, іншим не менш важливим положенням ефективної педагогічної діяльності є професійна зорієнтованість фізичного виховання. В аспекті досліджуваної проблеми реалізація такого положення передбачає включення у зміст, передусім теоретичної підготовки, навчального матеріалу, що пов'язаний із майбутньою професійною діяльністю студентів медичних коледжів. У зв'язку з цим відзначаємо, що на сучасному етапі відсутні програми з фізичного виховання для студентів

коледжів, учнівської молоді ліцеїв, ПТУ, що не сприяє розв'язанню досліджуваної проблеми. Необхідність таких професійно-орієнтованих програм з фізичного виховання зумовлена комплексом причин, факт важливості й необхідності яких був доведеним раніше великою кількістю досліджень [17; 66; 69; 83; 86; 125].

Дані окремих дослідників [137, с.11–13] дозволяють виокремити першочергові валеологічні компетенції, якими повинен відзначатися випускник медичного коледжу. Так, когнітивний компонент валеологічної освіти, реалізованої в процесі фізичного виховання, передбачає сформованість усвідомленої позиції студентів щодо розуміння вимог суспільства, пов'язаних із збереженням здоров'я, забезпеченням працездатного довголіття, а також позитивним й активним налаштуванням на здоровий спосіб життя.

Особистісно-ціннісний компонент передбачає формування позитивного ставлення до засобів фізичної культури, усвідомлення впливу міжособистісних стосунків на стан власного здоров'я та людей, які оточують індивіда.

Поведінковий компонент передбачає реалізацію набутих валеологічних знань й умінь у власній щоденній життєдіяльності, пов'язаних із веденням здорового способу життя, зокрема: участь в оздоровчих гуртках, спортивних секціях; фізичне самовдосконалення (ранкова гігієнічна гімнастика у поєднанні із загартовуванням, фізичні вправи за методикою М. Амосова у поєднанні з 12-хвилинним бігом за К. Купером); систематичний медико-педагогічний контроль і самоконтроль; участь в оздоровчих заходах коледжу; ведення щоденника здоров'я й формування методичного портфоліо.

Узагальнивши інформацію літературних джерел, дослідники [20; 30; 37; 84; 114; 135; 139; 141] виокремлюють такі складові валеологічної компетентності індивіда: сформованість уявлень про здоров'я, діагностичні моделі й методи оцінювання і прогнозування здоров'я; розроблення на цій

основі системи скринінгу (моніторингу) стану здоров'я та формування індивідуальних програм оздоровчого змісту; формування мотивації у потребі коригувати свою життєдіяльність в аспекті ведення здорового способу життя; реалізація індивідуальних програм оздоровчого змісту в напрямі первинної і вторинної профілактики захворювань, оцінювання ефективності цих програм.

Іншими словами, навіть за відсутності окремих програм із фізичного виховання у медичних коледжах реальним є надання його змісту професійної спрямованості, значною мірою — шляхом урахування валеологічних компетенцій, якими повинен відзначатися випускник, та орієнтуванню на це змісту, передусім теоретичної підготовки, що передбачена чинною програмою. Вищі за рівнем і більш якісніші знання такого змісту сприятимуть посиленню мотивації студентів до здійснення рухової активності в різних формах під час навчання в коледжі.

З іншого боку, наявна ситуація щодо змісту фізичного виховання у медичних коледжах, який реалізується на сучасному етапі, засвідчує повне неврахування іншого важливого положення ефективної педагогічної діяльності, а саме необхідності реалізовувати міжпредметні зв'язки. На необхідності цього наголошують фахівці з педагогіки [27; 29; 50; 102; 130; 134] та окремі дослідники у галузі фізичного виховання [46; 137; 178].

Водночас, міжпредметні зв'язки пропонується розглядати як міжпредметну інтеграцію, — основу формування загальних умінь і навичок (базових компетенцій) індивіда [169, с.16]. На думку деяких дослідників [15, с.12] міжпредметна інтеграція, як елемент технології інтегрованого навчання, сприяє усуненню недоліків предметної системи навчання. При цьому, одним із провідних у реалізації міжпредметної інтеграції є виконання кожною навчальним предметом завдання із забезпечення реального внеску в формування професійної компетентності студента.

Одним із ефективних шляхів реалізації міжпредметної інтеграції є поетапний, що передбачає: встановлення однотипних елементів у навчальних

дисциплінах, які буде інтегровано, добір та структурування навчального матеріалу основної й суміжних дисциплін; узгодження однотипних елементів, добір адекватних методів, форм і методичних прийомів, моделювання і прогнозування результатів навчального заняття; розроблення методики, самореалізація особистості під час реалізації навчального процесу [111, с.89].

Крім цього зазначається [50; 134], що основними підходами до реалізації міжпредметної інтеграції є відтворення у змісті дисципліни, що визначена як провідна, адаптованого змісту інших суміжних дисциплін або включення узгодженого зі змістом останніх матеріалу провідної дисципліни.

Реалізація у практичній діяльності підходу, що передбачав упровадження в навчальний процес студентів медичного коледжу інтеграційно-змістового компонента загальних валеологічних компетенцій через фахові навчальні дисципліни при доповненні знань студентів у питаннях, що є близькими до тем цих дисциплін, під час занять із фізичного виховання засвідчило ефективність запропонованої технології у вирішенні поставлених завдань [137, с.15–16]. Зокрема, одержані результати свідчили про підвищення рівня когнітивного компонента студентів, адже: кількість оцінок високого рівня збільшилася на 7,1 %, достатнього — на 33,1 % при одночасному зменшенні кількості більш низьких оцінок.

Особистісно-ціннісний компонент відзначався такою зміною показника: кількість оцінок високого рівня збільшилася на 3,9 %, достатнього — на 30,8 % при зменшенні кількості більш низьких оцінок. Зміна показника поведінкового компонента відзначалася такою особливістю: студентів із високим рівнем побільшало на 15,5 %, із достатнім — на 14,6 %, критичним і неприпустимо низьким, навпаки зменшилося відповідно на 21,4 і 13,7 %.

Отже вищезазначене свідчить, що підвищенню ефективності фізичного виховання студентів ВНЗ 1–2 рівнів акредитації у частині їх теоретичної підготовленості, а відтак — практичній реалізації одержаних

знань на практиці, сприятиме організація навчального процесу на засадах міжпредметної інтеграції.

1.4 Сучасні ідеї і підходи щодо залучення учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання

Залучення учнівської молоді до рухової активності є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання, причому як в Україні [54; 91; 127], так і розвинених країнах світу [53; 206; 210; 215; 220; 221].

У найбільш загальному вигляді вирішення такого завдання на сучасному етапі пов'язане із забезпеченням здорового способу життя (ЗСЖ) та відзначається двома напрямками. Один із них, причому пріоритетний у дослідженнях вітчизняних фахівців, — відповідна освіта учнівської молоді, якій надають статус провідного засобу формування навичок ЗСЖ. Досягається це наданням відповідної інформації, реалізацією просвіти та вихованням у гігієнічному, фізичному, трудовому, екологічному, валеологічному аспектах [63, с.8].

Водночас цією авторкою відзначається, що вирішення означеного завдання сприяє вирішенню інших завдань; одним із них, за даними деяких дослідників [61, с.112], є формування та подальше посилення мотивації учнівської молоді систематично здійснювати рухову активність у повсякденному житті.

Результати інших досліджень [136; 210; 220; 221] свідчать, що в більшості розвинених країн оптимальним варіантом програми з фізичного виховання є такий, у змісті якої передбачено курс гігієни, в наших реаліях — урок здоров'я (валеології). Заняття з курсу відбуваються у формі лекцій, обговорень, а найбільш поширеним є метод програмованого навчання, проблемний з підготовкою учнями доповідей та широким використанням сучасних аудіовізуальних й мультимедійних засобів. Водночас, значна

кількість таких занять може відбуватися поза ЗНЗ, зокрема у медичних установах, спортивних спорудах [215].

Водночас, дані дослідників [205;213; 214; 222] свідчать, що реалізація у практичній діяльності положень концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [216] виявилася недостатньо ефективною у вирішенні поставлених завдань, що зумовило необхідність пошук інших шляхів розв'язання проблеми.

Останнім часом основну увагу фахівці з психології мотивації у фізичному вихованні зосередили на теорії самовизначення, як найбільш перспективній у досягненні позитивного ефекту при розв'язанні досліджуваної проблеми.

Основні положення теорії [207], ураховуючи досліджувану нами проблему використання учнівською молоддю рухової активності в повсякденному житті, в найбільш загальному вигляді, полягають у такому. В індивіда необхідно сформувати самостійну поведінку, пов'язану із систематичним використанням такої активності. Досягається така мета поетапно, кожний етап пов'язаний із становленням певного типу мотивації, а саме від амотивації, до зовнішнього типу, після цього — до внутрішнього типу.

Визначальним для останнього є досягнення індивідом самовизначення у питанні необхідності систематично здійснювати рухову активність в різних формах у повсякденному житті. Формується внутрішній тип мотивації у випадку задоволення психологічних потреб індивіда, які він пов'язує з руховою активністю. Такими потребами є: незалежність; компетентність; взаємодія з іншими учасниками, які здійснюють рухову активність у певній формі занять фізичними вправами, тобто інтегрованість у діяльність колективу.

При цьому, основою сформованої в індивіда внутрішньої мотивації до рухової активності є одна з декількох причин, а саме: розуміння необхідності здійснювати таку активність; одержання задоволення від зростання

результатів; одержання задоволення від емоційного підйому, яке виникає під час здійснення рухової активності. У відповідності до зазначеного, провідним бажанням індивіда буде таке: займатися фізичними вправами, досягнень, відтворення притаманного руховій активності стимулювального ефекту [230, с.100].

Що стосується практичного аспекту врахування положень теорії самовизначення, то тут можна відзначити таке: встановлено залежність сформованого типу мотивації від стану задоволення психологічних потреб індивіда, а саме, що при більшому задоволенні цих потреб посилюється внутрішній тип мотивації, тоді як із зменшенням— досягає зовнішнього типу мотивації або навіть амотивації [217; 226].

Водночас встановлено [228], що за наявності в індивіда зовнішнього типу мотивації спонукальними для нього є дії вчителя, спрямовані на підвищення його рухової активності із застосуванням декількох видів регулювання такої активності. Зокрема, при зовнішньому регулюванні один із основних засобів — різні стимули, які вчитель пропонує учням, при інтроєртованому регулюванні — акцент уваги учнів на відчутті провини, при визначеному регулюванні — акцент уваги на важливості здійснення учнями пропонованої рухової активності.

Щодо останнього виду регулювання рухової активності, який пропонує цитований автор, то ним є комплексне регулювання, але у практиці фізичного виховання учнівської молоді він практично не використовується .

Крім цього, результати деяких досліджень [90; 107; 110; 225] дозволяють виокремити комплекс дій учителя, реалізація яких у процесі фізичного виховання сприятиме досягненню позитивного ефекту у формуванні такої поведінки учнівської молоді, що відзначається внутрішнім типом мотивації до рухової активності. Зокрема, для задовільнення такої психологічної потреби як незалежність: учні повинні мати право вибору фізичних вправ; одержувати від учителя стимули (оцінкою, словом) у зв'язку з участю у виконанні цих вправ, роботою над розвитком своїх можливостей;

думка учнів повинна бути врахованою в окремих питаннях організаційного змісту; вони повинні виконувати завдання, що передбачають підготовку до заняття.

Задовільнення іншої психологічної потреби, а саме компетентності, відбувається у випадку, коли вчитель не акцентує своєї уваги на порівняльному аналізі досягнень різних учнів, пропонує їм адекватні за складністю завдання, переконує у спроможності вирішити поставлене завдання (досягти поставленої мети), але акцентуючи увагу учнів на тому, що досягти цього можна лише доклавши зусилля.

Щодо взаємодії з іншими учасниками здійснення рухової активності, то задовільненню цієї психологічної потреби сприяють такі дії вчителя: постановка учням завдань, пов'язаних із виявом спільних зусиль в їх вирішенні; використання стимулів у випадку вияву учнями прагнення означеним чином вирішити поставлене завдання [163; 225].

Крім цього, успішному вирішенню означеного завдання може сприяти врахування організаційно-методичних положень іншої авторської програми [56, с.8], а саме пов'язаної із взаємним навчанням студентів у процесі фізичного виховання.

Основна ідея такої програми полягає у посиленні інтересу студентів до занять, використовуючи для цього колективну діяльність під час вирішення завдання з поліпшення показників їх фізичної підготовленості.

Зокрема, авторська програма передбачала формування знань, пов'язаних із фізичною підготовкою, здійснення взаємного контролю студентів за станом теоретико-методичної і фізичної підготовленості. Для цього студенти об'єднувались у творчі групи за інтересом до завдання, пов'язаного з розвитком певної фізичної якості, розподіляли поміж собою функції та, використовуючи консультацію викладача, розробляли програму розвитку такої якості, яку потім презентували решті студентів.

Що стосується досліджень із розроблення програм, які враховують положення теорії самовизначення, особливості організації і змісту фізичного

виховання у ВНЗ 1–2 рівнів акредитації взагалі та медичному коледжі, зокрема, в аспекті його професійної спрямованості та досягнення внутрішнього типу мотивації студентів здійснювати рухову активність у різних формах занять, то вони відсутні.

Натомість відзначаємо наявність поодиноких досліджень, які спрямовані на вивчення окремих аспектів наукової проблеми, що розглядається. Зокрема, таким є дослідження Я. Ф. Остафійчука [137], а його основним результатом — розроблення технології формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів під час занять із фізичного виховання, реалізація якої засвідчила її ефективність у позитивній зміні таких показників: когнітивного, особистісно-ціннісного і поведінкового компонентів означених компетенцій; фізичного стану (соматичне здоров'я, фізична підготовленість, функціональні показники).

Щодо розробленої технології, то вона містить: інтегративну програму валеологічної освіти, змістом якої були базові й загальні компетенції; етапи реалізації програми (інформаційно-змістовий, моделювальний, особистісно-діяльнісний); принципи, що враховувалися під час реалізації змісту програми; форми організації занять; адекватні засоби і методи.

Іншим, більш ґрунтовним у аспекті врахування положень теорії самовизначення, є дослідження Ю. В. Юрчишина [201]. Спрямованим воно було на вирішення проблеми залучення студентів ВНЗ гуманітарного профілю 3–4 рівнів акредитації до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання. Зокрема, цим автором розроблено відповідну технологію, складовими якої є теоретико-методична, практична підготовка, система контролю за показниками фізичного стану й мотивацією до здійснення рухової активності, а також алгоритм, що передбачає послідовне виконання викладачем комплексу технологічних операцій.

Запропонована зазначеним дослідником технологія скеровується на досягнення поставленої мети шляхом додержання принципів фізичного

виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення. Технологія передбачає проведення вихідного контролю студентів для характеристики початкового фізичного стану, відповідної мотивації та рівня теоретико-методичних знань, а також підсумкового контролю для оцінки досягнення запланованого результату. Зміст технології об'єднує теоретико-методичну та практичну підготовки, контроль рівня підготовленості й рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюється на кожному занятті для оцінки відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль — наприкінці навчального семестру і року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності у позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів навчання).

Реалізується технологія за підставі дотримання послідовного виконання таких технологічних операцій: детермінації мети занять якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації в реалізації змісту занять з фізичного виховання; актуалізації змісту теоретико-методичної підготовки; конкретизація параметрів фізичних вправ у кожному занятті для забезпечення в ході практичної підготовки основних психологічних потреб; комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; визначення засобів та методів контролю; здійснення підготовки матеріально-технічної бази.

Важливе місце у розробленій технології автор відводить теоретико-методичній підготовці, як складовій її змісту, спрямованого на залучення студентів в процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості. Оволодіння навчальним матеріалом такої підготовки передбачає: посилити у студентів комплекс мотивів (досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдачі й покарань); використання сучасних інформаційних засобів (мережі Інтернет, електронних підручників та посібників, локальної мережі (ВНЗ); оновлення

тематики лекційних занять для формування компетентності студентів щодо використання рухової активності оздоровчої спрямованості; самостійну роботу студентів з підготовки рефератів та контрольних робіт.

У іншій авторській програмі залучення учнів до рухової активності в процес фізичного виховання [107], де також урахувалися положення теорії самовизначення, важливим, на нашу думку, є висновок про недостатню ефективність їх реалізації на практиці у випадку неврахування визначених автором умов. До останніх належить: оцінка як стимул до діяльності, але без акценту на недоліках, а тільки на позитиві; компетентність учителя в питаннях теоретико-методичної складової, здатність обґрунтовувати важливість і необхідність інформації цих питань для учнів, активність у донесенні такої інформації, орієнтування учнів застосовувати одержані знання на практиці, широке використання сучасних інформаційних засобів передачі й одержання навчального матеріалу.

Результати ще одного дослідження [72, с.10] засвідчують ефективність авторської програми поетапного формування мотивації студентів ВНЗ 4 рівня акредитації до рухової активності, що передбачає: освітній блок (формування спеціальних знань, інструктивно-методичних умінь); діагностичний блок (оцінка показників фізичного стану, встановлення інтересів); інформаційний (створення інформаційного банку даних про фізичний стан студентів, розподіл за рівнями соматичного здоров'я); методичний (рекомендації з удосконалення змісту фізичного виховання); моторний (формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, творче використання можливостей фізичного виховання).

За даними дослідження В. Й. Шатило [195, с.118] одним із ефективних ситуативних чинників у залученні студентів ВНЗ 4 рівня акредитації медичного профілю до рухової активності може бути успішність в навчанні та майбутня професійна діяльність.

У зв'язку з останнім студент повинен: досконало знати організацію занять з фізичного виховання у таких закладах; бути спроможним з медичної

точки зору надати кваліфіковані рекомендації щодо усунення недоліків фізичного виховання, організації студентами самостійних занять фізичними вправами; здійснювати постійний медичний контроль за динамікою стану здоров'я і функціональних можливостей [195, с.119].

За даними деяких дослідників [201] важливим є виокремлення мотивів, посилення яких забезпечить формування внутрішнього типу мотивації, використовуючи для цього теоретико-методичну підготовку під із фізичного виховання. Деякими з таких мотивів є: досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдач і покарань.

Водночас, важливе місце посідають ситуативні чинники: їх створює викладач під час реалізації практичної підготовки з фізичного виховання, використовуючи рухливі й спортивні ігри, комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що знаходяться на найнижчому рівні розвитку порівняно з іншими фізичними якостями.

Важливим є також використання позаурочних форм фізичного виховання (ранкової гімнастики, самостійних занять, відвідування спортивних секцій), визначення студентом і викладачем конкретних завдань щодо покращення показників фізичного стану в першого, а також забезпечення йому емоційної розрядки від напруженої інтелектуальної діяльності.

Сприяє зазначеному створення ситуативних чинників за допомогою комп'ютерної програми для фіксації студентом своїх поточних можливостей, результатів вияву показників фізичного стану й оцінювання їх динаміки протягом навчального року.

Отже, результати наявних досліджень засвідчують лише часткове вирішення завдання із розроблення ефективних програм, спрямованих на залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі фізичного виховання. Це зумовлює необхідність продовження наукових пошуків у означеному напрямі.

Висновки з розділу 1

1. У теорії і методиці фізичного виховання дотепер відсутня остаточна позиція щодо термінопоняття «рухова активність», — синонімами вважається фізична активність, рухова діяльність. Проте, з огляду на поширеність у спеціальній науковій літературі та враховуючи інформацію документальних джерел (передусім ВООЗ і концепцій, що реалізуються у розвинутих країнах світу) щодо означеного питання, на сучасному етапі найпоширенішим є 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 зв'язку з таким розумінням термінопоняття «рухова активність», іншою важливою категорією в аспекті предмету нашого дослідження є мотивація та пов'язані з нею деякі інші термінопоняття. На сучасному етапі у психології мотивації сформовано чітку позицію щодо категорій «мотив» і «мотивація».

Щодо педагогічного процесу, який передбачає вплив на мотивацію, то оптимальним є використання термінопоняття «посилення мотивації» або «актуалізація мотивів» до певного виду діяльності; при позначенні результату цього процесу коректним є термінопоняття «залучення індивіда» до певного виду діяльності.

2. Систематизація даних, наявних у наукових джерелах, засвідчили відмінний від необхідного рівень фізичного стану учнівської молоді віку 15–18 років та одну з провідних комплексних причин цього — використання традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту їхнього фізичного виховання. Конкретизацією цієї причини в аспекті визначення компонентів її утворення встановлено, що один із основних — низька рухова активність дівчат і хлопців, передусім у позааудиторний час протягом їхнього навчання у коледжі (ПТУ, ЗНЗ).

3. Аналіз змісту чинної програми з фізичного виховання в медичних коледжах у аспекті залучення студентів до рухової активності засвідчив

невідповідність останнім висновкам і рекомендаціям науковців, насамперед у частині змісту теоретико-методичної підготовки, що не сприяє формуванню відповідних знань, а відтак — посиленню мотивації до використання рухової активності в різних формах занять фізичними вправами. Крім цього, означене зумовлено аналогічною ситуацією в попередні роки, а саме під час навчання дівчат і хлопців у ЗНЗ. Передбачений у фізичному вихованні студентів медичного коледжу зміст теоретико-методичної підготовки не відповідає чинним положенням організації навчально-виховного процесу, зокрема про його наступність, разом із змістом практичної складової фізичного виховання — положенню про його професійну орієнтацією, а також про міжпредметну інтеграцію в системі навчальних дисциплін, які опановують студенти, передусім в аспекті їх валеологічної компетентності.

4. Формування знань зі ЗСЖ є основою одного з провідних на сучасному етапі концептів щодо посилення мотивації дітей і молоді до рухової активності, а саме суспільної освіти з питань фізично активного способу життя.

Іншим провідним концептом є «теорія самовизначення», яку фахівці вважають найперспективнішою у розв'язанні означеної проблеми. Визначальними у цій теорії є: кінцева мета — сформованість в індивіда внутрішньої мотивації систематично використовувати рухову активність у повсякденному житті.

Досягнення мети передбачає задовільнення основних психологічних потреб індивіда: незалежності, компетентності, взаємодії з іншими особами, задіяних у процесі. Основні шляхи: комплекс дій учителя (викладача) під час занять із фізичного виховання; актуалізація ним ситуативних чинників, які будуть посилювати мотивацію учнів здійснювати рухову активність.

Проте, відсутні дослідження, спрямовані на розроблення ефективних програм залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі фізичного виховання, які враховують недоліки чинного змісту цього

процесу та ґрунтуються на концептуальних ідеях, положеннях, що розглядаються фахівцями як надзвичайно перспективні у посиленні мотивації учнівської молоді до такої активності в повсякденному житті.

Основні результати данного розділу опубліковані у наукових працях 236, 243.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Одержання необхідної інформації на теоретичному й емпіричному рівнях забезпечував комплекс адекватних методів дослідження. Для його формування було враховано завдання дослідження та дані спеціальної літератури [65; 156; 196; 199].

2.1.1 *Загальнонаукові методи.* З-поміж методів цієї групи виокремили метод *аналізу, систематизації, узагальнення*. Використовуючи їх, із літературних джерел одержали необхідну ретроспективну інформацію. Передусім, вона була пов'язана з сутністю поняття «рухова активність» й відповідними характеристиками, її станом в учнівській молоді на сучасному етапі залежно від показників фізичного стану, а також характеристикою змісту чинної програми з фізичного виховання в медичних коледжах та сучасними ідеями, підходами до залучення таких студентів здійснювати рухову активність у процесі фізичного виховання.

Крім означених, до використаних увійшов також метод *теоретичного моделювання*. Застосування цього методу сприяло визначенню організаційно-методичних засад залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання, а передбачало воно врахування одержаної ретроспективної інформації і даних констатувального експерименту [199].

Щодо останніх, а також даних формувального експерименту, то їх одержання було забезпечено комплексом методів дослідження, які використовуються на емпіричному рівні, зокрема соціологічними, педагогічними, медико-біологічними та математичної статистики.

2.1.2 Соціологічні методи. З-поміж комплексу методів цієї групи було використано *бесіду*, а саме з викладачами фізичного виховання, допризовної підготовки і спеціальних медичних дисциплін. При цьому, в перших одержали інформацію про оптимальний розподіл протягом навчального року матеріалу теоретико-методичного змісту, що передбачений чинною програмою з фізичної культури [182], та способи передачі студентам визначеного нею матеріалу.

Від викладачів спеціальних медичних дисциплін було одержано інформацію про зміст практичної підготовки студентів, передусім щодо надання першої медичної допомоги в екстремальних ситуаціях, зокрема при пораненнях під час бойових дій.

Метод *письмового опитування (анкетування)* використовували для одержання даних про стан сформованості й особливості мотивації студентів до рухової активності, основу якої становлять заняття фізичними вправами у різних формах, але передусім позаурочних (додаток А).

Розроблена анкета за типом була закритою та містила детекторні питання, що збільшувало об'єктивність інформації, одержаної під час її використання.

Основу анкети становили питання, що за змістом були подібними до запропонованих дослідниками [201], та враховували: рекомендації методики SMS, яку широко використовують іноземні дослідники для оцінювання сили мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами у контексті залежності такої мотивації від зовнішніх і внутрішніх впливів [225]; практичний досвід і рекомендації дослідників. У зв'язку з останнім, розроблення анкети зумовлювалося тим, що методику SMS неможливо застосувати в повному обсязі, адже відсутня її україномовна версія, що важливо в аспекті надійності, узгодженості й інформативності даних, одержаних у випадку її використання [120; 218].

При оцінюванні даних анкетування враховували підходи, зrealізовані у шкалі Лейкерта, оскільки вона була складовою вищезазначеної методики SMS.

2.1.3 Педагогічні методи. Враховуючи завдання дослідження, було використано такі методи цієї групи: педагогічне спостереження, педагогічне тестування й педагогічний експеримент. Реалізація *педагогічного спостереження* сприяла здійсненню контролю за точним виконанням використаних функціональних проб, тестових й експериментальних рухових завдань, а також за реакцією на навантаження, які студентам пропонували під час занять з фізичного виховання у визначених формах. Об'єктивність одержаних даних забезпечувалося дотриманням таких умов:

- попередній інструктаж студентів щодо правильного виконання певного тестового завдання;
- надання декількох спроб для виконання тестового завдання, але без оцінювання, з подальшим унесенням (за потреби) необхідних коректив [196; 199];
- контроль за точним виконанням експериментальних завдань — увагу приділяли, насамперед дотриманню студентами визначеного на кожне заняття дозування фізичних вправ; у випадку неадекватності навантаження (недостатнє, завелике) його коригували, а саме відповідно збільшували (зменшували) кількість повторень (темп виконання, тривалість, тип відпочинку) [109]. Інструментарій — електронний секундомір «Casio» з точністю вимірювання до 0,01 с;
- контроль за поточною реакцією студента на пропоноване фізичне навантаження — увагу звертали на зміну зовнішніх ознак [99]; у випадку необхідності додатково використовували метод пульсометрії [23], що сприяло узгодженню пропонованих у певному занятті навантажень і поточних можливостей кожного студента.

Метод *педагогічного тестування* використовували для оцінювання стану розвитку та динаміки показників фізичної підготовленості студентів

протягом їхнього навчання у медичному коледжі. Для цього, враховуючи відповідні рекомендації [99; 104; 106; 150; 159], сформували батарею тестів, що дозволяла оцінити розвиток основних фізичних якостей як компонентів фізичної підготовленості студентів, та відповідає існуючим метрологічним вимогам [97; 128; 167].

У зв'язку із зазначеним сформована батарея містила тести для вивчення: координації в циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), рухливості поперекового відділу хребта (нахил уперед сидячи), швидкісної (біг 20 м з ходу) й абсолютної м'язової (динамометрія кисті провідної руки) сили, статичної силової (вис на зігнутих руках) й загальної (12-хвилинний біг на максимальну відстань) витривалості [7; 79; 100; 105; 149]. Батарею використовували на початку кожного навчального року (додаток Б.1–Б.2), а також у визначені періоди під час формувального експерименту.

Педагогічний експеримент, а саме констатувальний і формувальний, реалізовували для вирішення завдань із вивчення досліджуваних показників відповідно при використанні традиційного підходу до організації і реалізації змісту фізичного виховання та експериментальної розробки.

Констатувальний педагогічний експеримент було організовано лонгітюдинальним методом, спрямовувався він на визначення ефективності традиційного підходу до організації фізичного виховання і реалізації його змісту, передусім під час відповідних занять студентів у аспекті вирішення завдань, що висуваються перед цим педагогічним процесом.

У зв'язку з цим протягом кожного з трьох років навчання у медичному коледжі вивчали: величину вияву і зміну показників фізичного стану, а саме морфофункціональних, фізичної працездатності, фізичної підготовленості; сформованість теоретико-методичних знань у питаннях, які розглядаються під час фізичного виховання у зв'язку з їх наявністю в чинній програмі.

Водночас, в останній рік навчання визначали сформованість мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності у різних формах занять, але передусім тих, які відбуваються у позанавчальний час.

Дані, одержані на цьому етапі дослідження, сприяли визначенню недоліків змісту, організації і реалізації фізичного виховання протягом кожного року навчання дівчат і хлопців у медичному коледжі в аспекті їх залучення до рухової активності, насамперед у позанавчальний час, задля ефективного вирішення завдань, що стоять перед означеним педагогічним процесом. Тут, крім іншого, визначали також рік навчання, протягом якого недостатня ефективність фізичного виховання у вирішенні різних за змістом завдань є найбільш виразною.

Вирішення наступного завдання дослідження відбувалося шляхом реалізації формувального педагогічного експерименту. Полягало це завдання у встановленні ефективності визначених організаційно-методичних засад у залученні студентів медичного коледжу до рухової активності в різних формах фізичного виховання, але передусім — позаурочних, тобто які відбуваються у вільний від навчальної діяльності час.

У зв'язку із зазначеним у експериментальній групі дівчат і групі хлопців (ЕГ) вивчали такі самі показники, що і під час констатувального експерименту (контрольні групи — КГ), за винятком показника, що характеризував у цих студентів стан сформованості мотивації до здійснення рухової активності. Висновок про формування в них найвищого (внутрішнього) типу мотивації до здійснення такої активності робили на підставі опосередкованих даних, а саме у випадку суттєвого збільшення протягом визначеного періоду показників фізичного стану та досягненням високого рівня теоретико-методичних знань й умінь у питаннях, що пов'язані з фізичним вихованням.

Використовуючи означену позицію, виходили з такого: позитивна зміна показників є свідченням посилення в студента певних мотивів до рівня, що передбачає використання рухової активності у позанавчальний час;

зазначене зумовлено тим, що у випадку реалізації такої активності тільки під час подвоєних уроків фізичної культури, що визначені розкладом, такої зміни досягти неможливо.

Підтверджували останнє дані, що було одержано в КГ та які стосувалися зміни досліджуваних показників протягом кожного року навчання

у медичному коледжі. Іншими словами, посилення відповідних мотивів забезпечив зміст фізичного виховання, сформований і зреалізований із урахуванням визначених організаційно-методичних засад. А одне з провідних місць тут належало знанням і умінням студентів, сформованих при реалізації запропонованого змісту під час рухової активності, що відбувалась у позанавчальний час, тобто за власним бажанням студентів, а не як обов'язок, що часто є характерним для рухової активності, яка реалізується під час подвоєних уроків фізичної культури, що визначені розкладом занять.

Крім зазначеного, іншими критеріями ефективності врахування виокремлених організаційно-методичних засад були одержані в дослідних групах дані: кількість показників, що протягом навчального року суттєво поліпшилися; кількість показників, значення яких наприкінці навчального року були суттєво більшими порівняно з одержаним в іншій дослідній групі. Проте визначальними були критерії, що використовували зазначені характеристики, але дані було одержано в дослідних групах після завершення літніх канікул (фактично після завершення формувального експерименту), тобто які відзначалися відтермінованим ефектом.

Основні відмінності організації і реалізації змісту фізичного виховання в ЕГ дівчат (хлопців) від використаного у КГ полягали у тому, що в першій вони були пов'язаними з урахуванням визначених організаційно-методичних засад, тоді як у другій — із використанням традиційних організації і реалізації фізичного виховання. Зокрема, у ЕГ зміст теоретико-методичної підготовки передбачав запропоновану нами тематику, а саме визначену чинною програмою з фізичної культури [182], але з нашими корективами та

яка містила запропоновані нові теми. При цьому, широким було застосування сучасних засобів передачі й одержання інформації: акцент тут було зроблено на мережі Інтернет, на навчально-методичному матеріалі, що містився у створеній в коледжі локальній мережі та передбачав відповіді на питання запропонованої тематики, а також інформацію щодо деяких зовнішніх сайтів із таким матеріалом.

Запропонований зміст теоретико-методичної підготовки реалізовували, впливаючи на визначені мотиви та створюючи навчальним процесом ситуативні чинники, що спонукали студентів використовувати одержані знання, уміння і навички на практиці, тобто здійснювати рухову активність у позанавчальний час. Сприяло цьому, крім запропонованої теоретико-методичної підготовки, також таке: використання викладачем і студентами сучасних інформаційних засобів; вимоги викладача до змісту реферату, який готував кожний студент, і до відповідей на питання контрольних робіт; систематичність проведення означених заходів та оцінювання досягнень студентів, урахуваючи рекомендації спеціальної літератури [98].

У частині практичної підготовки розбіжності змісту, використаного в ЕГ та КГ, стосувалися тільки такого: перші використовували запропоновану комп'ютерну програму оцінювання персональних досягнень в зміні фізичного стану; використанням у КГ усіх засобів і методів розвитку фізичних якостей, у ЕГ — визначених виокремленими організаційно-методичними засадами.

Практична підготовка відбувалася під час подвоєних уроків фізичної культури, що реалізовувалися двічі на тиждень та передбачали виконання визначених фізичних вправ. Провідне місце поміж останніх посідали спортивні ігри, а саме баскетбол, волейбол, футбол, гандбол та рухливі ігри, змістом яких були, передусім різноманітні гімнастичні вправи.

Використані під час подвоєних уроків фізичної культури вправи спрямовували, передусім на поліпшення функціональних показників і фізичної підготовленості. В останньому випадку: розвивали швидкісні,

швидкісно-силові якості, а також загальну витривалість, абсолютну м'язову силу, гнучкість, спритність; один із основних засобів — рухливі ігри. Винятком були перших сім уроків, оскільки їх спрямовували на підготовку організму до більш високих фізичних навантажень.

Щодо розподілу фізичних вправ і рухливих ігор для розвитку певної фізичної якості, то тут ураховували ефект позитивного перенесення результатів попередніх занять. Параметри, що використовувалися на кожному занятті серії певного спрямування, забезпечували термінову, а серія загалом — накопичувальну адаптацію, тобто розвиток певної фізичної якості.

В окремому уроці студенти використовували, переважно три, в окремих випадках — чотири рухливі гри та одну спортивну. Але узгоджували студенти з викладачем дві спортивні гри на вересень-жовтень, листопад-грудень, лютий-березень і квітень-травень, що було пов'язано з погодними умовами. Рухливі та спортивні реалізовували при сталому складі команд, формування яких відбувалося на початку семестру.

При цьому, було сформовано чотири команди, у кожній — по п'ять-шість студентів, а саме практично однакова кількість осіб чоловічої і жіночої статі та різним (активна, менш активна позиції) ставленням до занять фізичними вправами. Водночас, змагальну діяльність між студентами реалізовували під час іншої використаної форми фізичного виховання, а саме масових спортивно-оздоровчих заходів, провідними з яких були туристичні походи.

У масових спортивно-оздоровчих заходах брали участь всі студенти кожної навчальної групи, оскільки, крім тих, хто змагався, передбачався також статус уболівальника, помічника у проведенні конкурсів, учасника групи підтримки. У зв'язку із зазначеним: змагання з певного виду спорту та туристичні походи — проводили практично щомісяця; спортивні свята і вечори — до визначних подій державного рівня.

Система контролю передбачала реалізацію вихідного, поточного, підсумкового і термінового видів контролю. Їхні спрямованість, зміст і місце

у навчальному році були традиційними, за винятком включення у зміст запропонованої дослідниками [201] комп'ютерної програми, але після внесення нами необхідних коректив.

Остання дозволяла кожному студенту самостійно визначати оцінку з практичної підготовленості, яку він зможе одержати наприкінці кожного семестру, виходячи з поточного результату. Залежала оцінка від величини приросту у визначених тестах, урахуваючи результати, одержані студентом на початку навчального року.

У іншому розбіжності в ЕГ та КГ не мали принципового характеру, а значить не могли суттєво позначитися на підсумковому результаті формувального експерименту. Це, у свою чергу, підвищувало об'єктивність такого експерименту, а також висновків щодо ефективності використання визначених організаційно-методичних засад у вирішенні основного завдання (залучення студентів медичного коледжу до рухової активності в різних формах фізичного виховання), а також інших завдань, що стоять перед цим процесом у вищих навчальних закладах 1–2 рівнів акредитації.

2.1.4 М е д и к о - б і о л о г і ч н і м е т о д и. Поміж методів цієї групи використовували пульсометрію, динамометрію, антропометрію, спірометрію, сфігмоманометрію, передусім для розрахунку індексів, що характеризують стан розвитку і функціонування різних систем організму дівчат, хлопців [109]. Так, силовий індекс (СІ) визначали для оцінювання стану розвитку скелетних м'язів, адже він свідчить про рівень надлишкового накопичення в них структурно-енергетичних потенціалів [6; 16; 148]. Від останніх залежать робочі можливості м'язів, а відтак опосередковано — стан соматичного здоров'я [4; 108].

Визначення життєвого індексу (ЖІ) дозволяло оцінити стан забезпечення організму киснем [164], індексів Робінсона (ІР) і Руфф'є (РІ) — стан функціонування серцево-судинної системи відповідно в спокої та після дозованого фізичного навантаження [11; 109].

Для визначення цих індексів використовували такі формули [99]:

- $ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{МасаТіла}$;
- $СІ = \frac{ДинамометріяКисті}{МасаТіла} \times 100$;
- $РІ = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{100}$;
- $ІР = \frac{ЧСС_1 \times АТсистоличний}{100}$.

Для одержання значення РІ, згідно відповідних рекомендацій [4], проводили спеціальну функціональну пробу, що передбачало використання методу *пульсометрії*. Зокрема, протягом 15 с у положенні сидячи після п'яти хвилин відпочинку, а також у перші 15 с відпочинку після виконання 30 глибоких присідань (руки вперед) за 45 с та починаючи з 45 с першої хвилини відпочинку після виконання присідань, визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС) студента, — відповідно ЧСС₁, ЧСС₂ і ЧСС₃.

Водночас, означений метод використовували при встановленні значень ІР, а під час занять із фізичного виховання — адекватності пропонованого навантаження поточним можливостям студента. У цьому випадку ЧСС визначали так само пальпаторно, але впродовж однієї хвилини.

Метод *динамометрії* використовували для встановлення значень СІ та стану розвитку такої фізичної якості як абсолютна сила. В обох випадках студенту надавалося дві спроби з інтервалом відпочинку між ними 30 с. Ураховували кращий результат із точністю вимірювання до 0,5 кг; інструментарій — медичний динамометр «ДК-140» [101].

Для визначення морфологічних показників студентів, зокрема довжини і маси тіла, використовували метод *антропометрії*; в зв'язку з цим ураховували відповідні методичні вказівки [43].

Стан розвитку дихальної системи та забезпечення організму киснем визначали встановленням відповідно життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та ЖІ. Використовували для цього метод *спірометрії*, інструментарій — водяний

спірометр. Студенту надавали дві спроби з інтервалом між ними 15 с, після цього враховували кращий результат [114].

Використання методу *сфігмоманометрії* дозволило визначити АТ студентів, значення якого необхідні для встановлення ІР. Інструментарій — сфігмоманометр «Microlife», який використовували, враховуючи відповідні методичні рекомендації [52].

Після одержання значень вищезазначених індексів їх порівнювали зі значеннями таблиці 2.1, оцінюючи так стан функціонування певної досліджуваної системи організму.

Усі вимірювання експериментатор здійснював власноруч, а використаний інструментарій відповідав наявним вимогам стандартизації [128; 167].

2.1.5 Методи математичної статистики. Опрацювання одержаних емпіричних даних відбувалось за допомогою виокремленого комплексу методів математичної статистики та комп'ютерної програми

Таблиця 2.1

Оцінювання функціональних показників дітей 6–16 років [4]

Показник	Значення показника / рівень				
	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
<i>хлопці</i>					
ЖІ, мл·кг ⁻¹	45 і <	46–50	51–60	61–69	70 і >
СІ, %	45 і <	46–50	51–60	61–65	66 і >
РІ, у. о.	14 і >	13–11	10–6	5–4	3 і <
ІР, у.о.	101 і >	100–91	90–81	80–75	74 і <
<i>дівчата</i>					
ЖІ, мл·кг ⁻¹	40 і <	41–47	48–55	56–65	66 і >
СІ, %	40 і <	41–45	46–50	51–55	56 і >
РІ, у. о.	14 і >	13–11	10–6	5–4	3 і <
ІР, у.о.	101 і >	100–91	90–81	80–75	74 і <

«Statistica 5.5» ЦНІТ ВНМУ імені М. І. Пірогова (ліцензійний № AXXR910A374605FA).

Визначали такі вибіркві одномірні статистики: середнє арифметичне (\bar{x}), його помилку (m), стандартне відхилення (S) [97]. Водночас, визначали: нормальність статистичного розподілу у вибірках індивідуальних значень досліджуваних показників (λ -критерій Колмогорова-Смірнова) [231]; однорідність таких вибірок за одержаними значеннями означених показників (коефіцієнт варіації — V). В останньому випадку, враховуючи дані спеціальної літератури [118], значення коефіцієнта інтерпретували так: 0–10 % — незначна варіація (група однорідна); 10,1–20 % — припустима варіація (група майже однорідна); понад 20 % — значна варіація (група неоднорідна), тобто подальший аналіз емпіричних даних традиційними методами математичної статистики неможливий, оскільки при неврахуванні цього зроблені висновки будуть хибними [36; 80].

Крім означених, також використовували t -критерій Стьюдента, а саме для встановлення відмінності двох середніх при нормальному розподілі індивідуальних значень у кожній вибірці.

Базовим тут був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$); при аналізі даних усередині кожної вибірки використовували значення t для пов'язаних, при аналізі даних двох вибірок — значення t для непов'язаних вибірок [47].

Водночас, при встановленні двох середніх у відсотках, їх відмінність визначали, використовуючи таку статистику як D та її помилку — $m_{d\%}$. Базовим тут також був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$), визначали його, враховуючи відповідні рекомендації [199], зокрема: у випадку, коли різниця відсоткових чисел (D) у 1,52 разів більша ($t > 1,52$) від середньої помилки різниці відсоткових чисел ($m_{d\%}$), тоді відмінність інтерпретується як достовірна. Формула для встановлення різниці відсоткових чисел така:

$$D = p_1 - p_2,$$

де: D — різниця відсоткових чисел; p_1 та p_2 — результати у відсотках.

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}},$$

де: $m_{d\%}$ — середня помилка різниці відсоткових чисел; q_1 та q_2 — відповідно $(100-p_1)$ та $(100-p_2)$; n_1 та n_2 — кількість досліджуваних у вибірці;

Іншою математичною статистикою був коефіцієнт парної кореляції (r), котру використовували для визначення міцності й характеру статистичного взаємозв'язку між досліджуваними показниками [47].

Що стосується приросту досліджуваних показників, то його оцінювали, використовуючи таку формулу [99]:

$$W (\%) = \frac{M_{x_2} - M_{x_1}}{M_{x_1}} \times 100 ,$$

де: W — величина приросту показника; M_{x_1} — середнє арифметичне показника на початку дослідження; M_{x_2} — середнє арифметичне показника наприкінці дослідження.

2.2 Організація дослідження

Вирішення завдань дослідження відбувалося поетапно. *На першому* (вересень 2010 — серпень 2011 рр.) загальнонауковими методами опрацьовували наукові джерела 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 зміни у показниках фізичного стану, сформованості знань у питаннях фізичного виховання й мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності. В останньому випадку респондентами були 116 дівчат і 105 хлопців, які навчалися на третьому

курсів, з них відповідно у 58-ми і 35-ти протягом усього трирічного періоду навчання вивчали зазначені показники.

Одержані дані сприяли встановленню недоліків у організації, змісті та реалізації фізичного виховання протягом кожного року навчання в аспекті залучення студентів до рухової активності.

На *третьому етапі* (травень 2015 — червень 2016 рр.), урахувавши інформацію спеціальної літератури й одержані на попередньому етапі дані, визначили організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час фізичного виховання. Враховуючи ці засади сформували зміст, спрямований на вирішення означеного завдання. Означений зміст було реалізовано під час формувального експерименту, передбачав він визначення ефективності запропонованої розробки у залученні студентів медичного коледжу до рухової активності, а також вирішенні деяких інших завдань їхнього фізичного виховання.

Таку розробку протягом другого року навчання було використано 21-єю дівчиною і 19-ма хлопцями, які входили до складу експериментальних груп (ЕГ). Контрольними (КГ) були групи, сформовані на попередньому етапі дослідження.

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

РОЗДІЛ 3

ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ КОЛЕДЖІ

Ураховуючи сутність термінопоняття «фізичний стан» [175], у тих самих студентів протягом їх навчання в медичному коледжі вивчали динаміку виокремлених показників.

Для коректного опрацювання емпіричних даних спочатку у сформованій вибірці дівчат і вибірці хлопців перевірили відповідність розподілу індивідуальних значень закону Гаусса та однорідність сформованих вибірок.

Водночас, за даними одного анкетування вивчили стан сформованості знань, пов'язаних із руховою активністю, за даними іншого — сформованість мотивації до такої активності. Результати проведеного дослідження засвідчили таке.

3.1 Динаміка морфофункціональних показників

Перевірка *розподілу індивідуальних значень* морфофункціональних показників у досліджуваних вибірках із використанням найбільш жорсткого (порівняно з іншими аналогічними) λ -критерію Колмогорова-Смірнова [199; 231] виявила таке. У дівчат на початку навчання в усіх показниках, за винятком АТ і ЖЄЛ, значення D_{max} знаходилось у межах від 0,093 до 0,162, тобто λ -критерій становив від $p < 0,20$ до $p > 0,20$, а отже свідчив, що розподіл індивідуальних значень відповідає визначеному законом Гаусса нормальному розподілу (додаток Б.1).

Що стосується систолічного і діастолічного АТ, то значення D_{max} тут становило відповідно 0,327 і 0,369, ЖЄЛ — 0,212, тобто всі були більшими, ніж гранично допустимі, але відрізнялися на незначну величину.

Абсолютно аналогічний результат виявили у тих самих дівчат, але протягом третього року навчання, за винятком такого: межі D_{max} становили від 0,072 до 0,146; його значення для систолічного і діастолічного АТ — відповідно 0,264 і 0,309, ЖЄЛ — 0,199, тобто всі були більшими, ніж гранично допустимі, але відрізнялися на незначну величину.

Що стосується другого року навчання тих самих дівчат, то тут одержані дані відзначалися певними особливостями. Так, у показнику маси тіла, ЧСС у спокої й АТ значення D_{max} становило від 0,214 до 0,354, тобто λ -критерій знаходився на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,01$, іншими словами — засвідчував їх відмінність від гранично допустимих. Щодо інших морфофункціональних показників, то в усіх розподіл індивідуальних значень відповідав нормальному.

У вибірці хлопців розподіл значень досліджуваних показників на початку навчання відзначався такою особливістю: значення всіх, за винятком систолічного і діастолічного АТ, знаходились у межах, що відповідали нормальному розподілу (межі D_{max} — 0,115–0,190). Щодо систолічного і діастолічного АТ, то значення D_{max} становило відповідно 0,234 і 0,251, тобто було більшим, аніж граничне, але відмінність була незначною (додаток Б.2).

Протягом другого року навчання розподіл відзначався такими особливостями: значення більшості показників відповідало нормальному розподілу; відрізнялися тільки маса тіла, діастолічний АТ і ЖЄЛ, про що свідчили значення D_{max} , — вони становили відповідно 0,235; 0,299 і 0,236.

Протягом третього року навчання розподіл був певною мірою іншим, аніж вищезазначений: виняток тут становило тільки значення D_{max} для систолічного АТ, а саме 0,265, — воно було дещо більшим, аніж граничне, але відрізнялося на незначну величину. Всі інші значення свідчили про відповідність розподілу досліджуваних показників нормальному.

Отже, перевірка гіпотези про нормальність розподілу індивідуальних значень морфофункціональних показників у вибірці дівчат та хлопців протягом кожного року їх навчання в медичному коледжі засвідчила, що розподіл відповідав нормальному. Відтак при порівнянні двох середніх можна використовувати параметричні t -критерій Стюдента й інші математичні статистики.

Що стосується *однорідності сформованих вибірок* за досліджуваними морфофункціональними показниками, то в дівчат протягом першого року навчання значення коефіцієнта варіації (V) знаходились у межах 2,6–19 %, тобто вони засвідчували однорідність цієї вибірки за значеннями досліджуваних показників. Такий висновок ґрунтувався на інформації спеціальної літератури [47; 199], згідно якої значення V від 0,1 до 20 % відображають однорідність вибірки, понад 20 % — її неоднорідність за індивідуальними значеннями досліджуваного показника. Виняток тут становило значення ЖІ, яке було дещо більшим від встановленої межі, а саме 21,3 %, проте дозволяло інтерпретувати його як таке, що відображає припустиму однорідність вибірки (див. додаток Б.1).

Протягом другого року навчання V знаходилось у межах 2,8–18,1 %, тобто коефіцієнт варіації свідчив про однорідність вибірки дівчат за значеннями досліджуваних морфофункціональних показників.

Протягом третього року навчання результат був аналогічним, адже V знаходився в межах 2,6–20 %, за винятком значення СІ, що становило 23,5 %, але засвідчувало припустиму однорідність досліджуваної вибірки.

У хлопців значення V протягом першого року навчання знаходилось у межах від 3,0 до 16,7 %, протягом другого року навчання — в межах 2,9–17 %, протягом третього — 2,9–16,9 %.

Інтерпретація одержаних даних засвідчувала однорідність вибірки хлопців за значеннями всіх досліджуваних морфофункціональних показників протягом кожного року навчання у медичному коледжі (див. додаток Б.2).

Таким чином, для проведення дослідження протягом кожного року навчання досліджувані вибірка дівчат і вибірка хлопців були однорідними, що підвищувало об'єктивність висновків, зроблених за одержаними в цих вибірках емпіричними даними.

Аналіз останніх відбувався в напрямі вивчення *динаміки морфофункціональних показників* у дівчат і хлопців при використанні ними протягом навчання змісту фізичного виховання, що передбачав традиційний підхід до його формування і реалізації. Одержані під час досліджуваного періоду дані засвідчили наступне.

Дівчата. Протягом першого року навчання було встановлено, що у дівчат відбулася зміна тільки показника функціонування дихальної системи, зокрема ЖЄЛ, що збільшилася на 7,1 % ($p < 0,05$). Зміна в інших морфофункціональних показниках була незначною, тобто свідчила про вияв цих показників на досягнутому раніше рівні (табл. 3.1).

Протягом другого року навчання зміна досліджуваних показників відрізнялася від встановленої роком раніше: передусім вона була негативною у ЖЄЛ та РІ, а саме на 6,7 % та 9 % відповідно ($p < 0,05$). Тобто, одержані дані свідчили про погіршення у дівчат стану функціонування дихальної системи та загальної фізичної працездатності під час навчання на другому курсі медичного коледжу.

При порівнянні даних, одержаних на третьому курсі (розкладом не передбачались обов'язкові заняття з фізичного виховання) та на початку навчання, виявили певні особливості. Передусім, у дівчат знизилася значення СІ, ІР та РІ, а саме відповідно на 8,8; 3,1 % ($p < 0,05$) і 5,8 % ($p < 0,01$). Це свідчило про суттєве погіршення в них стану функціонування серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату та зменшення загальної фізичної працездатності.

Щодо значення інших досліджуваних морфофункціональних показників, то вони практично не змінилися, тобто не відрізнялися від досягнутих дівчатами на початку навчання в коледжі.

Таблиця 3.1

Зміна у морфофункціональних показниках дівчат протягом навчання в медичному коледжі

Показник	Період навчання												Загальна зміна		
	перший рік		другий рік		зміна			третій рік		зміна					
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t	\bar{x}	m	абс.	%	t	абс.	%	t
<i>морфологічні показники</i>															
Маса тіла, кг	55,0	0,66	56,0	0,6	1,0	1,8	1,12	56,7	0,59	0,7	1,3	0,83	1,7	3,1	1,92
Довжина тіла, см	167,2	0,58	167,8	0,62	0,6	0,4	0,72	167,9	0,58	0,1	0,1	0,12	0,2	0,4	0,24
<i>функціональні показники</i>															
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	79,9	0,68	80,6	0,59	0,7	-0,9	0,78	81,1	0,82	0,5	-0,6	0,5	1,2	-1,5	1,12
Систолічний АТ, мм рт. ст	112,8	0,76	113,2	0,8	0,4	0,4	0,36	113,9	0,77	0,7	0,6	0,63	1,1	1,0	1,02
Діастолічний АТ, мм рт. ст	73,9	0,65	74,3	0,67	0,4	0,5	0,43	74,7	0,71	0,4	1,1	0,41	0,8	1,1	0,83
ЖЄЛ, л	1,96	0,04	2,1	0,04	0,14	7,1	2,33*	1,96	0,04	-0,14	-6,7	2,33*	0	0	0
Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг ⁻¹	36,07	1,01	37,0	0,84	0,9	2,6	0,71	34,96	0,92	2,0	5,5	1,64	-1,11	-3,1	0,81
Силовий індекс (СІ), %	33,43	0,83	32,7	0,78	0,7	2,2	0,64	30,48	0,94	2,2	6,8	1,82	-2,95	-8,8	2,35*
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	10,3	0,12	10,0	0,14	-0,3	2,9	1,62	10,9	0,12	0,9	-9,0	5,29***	0,6	-5,8	3,53**
Індекс Робінсона (Р), у. о.	89,54	0,94	91,2	0,83	1,7	1,9	1,32	92,28	0,92	1,1	1,2	0,87	2,74	-3,1	2,08*

Примітка. Тут і далі кількість дівчат — 58, хлопців — 35; відмінність двох середніх на рівні: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$; «***» — $p < 0,001$

Ураховуючи, що зазначені індекси є складовими оцінки соматичного здоров'я, відзначили таке: в дівчат протягом навчання у медичному коледжі здоров'я виявляє, щонайменше тенденцію до погіршення; зумовлено це, значною мірою, використанням традиційного підходу до формування і реалізації змісту фізичного виховання.

Х л о п ц і. Протягом першого року навчання у хлопців відбулася суттєва зміна тільки одного морфофункціонального показника, а саме РІ. Значення зменшилося на 2,39 у. о. ($p < 0,001$), але така негативна зміна засвідчувала позитивну тенденцію, тобто збільшення загальної фізичної працездатності, а саме яке становило 22,2 % (табл. 3.2).

Водночас, інші показники хлопців протягом першого року навчання у медичному коледжі практично не змінилися, тобто засвідчували про їх вияв на досягнутому раніше рівні.

Аналогічний результат одержали при аналізі даних тих самих хлопців, але якими вони відзначалися під час другого року навчання, за винятком того, що в них не відбулося покращення жодного морфофункціонального показника.

Іншими словами, протягом другого року навчання в медичному коледжі заняття з фізичного виховання сприяли підтриманню значень морфофункціональних показників, яких хлопці досягли раніше.

Порівнявши дані, одержані на третьому курсі та на початку навчання, виявили, що в хлопців знизилася значення РІ на 11,2 % ($p < 0,001$). Така зміна свідчила про суттєве поліпшення їх загальної фізичної працездатності.

Водночас встановили, що значення інших досліджуваних морфофункціональних показників практично не змінилися, тобто не відрізнялися від досягнутих хлопцями на початку навчання.

Отже, використання традиційного підходу до формування і реалізації змісту фізичного виховання протягом їхнього навчання у медичному коледжі сприяло підтриманню на досягнутому рівні більшості досліджуваних морфофункціональних показників дівчат і хлопців. Винятком у дівчат є

Таблиця 3.2

Зміна у морфофункціональних показниках хлопців протягом навчання в медичному коледжі

Показник	Період навчання												Загальна зміна		
	перший рік		другий рік		зміна			третій рік		зміна			зміна		
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t	\bar{x}	m	абс.	%	t	абс.	%	t
<i>морфологічні показники</i>															
Маса тіла, кг	74,4	1,74	74,9	1,68	0,5	0,7	0,21	75,9	1,75	1,0	1,3	0,41	1,5	2,0	0,62
Довжина тіла, см	175,0	0,9	175,6	0,9	0,6	0,3	0,47	175,6	0,87	0	0	0	0,6	0,3	0,48
<i>функціональні показники</i>															
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	80,1	0,87	80,2	0,9	0,1	-0,1	0,1	80,9	0,96	0,7	-0,9	0,53	0,8	-1,0	0,62
Систолічний АТ, мм рт. ст	120,3	0,98	120,4	0,87	0,1	0,1	0,1	120,4	0,83	0	0	0	0,1	0,1	0,1
Діастолічний АТ, мм рт. ст	79,9	1,15	80,3	1,03	0,4	0,5	0,26	80,6	1,06	0,3	0,4	0,2	0,7	0,9	0,45
ЖЄЛ, л	3,95	0,08	3,95	0,07	0	0	0	3,96	0,07	0,01	0,3	0,1	0,01	0,1	0,1
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	53,87	1,53	53,6	1,35	0,3	0,5	0,13	53,06	1,48	0,5	1,0	0,27	-0,81	-1,5	0,38
Силовий індекс (СІ), %	58,05	1,61	57,9	1,66	0,1	0,3	0,06	57,04	1,63	0,9	1,5	0,37	1,01	-1,7	0,44
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	10,79	0,18	8,4	0,16	-2,39	22,2	9,96***	8,5	0,12	0,1	-1,2	0,45	-2,29	11,2	10,4***
Індекс Робінсона (Р), у. о.	96,26	1,14	96,7	1,44	0,4	0,5	0,24	97,31	1,19	0,6	0,6	0,33	1,05	-1,1	0,64

значення СІ, ІР, РІ, які суттєво погіршуються, у хлопців — тільки РІ, що значно поліпшується протягом означеного періоду навчання.

3.2 Динаміка показників фізичної підготовленості

Перевірка у досліджуваних вибірках *розподілу індивідуальних значень* показників фізичної підготовленості з використанням λ -критерію Колмогорова-Смірнова засвідчила таке. У дівчат протягом кожного року навчання в усіх показниках, за винятком загальної витривалості (12-хвилинний біг на максимальну відстань), значення D_{max} було в межах 0,093–0,154, тобто λ -критерій знаходився на рівні від $p < 0,15$ до $p > 0,20$.

Це свідчило, що розподіл індивідуальних значень показників фізичної підготовленості відповідав визначеному законом Гаусса, тобто нормальному розподілу (див. додаток Б.1).

Щодо показника загальної витривалості, то відмінний від нормального розподіл індивідуальних значень у дівчат був тільки протягом першого року навчання: D_{max} становило 0,188, а значення λ -критерію вказувало, що розподіл відповідав рівню $p < 0,05$.

У вибірці хлопців протягом кожного року навчання в усіх показниках, за винятком гнучкості (нахил уперед сидячи) в перший рік навчання, значення D_{max} становило від 0,102 до 0,171, тобто λ -критерій знаходився на рівні від $p < 0,15$ до $p > 0,20$.

Це свідчило, що розподіл індивідуальних значень таких показників відповідав нормальному.

Щодо показника гнучкості в перший рік навчання, то тут розподіл індивідуальних значень відрізнявся від нормального, адже D_{max} становило 0,231, а значення λ -критерію — $p < 0,05$.

Отже, перевірка гіпотези про нормальність розподілу індивідуальних значень показників фізичної підготовленості у вибірці дівчат та хлопців

протягом кожного року їх навчання в медичному коледжі засвідчила, що розподіл відповідав нормальному. Відтак під час порівняння двох середніх можна використовувати *t*-критерій Стьюдента.

Що стосується *однорідності сформованих вибірок* за значеннями показників фізичної підготовленості, то тут встановили таке. У вибірці дівчат *V*, в переважній більшості випадків, становило: протягом першого року навчання — від 3,3 до 18,5 %, протягом другого — від 3,3 до 18,3 %, третього — від 3,3 до 20,5 % (див. додаток Б.1).

У вибірці хлопців одержали аналогічний результат, за винятком такого: протягом першого року навчання значення *V*в більшості випадків знаходилось у межах 5,7–9,8 %, протягом другого — в межах 5,7–12 %, третього — 6–12,6 % (див. додаток Б.2).

Одержані дані свідчили про однорідність сформованих вибірок за значеннями показників їхньої фізичної підготовленості. Це підвищувало об'єктивність висновків, зроблених після вивчення *динаміки означених показників* при використанні дівчатами і хлопцями протягом навчання в медичному коледжі змісту фізичного виховання, що передбачав традиційний підхід до його формування і реалізації.

Аналізуючи дані показників фізичної підготовленості дівчат і хлопців протягом кожного року навчання у медичному коледжі встановили таке.

Дівчата. Протягом першого року навчання на 24,3 % збільшилася статична силова витривалість дівчат ($p < 0,05$).

Зміна в інших показниках фізичної підготовленості була незначною, тобто засвідчувала їх вияв на досягнутому раніше рівні (табл. 3.3).

Протягом другого року навчання зміна досліджуваних показників відрізнялася від виявленої одним роком раніше. Зокрема, в дівчат відбулося зменшення абсолютної м'язової сили і загальної витривалості: результат кистьової динамометрії погіршився на 7,6 % ($p < 0,05$), результат 12-хвилинного бігу на максимальну відстань — на 16,8 % ($p < 0,001$). Зміна

Таблиця 3.3

Зміна у показниках фізичної підготовленості дівчат протягом навчання в медичному коледжі

Показник	Період навчання												Загальна зміна		
	перший рік		другий рік		зміна			третій рік		зміна			зміна		
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t	\bar{x}	m	абс.	%	t	абс.	%	t
Біг 20 м з ходу, с	4,47	0,05	4,4	0,06	-0,07	1,6	0,9	4,41	0,08	0,01	-0,2	0,1	-0,06	1,3	0,64
Стрибок у довжину з місця, м	178,2	1,3	179,8	1,21	1,6	0,9	0,91	177,3	1,22	-2,5	-1,4	1,45	-0,9	-0,5	0,51
Динамометрія кисті провідної руки, кг	18,2	0,38	18,5	0,42	0,3	1,6	0,53	17,1	0,46	-1,4	-7,6	2,26*	-1,1	-6,0	1,84
Вис на зігнутих руках, с	7,4	0,45	9,2	0,51	1,8	24,3	2,65*	8,8	0,43	-0,4	-4,3	0,6	1,4	18,9	2,25*
12-хв біг на макс. відстань, км	1,95	0,05	1,97	0,05	0,02	1,0	0,28	1,64	0,05	-0,33	-16,8	4,65***	-0,31	-15,9	4,37***
Човниковий біг 4x9 м, с	10,74	0,05	10,8	0,05	0,06	-0,6	0,85	10,9	0,05	0,1	-0,9	1,41	0,16	-1,5	2,25*
Нахил уперед сидячи, см	12,9	0,46	13,9	0,47	1,0	7,8	1,52	14,2	0,49	0,3	2,2	0,44	1,3	10,1	2,07*

інших досліджуваних показників свідчила про те, що відповідні фізичні якості залишалися на рівні, якого дівчата досягли одним роком раніше.

Порівнюючи дані, одержані на початку навчання та на третьому курсі, визначали ефективність фізичного виховання, використаного дівчатами протягом навчання в медичному коледжі, в аспекті поліпшення їхньої фізичної підготовленості. У зв'язку з цим відзначили, що за результатом нахилу вперед сидячи у дівчат протягом навчання гнучкість збільшилася на 10,1 %, статична силова витривалість (за результатом вису на зігнутих руках) — на 18,9 % ($p < 0,05$). Водночас, за результатом човникового бігу в дівчат на 1,5 % погіршилася координація у циклічних локомоціях ($p < 0,05$), за результатом 12-хвилинного бігу на максимальну відстань — на 15,9 % також загальна витривалість ($p < 0,001$).

При цьому, зміна швидкісної сили за результатом бігу 20 м з ходу, вибухової сили (стрибок у довжину з місця) та абсолютної м'язової сили (динамометрія кисті провідної руки) в дівчат була незначною, тобто засвідчувала вияв цих фізичних якостей на досягнутому раніше рівні (див. табл. 3.3).

Отже, використання протягом навчання у медичному коледжі змісту фізичного виховання, сформованого і реалізованого з урахуванням традиційного підходу, сприяло поліпшенню в дівчат тільки статичної силової витривалості й гнучкості.

Водночас, у них суттєво погіршилася загальна витривалість, координація у циклічних локомоціях, а швидкісна та абсолютна м'язова сила виявили тенденцію до такої негативної зміни. Зазначене свідчило про низьку ефективність використаного змісту у вирішенні одного з важливих завдань фізичного виховання у ВНЗ 1–2-го рівнів акредитації, — підвищення фізичної підготовленості студентів.

Х л о п ц і. Протягом першого року навчання фізична підготовленість хлопців практично не змінилась: абсолютна м'язова сила і статична силова витривалість відзначалася тенденцією до поліпшення, адже приріст становив

тільки 0,2 та 5,5 % відповідно ($p>0,05$); зміна інших показників була негативною, але також на рівні тенденції (табл. 3.4).

Протягом другого року навчання одержали аналогічний результат, за винятком такого: тенденцією до позитивної зміни відзначалися такі показники фізичної підготовленості як статична силова витривалість та гнучкість; тенденція у решти досліджуваних показників, за винятком абсолютної м'язової сили, навпаки була негативною.

Порівнявши дані хлопців на початку навчання та на третьому курсі відзначили, що ефективність фізичного виховання в аспекті поліпшення їх фізичної підготовленості протягом навчання у медичному коледжі відзначалася певними особливостями.

Передусім вони були пов'язані із суттєвим погіршенням таких фізичних якостей: координації в циклічних локомоціях — на 3,1 %, загальної витривалості — на 11,5 % ($p<0,05$). Щодо інших досліджуваних фізичних якостей, то зміна їх показників засвідчувала вияв таких якостей на досягнутому раніше рівні (див. табл. 3.4).

Отже, використання протягом навчання у медичному коледжі змісту фізичного виховання, сформованого і реалізованого з урахуванням традиційного підходу, сприяло підтриманню на досягнутому рівні розвитку більшості досліджуваних фізичних якостей, хоча з неоднаковою тенденцією.

Зокрема, позитивною вона була для зміни абсолютної м'язової сили, статичної силової витривалості й гнучкості, а негативною — для швидкісної і вибухової сили. Водночас, наприкінці навчання в хлопців суттєво зменшилася загальна витривалість і координація в циклічних локомоціях. Зазначене свідчило про низьку ефективність використаного змісту фізичного виховання у вирішенні завдання з підвищення фізичної підготовленості.

Таблиця 3.4

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців протягом навчання в медичному коледжі

Показник	Період навчання												Загальна зміна		
	перший рік		другий рік		зміна			третій рік		зміна			абс.	%	t
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t	\bar{x}	m	абс.	%	t			
Біг 20 м з ходу, с	3,46	0,06	3,46	0,05	0	0	0	3,49	0,06	0,03	-0,9	0,1	0,03	-0,9	0,1
Стрибок у довжину з місця, м	230,5	3,35	229,6	3,2	-0,9	-0,4	0,1	227,3	3,31	-2,3	-1,0	0,5	-3,2	-1,4	0,68
Динамометрія кисті провідної руки, кг	42,5	0,84	42,6	0,87	0,1	0,2	0,1	42,6	0,9	0	0	0	0,1	0,2	0,08
Вис на зігнутих руках, с	40,2	1,94	42,4	1,95	2,2	5,5	0,8	42,5	1,94	0,1	0,2	0,04	2,3	5,7	0,84
12-хв біг на макс. відстань, км	3,47	0,14	3,4	0,12	-0,07	-2,0	0,39	3,07	0,14	-0,33	-9,7	1,74	-0,4	-11,5	2,01*
Човниковий біг 4x9 м, с	9,6	0,09	9,7	0,1	0,1	-1,1	0,77	9,9	0,1	0,2	-2,1	1,54	0,3	-3,1	2,31*
Нахил уперед сидячи, см	14,5	0,68	14,5	0,72	0	0	0	14,7	0,68	0,2	1,4	0,2	0,2	1,4	0,21

3.3 Сформованість знань, пов'язаних із руховою активністю

Іншою, але не менш важливою проблемою, була практично повна відсутність уваги у зазначений період до формування знань студентів, пов'язаних із руховою активністю та веденням здорового способу життя під час занять фізичною культурою. Водночас відзначили відсутність змістових міжпредметних зв'язків із іншими навчальними дисциплінами при формуванні означених знань студентів.

За даними деяких дослідників [137] реалізація таких зв'язків під час навчання студентів сприяє посиленню мотивації до використання набутих знань у практичній діяльності.

Крім цього, переважна більшість фахівців наголошує на необхідності переосмислити відношення до вирішення завдань фізичного виховання, які передбачають формування в учнів і студентської молоді теоретичних знань щодо рухової активності з використанням фізичних вправ та ведення здорового способу життя.

У зв'язку із зазначеним вивчили стан сформованості знань дівчат і хлопців у питаннях, що становлять зміст їх теоретико-методичної підготовки у фізичному вихованні. Одержані дані засвідчили таке.

Д і в ч а т а. Оцінка дівчат за відповіді на питання, що передбачені змістом такої підготовки у фізичному вихованні, під час їхнього навчання на першому курсі становила, в середньому, $7,83 \pm 0,56$ балів із 15 можливих, які були визначені використаною методикою оцінювання досягнень (табл. 3.5). Такий результат свідчив, що в означених питаннях знання дівчат під час першого року навчання відповідали середньому рівню (див. додаток В.1).

Протягом наступного року навчання знання тих самих дівчат у теоретико-методичній підготовці відзначалися особливістю, що полягала в такому: їх було оцінено більш високим, порівняно з попередній роком навчання, балом, а саме $9,76 \pm 0,52$; проте досягнутий бал також засвідчував середній рівень сформованих знань.

Таблиця 3.5

Стан сформованості знань студентів, пов'язаних із руховою активністю, протягом навчання у медичному коледжі

Рік навчання	Стать	\bar{x}	m	Достовірність відмінності (t)
1	ж	7,83	0,56	0,38
	ч	7,75	0,35	
2	ж	9,76	0,52	4,38 ***
	ч	7,0	0,37	
3	ж	7,98	0,21	0,96
	ч	8,46	0,46	

Примітка. Максимальний бал — «15», передбачає оцінювання кожного з трьох питань балом, максимальний з яких «5», мінімальний — «1»

Протягом наступного (третього) року навчання оцінка тих самих дівчат у теоретико-методичній підготовці знизилася порівняно з попереднім роком навчання, а саме до $7,98 \pm 0,21$ балів.

Водночас відзначали, що така оцінка засвідчувала середній рівень таких знань, тобто відсутність розбіжності рівня досягнутого дівчатами протягом третього і другого років навчання у медичному коледжі.

Хлопці. Оцінка хлопців за відповіді на питання, що передбачені змістом теоретико-методичної підготовки у фізичному вихованні, під час першого року навчання в медичному коледжі становила, в середньому, $7,75 \pm 0,35$ балів (див. табл. 3.5). Така оцінка свідчила, що знання хлопців із теоретико-методичної підготовки під час першого року навчання відповідали середньому рівню.

Оцінка, одержана тими самими хлопцями протягом другого року навчання, відзначалися тим, що була дещо меншою, порівняно з попереднім роком навчання, а саме $7 \pm 0,37$ балів.

Водночас відзначили, що така оцінка відповідала середньому рівню, тобто засвідчувала відсутність різниці сформованих знань порівно з попереднім роком навчання.

Під час третього (останнього) року навчання оцінка тих самих хлопців у теоретико-методичній підготовці збільшилася порівняно з попереднім роком навчання, а саме до $8,46 \pm 0,46$ балів. Разом із тим відзначили, що така оцінка знаходилась у межах середнього рівня, тобто засвідчувала відсутність розбіжності рівнів, досягнутих хлопцями протягом третього і другого років навчання у медичному коледжі.

Порівняння оцінок, якими відзначалися знання дівчат і хлопців у певний рік навчання в медичному коледжі засвідчило таке: протягом першого та третього років навчання — оцінки між собою не відрізнялися, про що свідчило значення t , яке становило відповідно 0,38 і 0,96 ($p > 0,05$); протягом другого року навчання — оцінка дівчат була значно вищою порівняно з одержаною хлопцями, адже $t=4,38$ ($p < 0,001$).

Разом із тим відзначили, що попри певну відмінність оцінок, що характеризували знання дівчат і хлопців у теоретико-методичній підготовці з фізичного виховання, рівень таких знань у них був однаковим, а саме середнім.

Отже, протягом кожного року навчання в медичному коледжі теоретико-методична підготовленість дівчат і хлопців у процесі фізичного виховання знаходиться на однаковому середньому рівні, хоча під час другого року навчання знання дівчат оцінюються дещо вищим балом порівняно з оцінюванням знань хлопців.

3.4 Сформованість мотивації до рухової активності

Успішне вирішення завдань фізичного виховання, а також інших навчальних дисциплін, змістом яких студенти оволодівають протягом навчання у медичному коледжі, значною мірою залежить від сформованості в них позитивної мотивації до здійснення певного виду діяльності. Ураховуючи зазначене, вивчили питання, пов'язане з передумовами

підвищення ефективності фізичного виховання у посиленні мотивації студентів до рухової активності в різних формах занять та їхньою позицією щодо значення таких занять у зміцненні й збереженні здоров'я.

Для цього провели анкетне опитування 221 студента (105 хлопців і 116 дівчат) під час третього (випускного) року їхнього навчання у медичному коледжі. Використали розроблену нами анкету (див. додаток А), що враховувала рекомендації інших дослідників [137; 178; 201].

Одержані дані свідчили, що в питанні значення занять фізичними вправами для стану здоров'я думка респондентів не узгоджувалася з позицією, яка існує поміж фахівців [11; 54; 63; 78; 170]. Так, тільки 27,6 % дівчат та 65,7 % хлопців відвели таким заняттям одне з провідних місць, інші — другорядне (табл. 3.6 та 3.7).

Таблиця 3.6

**Стан сформованості мотивації до рухової активності в дівчат
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=116)	
		абс.	%
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	38	32,8
	Ні	78	67,2
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	46	39,7
	Ні	70	60,3
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	46	39,7
	досягти високих спортивних успіхів	2	1,7
	покращити свої фізичні можливості	—	—
	покращити своє здоров'я	16	13,8
	заради спілкування з іншими	28	24,2
	інший варіант	—	—
	<i>не бажає:</i>	70	60,3
	немає вільного часу	6	5,2
	не розумію навіщо займатися	—	—
	не бачу потреби для себе у заняттях	53	45,6
	інший варіант	11	9,5

Таблиця 3.7

**Стан сформованості мотивації до рухової активності в хлопців
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=105)	
		абс.	%
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	99	94,3
	Ні	6	5,7
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	99	94,3
	Ні	6	5,7
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	99	94,3
	досягти високих спортивних успіхів	3	2,9
	покращити свої фізичні можливості	15	14,3
	покращити своє здоров'я	63	60,0
	заради спілкування з іншими	18	17,1
	інший варіант	—	—
	<i>не бажає:</i>	6	5,7
	немає вільного часу	6	5,7
	не розумію навіщо займатися	—	—
	не бачу потреби для себе у заняттях	—	—
інший варіант	—	—	

В останньому випадку відзначили, що у 34,5 % дівчат із означеним варіантом відповіді та 20 % хлопців заняття фізичними вправами у запропоновану рейтингу (містив сім позицій) не входять навіть до першої трійки засобів зміцнення здоров'я (табл. 3.8 і 3.9).

Крім цього, 20,7 % дівчат та 42,8 % хлопців однозначно вважають непотрібними знання про способи і методи визначення поточних можливостей власного організму, відповідно 51,7 і 28,6 % — не мають чіткої позиції в цьому питанні. Але такий контроль є важливою складовою ведення здорового способу життя в аспекті його зміцнення і збереження за допомогою засобів фізичного виховання [51; 54; 92].

Таблиця 3.8

Особливості ставлення дівчат до знань, що визначають формування позитивної мотивації до рухової активності, під час третього року навчання у медичному коледжі

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=116)	
		абс.	%
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ?	Так	32	27,6
	Ні	24	20,7
	Важко відповісти	60	51,7
12. У випадку рекомендацій іншій людині щодо збереження свого здоров'я, яке місце ви відводите заняттям фізичним вправами ?	Одне з провідних	32	27,6
	Другорядне	84	72,4
	Зовсім незначне	–	–
13. Поясніть причину вашої потреби (непотреби) у знаннях про визначення стану та можливостей організму людини:	<i>якщо вважаєте, що є потреба</i>	50	43,1
	для контролю за своїм організмом	26	22,4
	для консультації пацієнтів	–	–
	для порад родичам і друзям	24	20,7
	інший варіант	–	–
	<i>якщо вважаєте, що потреби немає</i>	66	56,9
	не розумію, навіщо такі знання	26	22,4
	такі знання зайві	–	–
	інший варіант	40	34,5
14. Яке місце (від 1-го до 7-го) ви відводите заняттям фізичними вправами у запропонованому нижче рейтингу в аспекті користі для здоров'я ?	1 - е місце	50	43,1
	2 - е місце	10	8,6
	3 - е місце	16	13,8
	інші місця	40	34,5

У зв'язку з цим відзначили, що формування знань про контроль за поточними можливостями організму передбачено змістом чинної програми з фізичного виховання в основній школі [181], яку досліджувані закінчили до початку навчання в медичному коледжі.

Таблиця 3.9

Особливості ставлення хлопців до знань, що визначають формування позитивної мотивації до рухової активності, під час третього року навчання у медичному коледжі

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=105)	
		абс.	%
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ?	Так	30	28,6
	Ні	45	42,8
	Важко відповісти	30	28,6
12. У випадку рекомендацій іншій людині щодо збереження свого здоров'я, яке місце ви відводите заняттям фізичним вправами ?	Одне з провідних	69	65,7
	Другорядне	36	34,3
	Зовсім незначне	–	–
13. Поясніть причину вашої потреби (непотреби) у знаннях про визначення стану та можливостей організму людини:	<i>якщо вважаєте, що є потреба</i>	55	52,4
	для контролю за своїм організмом	27	25,7
	для консультації пацієнтів	9	8,6
	для порад родичам і друзям	19	18,1
	інший варіант	–	–
	<i>якщо вважаєте, що потреби немає</i>	50	47,6
	не розумію, навіщо такі знання	26	24,8
	такі знання зайві	24	22,8
	інший варіант	–	–
14. Яке місце (від 1-го до 7-го) ви відводите заняттям фізичними вправами у запропонованому нижче рейтингу в аспекті користі для здоров'я ?	1 - е місце	15	14,3
	2 - е місце	33	31,4
	3 - е місце	36	34,3
	інші місця	21	20,0

Іншими словами, одержаний результат значною мірою зумовлений відсутністю в таких студентів адекватної позиції щодо необхідності означеного контролю, а основна причина цього — несформованість відповідних знань.

Водночас відзначили, що одержаний результат певною мірою зумовлений аналогічним, а саме незадовільним рівнем знань, пов'язаних із

руховою активністю, та несформованістю мотивації респондентів реалізовувати таку активність у повсякденному житті (табл. 3.10 та 3.11).

Перше підтверджували результати відповіді на питання, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю, а саме: 46,5 % дівчат та 42,9 % хлопців однозначно вважають непотрібними знання, що стосуються занять фізичними вправами; відповідно тільки 27,6 та 28,6 % переконані у необхідності знань, які стосуються контролю способів, методів визначення стану і поточних можливостей організму, решта 31,7 та 28,6 % — не мають чіткої позиції.

Таблиця 3.10

**Особливості ставлення дівчат до занять фізичними вправами
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=116)	
		абс.	%
6. Якими видами вправ ви хотіли би займатися під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом ?	Легкоатлетичними	10	8,6
	Гімнастичними	24	20,7
	Спортивними іграми	62	53,5
	Інший варіант	20	17,2
7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ?	Так	62	53,5
	Ні	54	46,5
8. Чи оцінюєте ви періодично стан та можливості свого організму ?	Так	50	43,1
	Ні	66	56,9
9. Якщо ви оцінюєте стан і можливості свого організму, то як саме ?	За самопочуттям	24	20,7
	За оцінками викладача	20	17,2
	Використовую спеціальні тести	6	5,2
	Інший варіант	—	—
10. Якщо ви не оцінюєте стан і можливості свого організму, то в чому причина ?	Не знаю як це зробити	20	17,2
	Не бачу потреби	12	10,4
	Не має часу і бажання	34	29,3
	Інший варіант	—	—

Таблиця 3.11

**Особливості ставлення хлопців до занять фізичними вправами
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=105)	
		абс.	%
6. Якими видами вправ ви хотіли би займатися під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом ?	Легкоатлетичними	–	–
	Гімнастичними	–	–
	Спортивними іграми	99	94,3
	Інший варіант	6	5,7
7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ?	Так	60	57,1
	Ні	45	42,9
8. Чи оцінюєте ви періодично стан та можливості свого організму ?	Так	90	85,7
	Ні	15	14,3
9. Якщо ви оцінюєте стан і можливості свого організму, то як саме ?	За самопочуттям	84	80,0
	За оцінками викладача	–	–
	Використовую спеціальні тести	6	5,7
	Інший варіант	–	–
10. Якщо ви не оцінюєте стан і можливості свого організму, то в чому причина ?	Не знаю як це зробити	–	–
	Не бачу потреби	6	5,7
	Не має часу і бажання	9	8,6
	Інший варіант	–	–

Щодо причини необхідності таких знань, то у 22,4 % дівчат та 54,2 % хлопців вона пов'язана з контролем стану свого організму, відповідно у 20,7 і 20 % — із порадами родичам, друзям, адже респонденти є майбутніми медичним працівниками, а значить фахівцями у питанні, що розглядається.

І лише 8,6 % хлопців необхідність знань про рухову активність пов'язували зі своєю професійною діяльністю, а саме наданням консультації майбутнім пацієнтам.

Аналізуючи причини необхідності здійснювати рухову активність встановили, що на переконання студентів, які відвели їй одне з провідних

місце у рейтингу засобів зміцнення й підтримання здоров'я, деякими з таких причин є: можливість спілкування з іншими студентами — це було мотиваційним чинником для 24,2 % дівчат та 17,1 % хлопців; поліпшення стану здоров'я — відповідно 13,8 та 60 %, а для 14,3 % хлопців — додатково можливістю покращити фізичні можливості (табл. 3.12 та 3.13).

Що стосується небажання реалізовувати у позанавчальний час певний вид рухової активності, то тут основні причини полягали в такому: для 45,6 % дівчат – відсутність потреби, для інших 5,3 % дівчат і 5,7 % хлопців – відсутність вільного часу. Що стосується залежності вищезазначеного результату від сформованості мотивації, пов'язаної зі здійсненням у позанавчальний час рухової активності, то підтверджували її наступні дані.

Таблиця 3.12

**Особливості ставлення дівчат до занять фізичними вправами
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=116)	
		абс.	%
4. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися фізичною культурою, що визначена розкладом занять:	<i>якщо бажаєте</i>	56	48,3
	задля розваги і відпочинку	4	3,5
	покращити свої фізичні можливості	14	12,1
	покращити своє здоров'я	14	12,1
	заради спілкування з іншими	16	13,8
	інший варіант	8	6,9
	<i>якщо не бажаєте</i>	60	51,7
	не розумію навіщо займатися	40	34,5
	не бачу потреби для себе у заняттях	–	–
	інший варіант	20	17,2
5. Чи подобається вам займатися фізичними вправами під час занять з фізичної культури, передбачених розкладом ?	Так	56	48,3
	Ні	60	51,7

Таблиця 3.13

**Особливості ставлення хлопців до занять фізичними вправами
під час третього року навчання у медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть (n=105)	
		абс.	%
4. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися фізичною культурою, що визначена розкладом занять:	<i>якщо бажаєте</i>	90	85,7
	задля розваги і відпочинку	60	57,1
	покращити свої фізичні можливості	3	2,9
	покращити своє здоров'я	9	8,6
	заради спілкування з іншими	18	17,1
	інший варіант	—	—
	<i>якщо не бажаєте</i>	15	14,3
	не розумію навіщо займатися	—	—
	не бачу потреби для себе у заняттях	15	14,3
інший варіант	—	—	
5. Чи подобається вам займатися фізичними вправами під час занять з фізичної культури, передбачених розкладом ?	Так	51	48,6
	Ні	54	51,4

До вступу у медичний коледж рухову активність під час занять певним видом спорту здійснювали 32,8 % дівчат та 94,3 % хлопців, протягом третього року навчання у коледжі — відповідно 39,7 та 94,3 %.

Але під час подвоєних уроків фізичного виховання, що передбачені розкладом, бажанням реалізувати таку активність відзначалося тільки 48,3 % дівчат та 48,6 % хлопців, які були студентами третього курсу.

У останньому випадку одержаний результат пов'язували з відсутністю у 34,5 % дівчат та 14,3 % хлопців чіткого розуміння необхідності таких уроків, у решти — з іншими причинами. Одна з них — неврахування побажань й інтересів, зокрема для 53,5 % дівчат та 94,3 % хлопців — збільшення часу на спортивні ігри, для інших 20,7 % дівчат — гімнастичні

вправи, ще для 8,6 % дівчат — легкоатлетичні вправи; для решти респондентів — інші види вправ.

Такий результат пов'язували, передусім із низькою ефективністю вирішення завдання з посилення мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами в різних формах на попередньому етапі навчання, тобто у ЗНЗ, а також протягом першого та другого років навчання у медичному коледжі.

Отже, одержані дані засвідчували низький рівень мотивації у більшості студентів випускного курсу медичного коледжу до занять фізичними вправами в різних формах, але насамперед — позаурочних. Ці дані свідчили також про деякі причини наявної ситуації, що є позитивом у аспекті виокремлення підходів, засобів, методів усунення такої ситуації задля ефективного вирішення завдання з посилення мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності під час їхнього фізичного виховання.

Висновки з розділу 3

Використані в трирічному констатувальному експерименті педагогічні, медико-біологічні, соціологічні методи дозволили встановити стан сформованості мотивації до рухової активності, особливості вияву й зміни у знаннях із теоретико-методичної підготовки, показниках фізичного стану дівчат та хлопців, які протягом означеного періоду під час навчання в медичному коледжі використовували традиційні організацію і зміст фізичного виховання. Це сприяло вирішенню завдання, пов'язаного з удосконаленням організації і змісту такого педагогічного процесу для підвищення його ефективності у залученні студентів медичного коледжу до рухової активності, враховуючи наступні нижченаведені результати:

1. Під час трьох років навчання в медичному коледжі у дівчат погіршуються значення СІ, ІР та РІ відповідно на 8,8; 3,1 і 5,8 %, що засвідчує суттєве (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,01$) зниження ефективності

функціонування в першому випадку — нервово-м'язового апарату, в другому — серцево-судинної системи, третьому — фізичної працездатності, у хлопців — тільки зниження на 11,2 % фізичної працездатності при вияві інших морфофункціональних показників на рівні, досягнутому хлопцями до початку навчання.

Водночас, у дівчат відбувається поліпшення статичної силової витривалості (приріст 18,9 %) й гнучкості (10,1 %) при погіршенні загальної витривалості, координації в циклічних локомоціях на 15,9 і 1,5 % відповідно, вияві на досягнутому рівні швидкісної й абсолютної м'язової сили, але з тенденцією до негативної зміни. У хлопців протягом трьох років навчання розвиток фізичних якостей відзначається виявом на досягнутому рівні, але з тенденцією до погіршення, за винятком загальної витривалості й координації в циклічних локомоціях, що суттєво погіршуються, а саме на 11,5 і 3,1 % відповідно.

2. Теоретико-методична підготовленість із фізичного виховання в дівчат і хлопців знаходиться на однаковому середньому рівні, хоча під час другого року навчання знання дівчат оцінюються дещо вищим балом порівняно з досягнутими хлопцями. Такий рівень знань певною мірою зумовлює стан сформованості мотивації до рухової активності, що підтверджує наступне. За результатами відповідей на питання анкети у студентів несформована чітка позиція стосовно значення фізичних вправ для зміцнення здоров'я, в них недостатньо знань, пов'язаних із руховою активністю, у зв'язку з цим — нерозуміння того, що безумовними для медичного працівника високого рівня є означені знання, вміння й навички.

Водночас одержана інформація засвідчує існування в хлопців суттєво більшого інтересу, ніж у дівчат, до занять фізичними вправами в позанавчальний час, а також приблизно однакову кількість таких, кому до вподоби подвоєні уроки з фізичної культури, але які становлять менше половини від загальної кількості студентів медичного коледжу.

Ураховуючи, що поміж таких студентів дівчат значно більше, ніж хлопців, актуалізується проблема підвищення інтересу, насамперед перших, до рухової активності в позанавчальний час, яка передбачає використання фізичних вправ.

3. Узагальнюючи вищезазначене можна відзначити, що ефективність традиційних організації і змісту фізичного виховання у вирішенні визначених чинною програмою для ВНЗ 1–2-го рівнів акредитації завдань є низькою, а це зумовлює необхідність їх удосконалення, передусім у напрямі формування в студентів внутрішнього типу мотивації до рухової активності, що передбачає використання фізичних вправ у позанавчальний час.

Основні результати розділу опубліковані у наукових працях 237, 238, 239, 243.

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ УРАХУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

4.1 Характеристика організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі фізичного виховання

Залучення студентів медичного коледжу до здійснення ними рухової активності в різних формах фізичного виховання розглядали як процес, адже перше передбачає послідовну зміну характерних для цього станів. Обов'язковою умовою кожного процесу є наявність певних засад, про що свідчить загальноприйняте визначення: засада — основа чогось, те головне, на чому ґрунтується (базується) певний процес, явище; вихідне, головне положення (принцип); спосіб, метод здійснення чого-небудь [25].

У зв'язку із зазначеним відзначили необхідність виокремити засади педагогічного процесу, що розглядається. Для вирішення такого завдання враховували дані констатувального експерименту і результати вивчення інформації з літературних джерел, зокрема рекомендації фахівців теорії й методики фізичного виховання [13; 19; 55; 107;137; 201], психології мотивації [45;187;203; 205; 222], педагогіки [27; 29; 50; 209; 219], фізіології [1; 6; 11; 192; 233] про ефективні підходи до організації й реалізації змісту фізичного виховання в коледжах (ПТУ, ВНЗ 1–2 рівнів акредитації), а також про оптимальні засоби і методи, які в комплексі з першими сприятимуть досягненню поставленої мети — залучити студентів до здійснення ними рухової активності в різних формах фізичного виховання, але передусім у позанавчальний час.

Крім зазначеного враховували також, що позитивний ефект у досягненні поставленої мети залежить від адекватності способу, яким реалізується зміст фізичного виховання, а один із таких передбачає визначення відповідного алгоритму [145; 213]. Означена адекватність пов'язана з можливістю нівелювати експромти викладача фізичного виховання у випадку практичного застосування ним визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, а значить із значно більшою ймовірністю досягти необхідного результату [50; 68; 121].

Алгоритм розглядали як комплекс правил, що веде до вирішення поставленого завдання [39]. Визначають ці правила відповідні положення, які у нашому випадку є організаційно-методичними засадами та пов'язані з високоефективними підходами до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання студентів, передусім під час обов'язкових занять (визначені розкладом подвоєні уроки фізичної культури), для їхнього залучення до рухової активності.

Отже, одна з визначених організаційно-методичних засад — ***підготовча діяльність викладача до реалізації змісту фізичного виховання***. Виокремлення її було пов'язане з необхідністю створити такі передумови, які сприятимуть ефективному вирішенню поставлених завдань.

У зв'язку із зазначеним виокремили правила, одне з них (***1***) — вибір необхідного технічного супроводу занять із фізичного виховання, що визначені розкладом та є обов'язковими для всіх студентів, віднесених до основної медичної групи, тобто подвоєних уроків фізичної культури.

Реалізуючи це правило, викладач до початку навчального року формував пакет такого супроводу для теоретико-методичної підготовки і практичної діяльності, що здійснювалися під час подвоєних уроків фізичної культури.

У першому випадку передбачався максимально можливий наочний (відео, таблиці, слайди) супровід навчального матеріалу, яким оволодівали

студенти. Для практичної діяльності передбачалися необхідні прилади, інвентар, обладнання.

Реалізація означеного правила передбачала, що до початку кожного окремого подвоєного уроку викладач конкретизував свої дії щодо: підготовки місць виконання певного завдання, їх оптимального розташування на майданчику (в спортивному залі), маршруту переміщення студентів до цих місць, організація діяльності студентів на кожному такому місці.

Іншим правилом передбачалося (2) налагодження й розвиток протягом усього періоду навчання взаємодії з викладачем навчальної дисципліни «Захист Вітчизни». Це зумовлювалося тим, що під час занять із означеної навчальної дисципліни вирішувалося багато завдань, зміст яких був дуже подібним до передбачених фізичним вихованням.

Іншими словами, під час практичних занять із навчальної дисципліни «Захист Вітчизни» реалізовували інтегроване навчання.

У зв'язку із зазначеним до початку навчального року викладача такої навчальної дисципліни у спеціальній бесіді, організованій по типу методичного семінару, ознайомили із запропонованими організаційно-методичними засадами залучення студентів до рухової активності.

Після цього викладач фізичного виховання та викладач дисципліни «Захист Вітчизни» спільно визначали завдання, вирішення яких під час «Захисту Вітчизни» сприятиме залученню студентів до рухової активності, а також адекватні цим завданням засоби і методи.

Крім цього, реалізація елементів інтегрованого навчання, а саме міжпредметних зв'язків теоретико-методичної підготовки фізичного виховання та деяких інших навчальних дисциплін, передбачала (3) налагодження взаємодії таких викладачів у певний рік навчання студентів. Полягало зазначене, передусім в узгодженні навчального матеріалу певної дисципліни та питань теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, а саме перший деталізував (доповнював, розглядав з інших

позицій тощо) інформацію, якою студенти оволоділи під час означеної підготовки.

Наступним правилом положення, що розглядається, передбачалось (4) виокремлення мотивів, які необхідно актуалізувати у студентів, передусім під час подвоєних уроків фізичної культури.

Ураховуючи дані спеціальних досліджень [107; 201] та практичний досвід, такими були: мотив досягнення успіху; мотив уникнення невдачі й покарання; мотив самоствердження та процесуально-змістовий. Ці мотиви розглядали як обов'язкові до актуалізації в усіх студентів.

Але враховували, що мотивація індивіда посилюється у випадку актуалізації якнайбільшої кількості мотивів [71]. Тому: під час подвоєних уроків актуалізували також інші мотиви, зокрема ідентифікації з іншою людиною, саморозвитку та афіліації; проте, впливали тільки на деякі з цих мотивів, а визначальним тут були індивідуальні особливості певного студента.

Водночас виокремлення мотивів, які необхідно актуалізувати, потребує знань, пов'язаних із характеристикою кожного існуючого мотиву. У зв'язку з цим ураховували дані спеціальної літератури [45; 71; 187; 214; 223], зокрема, що мотив самоствердження пов'язаний із почуттям гідності, а також честолюбством і самолюбством. Відзначається прагненням індивіда утвердити себе в соціумі, зокрема довести іншим, що він чогось вартий, потребує поваги, поцінування.

Мотив ідентифікації з іншою людиною пов'язаний із прагненням індивіда бути схожим на свого кумира (героя, авторитетну людину — вчителя, батька тощо), а відзначається підвищенням енергетичного потенціалу за рахунок символічного запозичення енергії в кумира: з'являються сили, натхнення, бажання діяти відповідним чином.

Процесуально-змістовий мотив пов'язаний із уподобаннями індивіда певної діяльності, її виконанням, змістом тощо, відзначається бажанням

індивіда виконувати таку діяльність саме заради цієї діяльності, а не якихось інших причин.

Мотив саморозвитку пов'язаний із прагненням індивіда до цілковитої реалізації своїх здібностей, впевненості в собі, здатності відчувати свою компетентність. Відзначається цей мотив особливістю, що полягає у необхідності, з одного боку, здійснювати рух уперед, а з іншого, прагненням індивіда до самозбереження й безпеки. Подолання такої суперечності у напрямі здійснення руху вперед і становить основу мотиву саморозвитку. Важливим є те, що такий крок уперед повинен приносити індивіду більше радощів, внутрішнього задоволення, ніж попередні здобутки й перемоги, які вже набули статусу звичних, тобто не надихають до діяльності.

Мотив досягнення успіху розглядають як прагнення індивіда досягти високих результатів і майстерності в діяльності. Відзначається цей мотив бажанням (прагненням) індивіда обрати складні завдання та намаганням їх виконати.

Мотив афіліації пов'язаний із спілкуванням індивіда та інших людей, відзначається прагненням першого до встановлення (підтримання) стосунків із іншими людьми, до контакту і спілкування з ними, але так, щоби це приносило задоволення, захоплення, було до вподоби.

Мотив уникнення невдачі й покарання пов'язаний із негативною мотивацією, а саме зі спонуканням індивіда до діяльності, яке викликане усвідомленням можливих неприємностей (незручностей, покарання), що можуть мати місце у випадку невиконання такої діяльності.

Водночас, важливим є (5) діагностування фізичного стану студентів на початку кожного навчального року в позанавчальний час. Виконання цього правила необхідне, аби здійснювати контроль за показниками означеного стану, що відбувається під дією засобів і методів, використаних у процесі фізичного виховання.

Ураховуючи рекомендовані фахівцями [199] терміни контролю у фізичному вихованні, а саме на початку навчального року, наприкінці

певного періоду і наприкінці навчального року, а також відповідні їм види контролю (вихідний, поточний і підсумковий), у правилі, що розглядається, мається на увазі саме вихідний контроль.

Зміст такого контролює медико-педагогічним, адже частина показників, що характеризує фізичний стан, належать до біологічних, інша частина — до педагогічних.

Щодо діагностування показників фізичного стану саме на початку навчального року, то ефективність такої пропозиції зумовлена, щонайменше таким: сприятиме значно точнішому дозуванню фізичних навантажень поточним можливостям студентів; сприятиме визначенню ефективності подвоєних уроків фізичної культури у вирішенні поставлених завдань протягом певного періоду часу (місяць, два місяці, навчальний семестр) задля адекватної корекції змісту таких уроків у напрямі досягнення якнайкращого результату; значення показників можуть бути критерієм для встановлення результату у вирішенні завдання із залучення студентів до рухової активності.

Вирішення поставленого завдання пов'язували з таким: поліпшення показників фізичного стану під час літніх канікул свідчить про те, що студент здійснював систематичну рухову активність із використанням фізичних вправ; зазначене вказує на те, що такий студент залучений до здійснення рухової активності, тобто про вирішення поставленого завдання [201]. Останнє ґрунтується на тому, що заняття фізичними вправами під час літніх канікул не є обов'язковими, а значить студент їх здійснює за власним бажанням, що неможливо без сформованої внутрішньої мотивації, яка і є свідченням залучення індивіда до рухової активності.

З іншого боку, про останнє свідчить також поліпшення показників фізичного стану протягом певного періоду навчального року: тільки використання в комплексі подвоєних уроків фізичної культури та рухової активності в позанавчальний час забезпечують високий позитивний результат; у випадку використання тільки чинних умов щодо подвоєних

уроків фізичної культури такого результату досягти неможливо [10; 11; 23; 34; 38].

Що стосується місця медико-педагогічного контролю на початку навчального року, то тут ураховували можливість вивільнити час подвоєних уроків фізичної культури та підвищити інтерес студентів задля демонстрації кожним максимального результату. Тому такий контроль здійснювали в позанавчальний час, а саме в ході відповідного спортивно-оздоровчого заходу. Основою такого заходу була змагальна діяльність, яка передбачала виконання рухових дій, що були змістом тестових завдань, спрямованих на оцінювання показників фізичного стану студентів медичного коледжу.

Формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя, як інша організаційно-методична засада, передбачало комплекс правил, виконання яких сприяло досягненню високого позитивного результату в теоретико-методичній підготовленості студентів із фізичного виховання.

Передусім, одним із правил було (**I**) визначення завдань, які необхідно вирішити задля досягнення означеної цілі, а саме етапних і поточних. У зв'язку з цим встановили етапне завдання, що повинно бути вирішеним до завершення першого року навчання. Таке завдання полягало у формуванні в кожного студента такого мінімуму знань й умінь, що дозволять йому самостійно, а головне правильно, організувати і здійснювати рухову активність у позанавчальний час.

Етапним завданням на другий рік навчання визначили усвідомлене й систематичне використання рухової активності в повсякденному житті, спираючись на знання й уміння, одержані роком раніше та протягом поточного навчального року як під час подвоєних уроків фізичної культури, так і під час занять з інших навчальних дисциплін, але в межах реалізованого інтегративного навчання.

Вирішення кожного етапного завдання забезпечували успішним вирішенням поточних завдань. До останніх належали завдання, визначені

викладачем із фізичного виховання на кожний подвоєний урок фізичної культури. Зміст таких завдань, у найбільш загальному вигляді, полягав у якісному оволодінні навчальним матеріалом, передбаченим на певний подвоєний урок.

Іншим правилом передбачалось (2) здійснення корекції тематики питань, визначених чинною програмою з фізичної культури [182] для теоретико-методичної підготовки студентів медичного коледжу. У зв'язку з цим було сформовано перелік питань, якими студенти протягом певного року навчання повинні оволодіти під час подвоєних уроків фізичної культури, а також деяких інших форм фізичного виховання, у тому числі самостійної діяльності.

Тематика такої теоретико-методичної підготовки була пов'язана з інформацією, що у випадку володіння нею забезпечувала студенту можливість самостійно організувати та зреалізувати рухову активність у позанавчальний час. Тому зміст такого матеріалу суттєво відрізнявся від визначеного програмою з фізичної культури [182] (додаток В.1).

Знання студентів формували, передусім у таких напрямках: значення рухової активності для людини, важливість і необхідність здійснювати її систематично; форми реалізації рухової активності; зміст при певній формі організації занять фізичними вправами.

Практичні вміння і навички були пов'язані з розробленням змісту рухової активності: спрямованого на поліпшення фізичного стану, в тому числі корекцію будови тіла [21; 100; 151; 155; 161]; пов'язаного з процедурою загартовування різними засобами [132; 85]; що реалізується під час ранкової гігієнічної гімнастики [3; 5; 85].

Крім вищезазначеного, коригуванням тематики теоретико-методичної підготовки вирішували такі завдання: посилити певні мотиви (досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження), а значить і мотивацію студентів до реалізації рухової активності у позанавчальний час (самостійно, у секціях із видів спорту, гуртках фізичного виховання) та під

час обов'язкових подвоєних уроків фізичної культури; виокремити ситуативні чинники, що спонукатимуть студентів до реалізації рухової активності. У зв'язку з останнім відзначили, що одним із таких чинників була запропонована тематика навчального матеріалу.

(3) Удосконалення процесу передачі студентам навчальної інформації з фізичного виховання відбувалося за декількома напрямками і передбачало наступне. Навчальний матеріал із певної теми викладався під час частини подвоєного уроку фізичної культури.

Основні особливості тут були пов'язані з реалізацією комплексу ситуативних чинників, деякі з них полягали в такому: створенні бази необхідної інформації, в тому числі про деякі зовнішні сайти; в зв'язку із зазначеним — можливість широко використовувати сучасні засоби передавання й одержання інформації (мережа Інтернет, локальна мережа медичного коледжу, електронні посібники); використання також традиційних (паперових) носіїв інформації. Основними методами, що використовували під час лекційних занять, були: проблемного навчання, мовної дії, наочної дії, пошуковий.

Наступний ситуативний чинник був пов'язаний із виконанням обов'язкової умови: після лекційного заняття в позанавчальний час студент здійснював самостійну діяльність із конкретизації і поглиблення одержаної на лекції інформації, використовуючи сучасні засоби її одержання. Забезпечувало обов'язковість виконання цієї умови така вимога: кожний студент повинен сформувати індивідуальне портфоліо з паперовими та електронними (флешка, диски, планшет) носіями інформації, що є змістом кожної теми, передбаченої їхньою теоретико-методичною підготовкою з фізичного виховання, а також одним рефератом на задану викладачем тему. Портфоліо наприкінці кожного семестру оцінювалося; оцінка виконувала стимулювальну функцію, що, крім іншого, також сприяло досягненню позитивного результату.

Ще одним ситуативними чинником були запропоновані: кількість часу на теоретико-методичну підготовку під час подвоєного уроку фізичної культури — по 30 хв упродовж перших шести та п'яти таких уроків відповідно в першому і другому навчальних семестрах; передача змісту такої підготовки — в першому семестрі навчального матеріалу методичної спрямованості задля можливості студентів самостійно здійснювати рухову активність у позанавчальний час, у другому семестрі — матеріалу для забезпечення усвідомленої позиції щодо рухової активності у вільний від навчальної діяльності час, але особливо під час літніх канікул, — найкращого (в аспекті наявності вільного часу) періоду для поліпшення фізичного стану, відновлення працездатності, усунення певних недоліків або просто реалізації емоційно насиченого і корисного активного відпочинку.

Іншим правилом передбачалась (4) оптимізація контролю за результатами теоретико-методичної підготовки студентів протягом навчального року. Контроль розглядали як ще один ситуативний чинник у переліку вищезазначених, що сприяли досягненню поставленої мети.

При цьому, акцент робили на стимулювальній функції оцінки, а передбачала оптимізація таке: написання реферату та контрольних робіт; реалізацію одержаних знань на практиці; систематичність проведення кожного з цих заходів та оцінювання досягнень, продемонстрованих у них кожним студентом.

У зв'язку з двома останніми положеннями відзначаємо таке: студент одержував завдання, яке передбачало використання одержаних знань на практиці, готував його виконання вдома, під час подвоєного уроку фізичної культури реалізовував, що і було об'єктом оцінки викладача.

Ураховуючи останнє необхідно відзначити, що студент вирішував завдання за участі викладача, а саме завдання було частиною іншого завдання, — того, яке на це заняття запланував викладач. Відбувалося зазначене на кожному подвоєному уроці фізичної культури.

Крім цього, наприкінці навчального року кожний студент одержував завдання, які необхідно було вирішити під час літніх канікул (поліпшити показники фізичного стану, передусім із найнижчими значеннями; здійснювати загартовувальні процедури), а передбачало це розроблення змісту відповідної рухової активності.

Такий зміст кожний студент розробляв самостійно, але узгоджуючи його з викладачем фізичного виховання, після чого використовував його під час літніх канікул.

Що стосується контрольних робіт, то їх проводили щомісяця для закріплення знань студентів із розглянутих тем. Відбувалася така робота на початку подвоєного уроку фізичної культури, а саме замість вирішення практичних завдань, що виконували студенти на інших таких уроках, тривала 10 хв, а передбачала відповіді на питання у вигляді тестів.

Інша організаційно-методична засада, а саме *задовільнення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання*, також передбачала виконання комплексу правил.

При цьому, враховували дані констатувального експерименту та інформацію інших дослідників [137; 173; 174; 175; 221], що основними формами фізичного виховання для залучення студентів медичного коледжу до рухової активності в зв'язку з участю в них більшості студентів, є обов'язкові, тобто подвоєні уроки фізичної культури, та масові спортивно-оздоровчі заходи. У зв'язку з цим одне з правил передбачало (*1*) формування змісту практичної діяльності для подвоєних уроків фізичної культури.

Такий зміст передбачав використання навчального матеріалу чинної програми з фізичної культури [182], але виходячи з необхідності створити ним максимально можливі сприятливі умови для задовільнення студентами основних психологічних потреб, а саме незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу.

Задовільнення таких потреб — визначальне у формуванні внутрішнього типу мотивації, тобто саме тієї, що забезпечує усвідомлену

систематичну реалізацію індивідом рухової активності у певній формі, тобто його залучення до реалізації такої активності [45; 187; 217; 225; 228].

У зв'язку із зазначеним ураховували виявлений на етапі констатувального експерименту інтерес студентів медичних коледжів, передусім до спортивних і рухливих ігор, дещо меншою мірою — до легкоатлетичних і гімнастичних вправ. Тому останні становили основу рухливих ігор, які разом зі спортивними іграми були провідними засобами вирішення завдань подвоєних уроків фізичної культури, а саме поліпшення функціональних показників і фізичної підготовленості студентів. При цьому, студенти використовували спортивні ігри, яким вони навчалися в основній школі, а саме баскетбол, волейбол, футбол, гандбол [181].

Для розвитку визначених чинною програмою з фізичної культури [182] компонентів фізичної підготовленості, а саме швидкісних, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, абсолютної м'язової сили, гнучкості й спритності, змістом подвоєних уроків фізичної культури передбачалося використання рухливих ігор.

При цьому, враховуючи рекомендації дослідників щодо змісту рухливих ігор [42; 44; 95], для поліпшення більшості означених показників фізичної підготовленості сформували комплекс із таких ігор (додаток В.2). Виняток становила тільки гнучкість і загальна витривалість, оскільки для розвитку цих якостей рухливі ігри є недостатньо ефективними. У зв'язку з цим для розвитку гнучкості використовували комплекси спеціальних вправ (додаток В.3).

В окремому подвоєному уроці використовували по дві вправи на верхні, нижні кінцівки і поперек.

Щодо розвитку загальної витривалості, то цьому сприяло тривале виконання рухливих та спортивних ігор, що відбувалося протягом кожного подвоєного уроку фізичної культури, а також використанням бігових вправ на перших семи уроках (додаток В.4).

У останньому випадку вправа та дозування були спрямовані на вирішення завдання з підготовки організму до більш високих фізичних навантажень, які планували використовувати впродовж навчального року.

Інше правило, що логічно витікало з попереднього, — це (2) реалізація змісту практичної діяльності, сформованого для подвоєних уроків фізичної культури. У випадку реалізації рухливих ігор, як компоненту сформованого змісту, один із використаних ситуативних чинників, що сприяв задовільненню такої психологічної потреби як незалежність, полягав у наступному: під час кожного подвоєного уроку викладач пропонував студентам на вибір декілька рухливих ігор, які узгоджувались із завданнями уроку; студенти робили остаточний вибір трьох-чотирьох ігор, що також залежало від поставлених на певний урок завдань, але переважно їх було три.

Спортивні ігри студенти обирали також самостійно, але особливість полягала у тому, що з викладачем узгоджувалося дві гри на кожних декілька місяців, зокрема на вересень-жовтень, листопад-грудень, лютий-березень і квітень-травень.

Вибір декількох ігор зумовлювався, передусім погодними умовами: у випадку проведення заняття в спортивному залі обрана студентами гра відрізнялася від використаної ним на відкритому майданчику. Але в окремому уроці використовували одну спортивну гру (див. додаток В.4).

Інший врахований ситуативний чинник сприяв задовільненню, передусім такої психологічної потреби студентів як інтегрованість у діяльність колективу, був пов'язаний із організацією їх діяльності та передбачав наступне.

Рухливі та спортивні ігри протягом кожного навчального семестру реалізовували при сталому складі команд, формування яких відбувалося на початку семестру. Така сталість команд, а додатково — урахування результатів змагальної діяльності між ними, що полягала в їх фіксації на кожному занятті, нарахуванні балів наприкінці семестру за такі досягнення та врахуванні цих балів у семестровій оцінці, — все це сприяло посиленню в

кожного студента мотиву почуття обов'язку перед групою, а відтак задовільненню вищезазначеної психологічної потреби та іншої, а саме виявляти свою компетентність.

Водночас відзначили, що кількість сформованих у кожній навчальній групі команд зумовлювалася кількістю студентів у таких групах. При цьому виходили з такого: у кожній команді повинно бути п'ять-шість студентів (у нашому випадку в навчальних групах було по чотири команди); команда повинна об'єднувати приблизно однакову кількість осіб чоловічої і жіночої статі, а також, що дуже важливо, — з активною й менш активною позиціями у ставленні до занять фізичними вправами.

В останньому випадку виконання такої умови сприяло додатковому впливу на студентів із менш активною позицією в напрямі зміни їхньої позиції на активнішу щодо використання рухової активності в повсякденному житті.

Щодо реалізованих на подвоєних уроках вправ для поліпшення гнучкості, то їх виконували ігровим методом; це сприяло підвищенню зацікавленості студентів у виконанні вправ, тобто мотивувало здійснювати рухову активність. Вправи, а саме по три (одна для верхніх, одна для нижніх кінцівок і одна для попереку), виконувались у підготовчій і заключній частинах уроку. Це дозволяло одночасно вирішити декілька завдань: покращити фізичну якість, підготувати м'язи до виконання завдань основної частини уроку, перевести організм у спокійний стан. Вправи виконували в середньому темпі, відпочинок між ними був активним 30 с, кількість повторень кожної вправи така: перший урок, що передбачав розвиток якості — 25; із кожним новим уроком більше на одне повторення до 30; після цього — заміна вправи на іншу аналогічну, а дозування таке саме, як вищезазначене (див. додаток В.3).

Розподіл часу подвоєних уроків фізичної культури, за винятком перших семи, виглядав так: перші 30 хв — вирішення завдань підготовчої частини і завдання, визначеного викладачем, але підготовленого вдома певним

студентом; наступні до 25 хв — рухливі ігри для розвитку визначеної фізичної якості; до 30 хв — визначена спортивна гра; решта часу подвоєного уроку — вирішення завдань заключної частини, зокрема дихальні вправи для розслаблення та вправи для розвитку гнучкості.

Щодо перших семи уроків, то тут урахувували рекомендації фахівців [78; 204; 209; 223] про необхідність попередньої підготовки організму до подальших більш високих фізичних навантажень. Таке завдання вирішували у першій половині кожного з таких подвоєних уроків фізичної культури, використовували бігові вправи, метод їх виконання — рівномірний неперервний у середньому темпі, тривалість — 11 хв на першому, 15 хв на останньому уроках цієї серії.

Водночас, на початку протягом 40 хв вирішували завдання з теоретико-методичної підготовки, решту часу — на розвиток гнучкості та ігрову діяльність (див. додаток В.4).

Надзвичайно важливе місце у задовільненні під час фізичного виховання психологічних потреб, що розглядаються, посідають позаурочні форми занять [214; 226; 227; 228; 229; 230; 232]. У зв'язку з цим відзначили необхідність виконання іншого правила, а саме (3) формування змісту практичної діяльності для масових спортивно-оздоровчих заходів.

Загальна ідея таких заходів — змагальна діяльність між групами студентів, основне завдання — популяризація рухової активності, основу якої становлять заняття фізичними вправами.

Змістом масових спортивно-оздоровчих заходів були: для туристичних походів — відповідна рухова діяльність та рекомендовані фахівцями [57; 124] елементи діяльності, пов'язані з навчальним предметом «Захист Вітчизни», але передусім із надання першої медичної допомоги.

Для такого масового спортивно-оздоровчого заходу, як змагання з видів спорту, змістом діяльності студентів були спортивні ігри, які вони вивчали раніше (під час навчання у ЗНЗ) і використовували під час навчання у медичному коледжі, — баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, у тому числі

міні-футбол. Для такого спортивно-оздоровчого заходу, як атлетична гімнастика, змістом були різноманітні вправи силової спрямованості з рекомендованого чинною програмою переліку.

Що стосується змісту змагань у тестах із фізичної підготовленості, як іншого масового спортивно-оздоровчого заходу, то ним були використані в експерименті рухові дії. Для такого спортивно-оздоровчого заходу, як спортивні свята і вечори, змістом були різноманітні естафети, ігри, забави, конкурси.

Під час проведення останнього зазначеного заходу враховували статус кожного студента певної навчальної групи, який бере участь у ньому. Виходили із таких варіантів: член команди; уболівальник; помічник у проведенні конкурсів; учасник групи підтримки.

Водночас, у останньому випадку дівчата виконували комплекси вправ під музику, які були об'єктом їхніх змагальної діяльності під час реалізованих у вересні змагань із ритмічної гімнастики. Тут відзначимо, що базовий комплекс вправ, тобто показаний у вересні, дівчата вдосконалювали практично протягом усього навчального року.

Відзначаємо також, що надзвичайно важливого значення надавали туристичним походам та необхідності реалізації у змісті такого спортивно-оздоровчого заходу положень інтегрованого навчання. Останнє, як зазначали раніше, передбачало об'єднання змісту власне туристичної діяльності та військової, але передусім у аспекті майбутньої професійної діяльності. Саме таке поєднання змісту і його використання у процесі фізичного виховання (в нашому випадку — під час масових спортивно-оздоровчих заходів) розглядали як ситуативний чинник, реалізація якого сприятиме посиленню мотивації студентів медичних коледжів до рухової активності в позанавчальний час.

Зазначене пов'язували з прагненням студентів підвищувати свою компетентність у здійсненні професійної діяльності в умовах бойових дій,

що, в свою чергу, потребує значного підвищення додатково фізичної підготовленості, а отже — здійснення відповідної рухової активності.

Ураховуючи вищезазначене, в змісті спортивних свят і вечорів акцент робили на виконанні завдань, що дозволяють студентам виявити в комплексі професійні та фізичні якості, професійні навички та з військової підготовки.

Інші використані в таких спортивно-оздоровчих заходах дії (завдання, конкурси) не відрізнялися від рекомендованих теорією і методикою фізичного виховання [5; 62; 160; 172–174; 176].

Наступне правило логічно передбачало (4) реалізацію змісту практичної діяльності під час масових спортивно-оздоровчих заходів. Вищезазначений зміст, ураховуючи останню інформацію спеціальних досліджень [107;178], реалізовувався наступним чином.

Змагання з певного виду спорту проводили практично щомісяця, а саме: вересень — у тестах із фізичної підготовленості (субота першого і другого навчальних тижнів), під час туристичного походу (субота третього навчального тижня), з атлетичної (хлопці) та ритмічної (дівчата) гімнастики (субота четвертого навчального тижня); жовтень — із футболу; листопад — волейболу, грудень — баскетболу, лютий — гандболу, березень — міні-футболу, квітень — під час щосуботніх туристичних походів; травень — у тестах із фізичної підготовленості (субота третього навчального тижня). Змагання із зазначених спортивних ігор відбувалися щодня після завершення занять за розкладом, тобто у позанавчальний час.

Ще одне правило організаційно-методичної засади, що розглядається, полягало в (5) оптимізації контролю за результатами практичної діяльності студентів під час занять із фізичного виховання протягом навчального року. При цьому, акцент у контролі робили на стимулювальній функції оцінки, а його оптимізація передбачала наступне.

Оцінювання практичної діяльності студентів на подвоєних уроках фізичної культури відбувалося при реалізації ситуативного чинника, що полягав у такому: викладач акцентував увагу тільки на позитивних моментах

виконання студентом поставленого завдання; за наявності недоліків викладач не акцентував на них уваги перед усією групою, а тільки в індивідуальній бесіді та лише з метою стимулювати студента до подальшої діяльності, а не покарання. Це сприяло задовільненню такої психологічної потреби студентів як компетентність.

Водночас, урахування іншого ситуативного чинника сприяло задовільненню, передусім таких психологічних потреб як незалежність та компетентність, а полягав цей чинник у наступному. Студентам пропонувалося використовувати комп'ютерну програму, що дозволяла оцінити поточні досягнення у вияві показників фізичного стану та одержати інформацію щодо значень цих показників у зв'язку з певною оцінкою наприкінці певного навчального семестру, яку студент хоче одержати. Необхідно відзначити, що основу такої комп'ютерної програми становила розробка Ю. В. Юрчишина [201], але з доопрацюванням і корективами, зробленими нами. При цьому, основу оцінювання досягнень студентів становив приріст кожного показника фізичного стану, в якому враховувалося вихідне значення (додаток В.5).

Функціонування у медичному коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до рухової активності, як ще одна організаційно-методична засада вирішення означеного завдання в процесі фізичного виховання, передбачала виконання комплексу правил.

Визначальною тут була інформація про єдиний гіпермедійний інформаційно-освітній простір як один із перспективних напрямів удосконалення системи освіти [70] взагалі й такого її компонента, як фізичне виховання зокрема [54; 61].

При цьому, до уваги брали інформацію, що деякими з найпоширеніших у освітній сфері з фізичного виховання є такі системні групи засобів інформаційного впливу: преса, реклама, Інтернет, літературні джерела [119].

Ефективними у передачі студентам ВНЗ різної за змістом інформації є: локальні комп'ютерні мережі, мультимедіа-технології, графічні зображення, текстова інформація [88].

Ураховуючи, що суб'єктом функціонування інформаційного середовища є викладачі, одне з найважливіших правил полягало у (1) проведенні методичного семінару, спрямованого на формування у викладачів усіх навчальних дисциплін усвідомленої позиції щодо залучення студентів медичного коледжу, але передусім першокурсників, до рухової активності в позанавчальний час у різних формах фізичного виховання.

Викладачі одержали необхідний інструктивний матеріал і рекомендації на електронному і поперековому носіях, у випадку необхідності надавали індивідуальні (групові) консультації. Переважно вони були пов'язані зі змістом інформації, яку необхідно надавати студентам задля досягнення позитивного результату у посиленні їхньої мотивації використовувати рухову активність у позанавчальний час.

Такий зміст викладачі узгоджували з матеріалом навчальної дисципліни, яку вони викладали студентам, та пропонували студентам.

При цьому, всі викладачі акцентували увагу на подіях, що відбуваються сьогодні, а саме бойові дії на сході: саме у контексті останніх надавали інформацію й навчальний матеріал у вигляді, що сприяв посиленню мотивації студентів до здійснення рухової активності в позанавчальний час.

Інше правило передбачало (2) демонстрацію першокурсникам спортивних досягнень медичного коледжу. Відбувалося це на початку навчального року в кожній навчальній групі викладачем, якого було призначено куратором такої групи. Демонструвалась інформація, що розміщена у холах ВНЗ і пов'язана з його спортивними звитягами та конкретними студентами, які в різні роки забезпечували такі звитяги.

Водночас, (3) кожний викладач протягом вересня під час передачі, передусім студентам-першокурсникам, змісту своєї навчальної дисципліни, її питання пов'язував із питаннями про рухову активність, зокрема важливість

й необхідність її здійснення, систематичний характер цього процесу, перелік завдань, вирішення яких відбувається у випадку використання рухової активності. При цьому, в зв'язку з бойовими діями на сході України, провідне місце у виконанні означеного правила відводили викладачу навчальної 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 міцно 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 зміст й параметри останніх не відрізнялися від рекомендованих теорією фізичного виховання [173; 174; 175; 198].

Реалізація рухливих хвилинок сприяла одночасному вирішенню декількох завдань: по-перше, забезпечувала підкріплення на практиці знань, одержаних під час теоретико-методичної підготовки на подвоєних уроках фізичної культури; по-друге, підтверджувала важливість рухової активності, адже викладач певної навчальної дисципліни, під час якої відбувалася рухлива хвилинка, не мав безпосереднього відношення до фізичного виховання, але на практиці використовував знання, які мають безпосереднє відношення до цього педагогічного процесу.

Водночас, використання рухливих хвилинок на кожному занятті за розкладом упродовж усього тижня та протягом навчального року сприяло вирішенню завдань, на які спрямована рухова активність, реалізована у такій формі занять фізичними вправами.

Отже, виокремлені організаційно-методичні засади залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час їхнього фізичного

виховання сприяли врахуванню вимог чинної програми з фізичної культури [182], принципів фізичного виховання [175; 198], положень психології мотивації [45; 71; 187], у тому числі в процесі фізичного виховання [54; 60; 110; 145], а також пов'язаних із суспільною освітою в питаннях фізично активного способу життя [136; 210; 216; 220; 221] і теорією самовизначення [207], але передусім щодо задовільнення основних психологічних потреб (компетентності, незалежності, інтегрованості у діяльність колективу) засобами і методами фізичного виховання [217; 225; 226; 228; 230].

У випадку формування та реалізації змісту фізичного виховання студентів медичного коледжу з урахуванням виокремлених організаційно-методичних засад створювалися передумови для підвищення ефективності означеного педагогічного процесу, а також вирішення важливого завдання — залучення таких студентів до здійснення систематично (передусім у позанавчальний час) рухової активності у складі групи чи індивідуально.

Для перевірки останнього організували та протягом одного навчального року зреалізували формувальний експеримент.

4.2 Ефективність урахування визначених засад у фізичному вихованні студентів медичного коледжу

Для визначення ефективності організації і змісту фізичного виховання, сформованого й зреалізованого з урахуванням визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, використали декілька критеріїв.

Кожний критерій передбачав порівняння даних, одержаних дівчатами, які увійшли до складу експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, а також хлопцями. Було використано такі критерії: стан сформованості мотивації до рухової активності; стан сформованості знань, пов'язаних із

такою активністю; особливості вияву показників фізичного стану (морфофункціональних та фізичної підготовленості) після літніх канікул; особливості вияву показників фізичного стану протягом навчального року.

4.2.1 С ф о р м о в а н і с т ь у х о д і е к с п е р и м е н т у м о т и в а ц і ї і з н а н ь с т у д е н т і в, п о в ' я з а н и х і з р у х о в о ю а к т и в н і с т ю. Одержані в дослідних групах **дівчат** дані свідчили, що на початку експерименту сформованість їхньої мотивації до рухової активності, передусім у позанавчальний час, хоча і відзначалася певними особливостями погляду на означену проблему, але практично не відрізнялась у ЕГ та КГ. Свідчили про це відповіді на деякі питання, що у використаній під час констатувального експерименту анкеті певною мірою відображали стан сформованості мотивації таких студентів до рухової активності (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Стан сформованості мотивації до рухової активності в дослідних групах дівчат у ході формувального експерименту, %

Питання	Варіант відповіді	КГ	ЕГ	
			на початку	наприкінці
1	2	3	4	5
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	32,8	19,0	19,0
	Ні	67,2	81,0	81,0
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	39,7	23,8	61,9
	Ні	60,3	76,2	38,1
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	39,7	23,8	61,9
	досягти високих спортивних успіхів	1,7	4,8	4,8
	покращити свої фізичні можливості	–	4,8	23,7
	покращити своє здоров'я	13,8	4,8	9,6

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5
	заради спілкування з іншими	24,2	9,4	19,0
	інший варіант	–	–	4,8
	<i>не бажає:</i>	60,3	76,2	28,1
	немає вільного часу	5,2	9,4	23,3
	не розумію навіть	–	9,4	–
	займатися			
	не бачу потреби	45,6	52,6	–
	інший варіант	9,5	4,8	4,8
7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ?	Так	53,5	38,1	100
	Ні	46,5	61,9	–
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ?	Так	27,6	28,6	100
	Ні	20,7	19,0	–
	Важко відповісти	51,7	52,4	–
14. Яке місце (від 1-го до 7-го) ви відводите заняттям фізичними вправами у запропонованому нижче рейтингу в аспекті користі для здоров'я ?	1-е місце	43,1	28,6	19,0
	2-е місце	8,6	9,4	19,0
	3-е місце	13,8	14,4	57,2
	інші місця	34,5	47,6	4,8

Зовсім інший результат одержали наприкінці навчального року. Так, у ЕГ на 38,1 % збільшилася кількість дівчат, яка зажадала займатися певним видом спорту, досягнувши значення 61,9 % від усіх досліджуваних та які зреалізували це в практичній діяльності. У КГ кількість бажаючих займатись у позанавчальний час обраним видом спорту становила тільки 23,8 %, що більш ніж утричі менше порівняно з результатом ЕГ.

Конкретизуючи причини такої відповіді встановили, що в ЕГ основна полягала у покращенні своїх фізичних можливостей, оскільки наприкінці експерименту вона домінувала у 23,7 % дівчат, тоді як у КГ — в жодній дівчині ($p < 0,05$). Інша причина, а саме можливість спілкування під час занять обраним видом спорту, наприкінці експерименту була провідною для інших 19 % дівчат ЕГ, хоча на початку становила тільки 9,4 %, тоді як у КГ вона була основною причиною для 24,2 % дівчат.

Покращення свого здоров'я було основною причиною для 13,8 % дівчат КГ та 9,4 % дівчат ЕГ на початку експерименту. Проте, впродовж навчального року кількість останніх зросла більш ніж удвічі, адже склала 19 %. При цьому відзначили, що досягнення високих спортивних результатів було основною причиною тільки для 1,7 % дівчат КГ та 4,8 % дівчат ЕГ, причому як на початку, так і наприкінці експерименту.

Останнє засвідчувало сталий характер такого мотиву для занять певним видом спорту у позанавчальний час.

Крім цього відзначили, що в ЕГ протягом навчального року змінилося розуміння дівчатами необхідності в майбутній професійній діяльності знань, що пов'язані із заняттями фізичними вправами: на початку їхню необхідність відзначало 38,1 % дівчат, наприкінці — всі, тоді як у КГ — тільки 53,5 % ($p < 0,05$).

Аналогічну тенденцію виявили у питанні щодо необхідності знань і умінь, пов'язаних із визначенням стану й можливостей організму, за винятком такого: в ЕГ на початку експерименту кількість позитивних відповідей становила лише 28,6 %, а наприкінці — вже 100 %, тоді як у КГ — тільки 27,6 % ($p < 0,05$).

Водночас, відзначили зміну позиції дівчат стосовно важливості рухової активності для здоров'я людини: поміж запропонованого анкетною рейтингу 47,6 % дівчат ЕГ на початку навчального року відвели такій активності місце нижче третього, а наприкінці дівчат із такою думкою було тільки 4,8 %, тоді як у КГ — значно більше, а саме 34,5 % ($p < 0,05$).

Іншими словами, використання змісту фізичного виховання, запропонованого дівчатам ЕГ, сприяло зміні їхньої позиції у необхідності майбутнім медичним працівникам мати сформовані знання про рухову активність, зокрема про: заняття фізичними вправами для підтримання й покращення здоров'я; вміння оцінити стан і можливості організму; важливе значення такої активності у вирішенні означених і деяких інших завдань, що пов'язані з визначеними професійною діяльністю медичних працівників. У КГ результати були значно гірші, ніж в ЕГ, а це засвідчувало ефективність змісту фізичного виховання, використаного дівчатами ЕГ у формуванні внутрішнього типу їх мотивації до рухової активності.

Хлопці. На початку експерименту сформованість мотивації хлопців, які розпочали навчання на другому курсі медичного коледжу, до рухової активності, хоча і відзначалася певними особливостями погляду на означену проблему, але практично не відрізнялась у дослідних групах. Засвідчували це відповіді на питання, що певною мірою відображали стан сформованості мотивації таких студентів до рухової активності в ЕГ та КГ (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Стан сформованості мотивації до рухової активності в дослідних групах хлопців у ході формувального експерименту, %

Питання	Варіант відповіді	КГ	ЕГ	
			на початку	наприкінці
1	2	3	4	5
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	94,3	94,3	94,3
	Ні	5,7	5,7	5,7
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	94,3	89,7	94,7
	Ні	5,7	10,6	5,3
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	94,3	89,7	94,7
	досягти високих спортивних успіхів	2,9	10,6	10,6

Продовження таблиці 4.2

1	2	3	4	5
	покращити свої фізичні можливості	14,3	52,6	52,6
	покращити своє здоров'я	60,0	21,2	31,5
	заради спілкування з іншими	17,1	5,3	–
	інший варіант	–	–	–
	не бажає:	5,7	10,6	5,3
	немає вільного часу	5,7	10,6	5,3
	не розумію навіщо займатися	–	–	–
	не бачу потреби	–	–	–
	інший варіант	–	–	–
7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ?	Так	57,1	63,6	100
	Ні	42,9	36,4	–
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ?	Так	28,6	26,5	94,7
	Ні	42,8	47,0	–
	Важко відповісти	28,6	26,5	5,3
14. Яке місце (від 1-го до 7-го) ви відводите заняттям фізичними вправами у запропонованому нижче рейтингу в аспекті користі для здоров'я ?	1 - е місце	14,3	15,9	10,6
	2 - е місце	31,4	41,7	21,2
	3 - е місце	34,3	31,8	57,6
	інші місця	20,0	10,6	10,6

Наприкінці навчального року одержали результат, що суттєво відрізнявся від зазначеного. Зокрема, в ЕГ на 5 % збільшилася кількість хлопців, які змінили свою думку стосовно здійснення у позанавчальний час

такого виду рухової активності як заняття певним видом спорту; результат досяг 94,7 % від усіх досліджуваних. У КГ одержаний результат також був доволі високим, а саме на рівні 94,3 %.

Іншими словами високе значення, яким на початку відзначалися дослідні групи, зумовило одержаний наприкінці результат, що незначною мірою зумовлювався використаною в ЕГ розробкою.

Конкретизуючи причини, що зумовлювали одержаний результат відзначили таке: в ЕГ основна причина для 52,6 % хлопців — покращити свої фізичні можливості, а протягом навчального року вона залишалася сталою, тоді як у КГ ця причина була домінуючою тільки для 14,3 % хлопців ($p < 0,05$).

Для інших 31,5 % хлопців ЕГ та 60 % — КГ основна причина в аспекті бажання займатися певним видом спорту, — покращення здоров'я, відповідно для 10,6 і 2,9 % — досягнення високих спортивних результатів. При цьому відзначили, що тільки для 5,3 % хлопців ЕГ і лише на початку навчального року основна причина полягала у можливості спілкуватися з іншими студентами під час занять обраним видом спорту, тоді як у КГ кількість таких становила 17,1 % ($p < 0,05$).

Водночас було встановлено, що протягом навчального року в ЕГ змінилося розуміння хлопцями необхідності в майбутній професійній діяльності таких знань, які пов'язані із заняттями фізичними вправами: на початку їхню необхідність відзначало 63,6 %, наприкінці — всі, тоді як у КГ — тільки 57,1 % ($p < 0,05$).

Аналогічну тенденцію у зміні структури мотивації виявили в складовій, що пов'язана зі знаннями й уміннями визначати стан та можливості організму, за винятком такого: в ЕГ на початку експерименту кількість позитивних відповідей становила лише 26,6 %, а наприкінці — вже 94,7 %, тоді як у КГ — тільки 42,8 % ($p < 0,05$).

Крім цього, відзначили зміну позиції хлопців у питанні важливості рухової активності для здоров'я людини: поміж варіантів чинників у

запропонованому рейтингу на початку навчального року 10,6 % хлопців ЕГ руховій активності у вигляді занять фізичними вправами відвели місце нижче третього, наприкінці — така сама кількість, тоді як у КГ вона становила 20 % ($p < 0,05$).

Іншими словами, використання змісту фізичного виховання, запропонованого в ЕГ, сприяло зміні позиції хлопців у необхідності майбутнім медичним працівникам мати сформовані знання про рухову активність, зокрема про: такий вид рухової активності, як заняття фізичними вправами, для підтримання й покращення здоров'я; вміння оцінити стан і можливості організму; важливе значення рухової активності у вирішенні означених і деяких інших завдань, що пов'язані з визначеними професійною діяльністю медичних працівників.

У КГ результати були значно гіршими, ніж в ЕГ, а це засвідчувало ефективність використаного останніми змісту фізичного виховання у формуванні внутрішнього типу їхньої мотивації до означеної активності.

Одне з провідних місць у цьому змісті належало розробленій теоретико-методичній підготовці, про що свідчили одержані в ході експерименту дані. Так, одержана в ЕГ дівчат оцінка за відповіді на питання, що були передбачені змістом теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, становила в середньому, $10,2 \pm 0,42$ балів із 15 можливих, тоді як у КГ — тільки $8,0 \pm 0,37$ балів (табл. 4.3).

Аналогічну тенденцію встановили при порівнянні даних, одержаних у дослідних групах хлопців, за винятком такого: в ЕГ вони дали відповіді на питання, що були оцінені, в середньому, $9,8 \pm 0,4$ балами, тоді як у КГ — тільки, в середньому, $7 \pm 0,25$ балами; іншими словами, в першому випадку досягнутий результат був значно кращим, аніж у другому випадку ($p < 0,001$).

Одержаний результат пов'язували, передусім із низькою ефективністю вирішення завдання з формування стійкої позитивної мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами в різних формах на попередньому

Таблиця 4.3

Стан сформованості знань, пов'язаних із руховою активністю, в дослідних групах студентів під час формувального експерименту, бал

Стать	Дослідна група	\bar{x}	m	ЕГ – КГ (t)
ж	ЕГ	10,2	0,42	3,94 ***
	КГ	8,0	0,37	
ч	ЕГ	9,8	0,4	5,26 ***
	КГ	7,0	0,35	

Примітка. Максимальний бал — 15, що передбачає оцінювання кожного з трьох питань максимальним балом «5»; мінімальний бал — «1»

етапі навчання, тобто у ЗНЗ, а також протягом першого-другого років навчання у медичному коледжі.

Іншою, але не менш важливою проблемою, була практично повна відсутність уваги у зазначений період до формування знань студентів, пов'язаних із руховою активністю та веденням здорового способу життя під час занять фізичною культурою.

Водночас відзначили відсутність змістових міжпредметних зв'язків із іншими навчальними дисциплінами при формуванні таких знань студентів. Зокрема, за даними дослідження студентів медичного коледжу [137] реалізація таких зв'язків під час навчання студентів сприяє посиленню мотивації до використання набутих знань у практичній діяльності.

Крім цього, як зазначає цей автор, значна кількість дослідників наголошує на необхідності переосмислити відношення до вирішення завдань фізичного виховання, що передбачають формування в учнів старшої школи та студентської молоді теоретичних знань щодо рухової активності з використанням фізичних вправ і ведення здорового способу життя.

Узагальнюючи вищезазначене відзначаємо, що одержані в дослідних групах дані про стан сформованості знань, пов'язаних із руховою активністю, та мотивації до такої активності в студентів медичного коледжу,

засвідчили перевагу змісту фізичного виховання, який ураховував визначені організаційно-методичні засади над традиційними організацією і реалізацією такого змісту.

При цьому, за даними анкетного опитування інтерес хлопців до такої активності вірогідно (p на рівні $<0,05$) більший, аніж дівчат, під час їхнього навчання на третьому курсі. Кількість дівчат і хлопців є практично однаковою у випадку позитивного ставлення до подвоєних уроків фізичною культурою, але кількість таких респондентів є меншою за половину від усіх досліджуваних. Відзначили також, що в студентів медичних коледжів не сформовано знань та чіткої позиції щодо значення рухової активності з використанням фізичних вправ для зміцнення і підтримання здоров'я, в зв'язку з цим — відсутність розуміння, що важливими для медичного працівника високого рівня є такі знання, відповідні вміння і навички.

4.2.2 З м і н а у м о р ф о ф у н к ц і о н а л ь н и х п о к а з н и к а х с т у д е н т і в п р о т я г о м е к с п е р и м е н т у. Як один із провідних критеріїв ефективності змісту фізичного виховання, використаного у дослідних групах, розглядали зміну показників фізичного стану студентів і, зокрема морфофункціональних, після завершення літніх канікул.

Це було пов'язано з тим, що у зазначений період відсутня рухова активність, яка передбачає обов'язкові заняття фізичними вправами, а значить у випадку поліпшення показників фізичного стану і, зокрема морфофункціональних, є свідченням сформованості внутрішнього типу мотивації, тобто залученням студентів до означеної рухової активності.

Одержані у дослідних групах **дівчат** дані засвідчили, що наприкінці навчального року і до початку літніх канікул досягнуті значення морфофункціональних показників в ЕГ були значно (на рівні від $p<0,05$ до $p<0,001$) більшими, ніж у КГ (табл. 4.4).

Після завершення літніх канікул одержали такий результат: у ЕГ знизилася значення ЧСС в спокої на 5,3 %, РІ — на 8 % ($p<0,001$) та ІР — на 4,9 % ($p<0,01$); така зміна засвідчувала суттєве поліпшення значень

Таблиця 4.4

Зміна у морфофункціональних показниках в дослідних групах дівчат протягом літніх канікул під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
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 (ЖІ), 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 (СІ), %	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 (РІ), 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 (Р), 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	***

показників, тобто підвищення економної роботи серцево-судинної системи в спокої (ЧСС й Р) та збільшення фізичної працездатності (РІ).

Щодо зміни інших досліджуваних морфофункціональних показників, то вона засвідчувала тільки позитивну тенденцію, оскільки поліпшення значень знаходилось у межах 0,1–3 % ($p > 0,05$).

У КГ одержали зовсім інший результат: протягом літніх канікул ЖЄЛ дівчат зменшилася на 11,3 % ($p < 0,001$), ЖІ — на 11,7 %, СІ — 12,4 %, РІ — 6,9 % ($p < 0,01$); зміна значень у решті досліджуваних морфофункціональних показників свідчила тільки про певну тенденцію, оскільки була на рівні від 0 до 1,6 %, а отже про вияв цих показників на досягнутому раніше рівні.

При порівнянні значень, досягнутих у дослідних групах наприкінці літніх канікул, встановили, що в усіх показниках, за винятком довжини тіла, одержані в ЕГ значення були набагато (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими порівняно з КГ. Водночас відзначили, що систолічний та діастолічний АТ у дослідних групах дівчат хоча і відрізнялися на статистично значущу величину, але до уваги не бралися. Зумовлювалося це тим, що в обох випадках значення не відрізнялося від встановленої вікової норми.

Такі результати, а саме поліпшення в ЕГ ЧСС у спокої, фізичної працездатності та вияв на досягнутому, причому більш високому, ніж у КГ, рівні інших функціональних показників, були свідченням того, що дівчата ЕГ під час літніх канікул використовували, тоді як дівчата КГ — не використовували у повсякденному житті рухової активності, основу якої становлять фізичні вправи.

Хлопці. Вивчення даних у дослідних групах хлопців засвідчило, що наприкінці навчального року досягнуті в ЕГ значення деяких морфофункціональних показників були суттєво кращими порівняно з досягнутими в КГ (табл. 4.5). До таких віднесли, насамперед, ЧСС у спокої, СІ, РІ та ІР.

Після завершення літніх канікул значення морфофункціональних показників у ЕГ та КГ практично не змінилися, тобто їхній вияв залишався на досягнутому раніше рівні. Винятком тут становили: в ЕГ — систолічний та діастолічний АТ, РІ й ІР, значення яких поліпшилось у межах 2,5–18 % ($p < 0,05 \div 0,01$). У КГ хлопців позитивною зміною відзначався тільки діастолічний АТ, що поліпшився на 3,9 % ($p < 0,05$). При цьому відзначили, що така зміна не відрізнялася від встановленої в ЕГ, адже в обох випадках знаходилась у межах, визначених віковими нормами.

Водночас зробили такий висновок: досягнутий у ЕГ рівень був суттєво вищим, аніж у КГ, а відтак засвідчував більшу ефективність змісту фізичного виховання, який використовували перші порівняно з другими.

Таблиця 4.5

**Зміна у морфофункціональних показниках в дослідних групах хлопців
протягом літніх канікул під час формувального експерименту**

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Маса тіла, кг	ЕГ	75,9	0,9	76,8	0,72	0,9	1,2	0,78	0,48
	КГ	76,3	1,1	75,9	1,75	-0,4	0,5	0,19	
Довжина тіла, см	ЕГ	174,3	0,62	175,2	0,69	0,9	0,5	0,97	0,36
	КГ	175,6	0,85	175,6	0,87	0	0	0	
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	ЕГ	73,6	0,44	72,9	0,33	-0,7	1,1	1,27	7,88 ***
	КГ	78,4	0,82	80,9	0,96	2,5	3,2	1,98	
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	124,2	0,54	121,1	0,72	-3,1	2,5	3,44**	0,64
	КГ	122,6	0,79	120,4	0,83	-2,2	1,8	1,92	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	85,1	0,84	82,5	0,81	-2,6	3,1	2,23*	1,42
	КГ	83,9	0,67	80,6	1,06	-3,3	3,9	2,63*	
ЖЄЛ, л	ЕГ	3,91	0,05	3,97	0,04	0,06	1,5	0,94	0,12
	КГ	3,89	0,09	3,96	0,07	0,07	1,8	0,61	
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	51,5	1,02	51,7	1,12	0,2	-0,4	0,13	0,73
	КГ	51,0	0,93	53,1	1,48	2,1	-4,0	1,18	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	61,0	0,65	63,4	1,22	2,4	3,9	1,74	3,12 **
	КГ	56,5	0,87	57,0	1,63	0,5	1,0	0,3	
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	ЕГ	5,0	0,21	4,1	0,11	-0,9	18,0	3,8**	27,0 ***
	КГ	8,4	0,29	8,5	0,12	0,1	-1,2	0,32	
Індекс Робінсона (ІР), у. о.	ЕГ	91,4	0,98	88,3	1,08	-3,1	3,4	2,13*	5,61 ***
	КГ	96,1	0,87	97,3	1,19	1,2	-1,2	0,81	

Підтверджував такий висновок результат порівняння значень морфофункціональних показників, досягнутих хлопцями дослідних груп наприкінці літніх канікул. Так, у показнику стану функціонування нервово-м'язової системи (індекс СІ), а також серцево-судинної у спокої (ІР) та під дією фізичного навантаження (РІ), хлопці ЕГ відзначалися суттєво (p на рівні від $<0,05$ до $<0,001$) кращими значеннями цих показників, аніж хлопці КГ. При цьому, значення СІ в ЕГ відповідало вищому від середнього рівню, тоді як у КГ — нижчому від середнього, значення РІ — відповідно вищому від середнього та низькому, значення ІР — середньому та низькому.

Що стосується стану функціонування дихальної системи, то в дослідних групах він відповідав середньому рівню, а значення систолічного та діастолічного АТ знаходились у межах норми для хлопців юнацького віку.

Отже, одержаний у ЕГ результат, а саме значно вищий вияв функціональних показників, аніж у КГ, свідчив про таке: під час літніх канікул хлопці у повсякденному житті використовували, тоді як хлопці КГ — не використовували рухової активності, основу якої становлять фізичні вправи.

Іншими словами, використання експериментального змісту фізичного виховання сприяло залученню хлопців і дівчат, які були студентами медичного коледжу, до рухової активності в різних формах фізичного виховання, але передусім у позаурочних після завершення навчального дня, тобто у вільний від нього час.

Певною мірою підтверджували зазначене дані, які було одержано в дослідних групах під час експерименту протягом навчального року. Так, у дослідних групах **дівчат** на початку навчального року значення морфофункціональних показників між собою практично не відрізнялися (додаток Д.1).

Значення, одержані наприкінці навчального року, свідчили про суттєве (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) покращення в ЕГ більшості досліджуваних показників (табл. 4.6). Так, у цій дослідній групі дівчат на 7,5 % поліпшилося значення ЧСС у спокої, тобто підвищилась економна робота серцево-судинної системи у спокої, на 26,2 % — ЖЄЛ, а також значення ЖІ, СІ, ІР та РІ, — індексів, що характеризують відповідно стан функціонування дихальної, нервово-м'язової, серцево-судинної систем у спокої та фізичну працездатність. Зокрема, приріст цих показників знаходився у межах 29,6; 19,2; 6,4 і 49 % ($p < 0,05 \div 0,001$).

У КГ протягом навчального року не виявили покращення значень жодного досліджуваного морфофункціонального показника. Це засвідчувало вияв цих показників на досягнутому раніше рівні, а відтак суттєво меншу

Таблиця 4.6

Зміна у морфофункціональних показниках в дослідних групах дівчат протягом навчального року під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Маса тіла, кг	ЕГ	55,6	0,33	54,1	0,42	-1,5	2,7	2,81*	2,57 *
	КГ	56,0	0,6	55,8	0,51	-0,2	0,4	0,25	
Довжина тіла, см	ЕГ	166,1	0,41	167,6	0,33	1,5	0,18	2,85*	0,47
	КГ	167,8	0,62	167,9	0,54	0,1	0,1	0,12	
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	ЕГ	82,3	0,85	76,1	0,72	-6,2	7,5	5,57***	3,74 **
	КГ	80,6	0,59	79,8	0,68	-0,8	1,0	0,89	
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	115,4	0,83	116,7	0,65	1,3	1,1	1,23	1,75
	КГ	113,2	0,8	114,8	0,87	1,6	1,4	1,35	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	76,2	0,77	77,4	0,62	1,2	1,6	1,21	2,74 *
	КГ	74,3	0,67	75,2	0,51	0,9	1,2	1,07	
ЖЄЛ, л	ЕГ	2,1	0,03	2,65	0,04	0,55	26,2	11,0***	9,84 ***
	КГ	2,1	0,04	2,21	0,02	0,01	5,2	2,46*	
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	37,8	0,78	49,0	0,92	11,2	29,6	9,29***	7,42 ***
	КГ	37,0	0,84	39,6	0,87	2,6	7,0	2,15*	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	33,8	0,89	40,3	1,03	6,5	19,2	4,78***	4,18 ***
	КГ	32,7	0,78	34,8	0,82	2,1	6,4	1,86	
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	ЕГ	9,8	0,12	5,0	0,11	-4,8	49,0	29,5***	27,9 ***
	КГ	10,0	0,14	10,2	0,15	0,2	-2,0	0,97	
Індекс Робінсона (ІР), у. о.	ЕГ	94,9	0,94	88,8	0,99	-6,1	6,4	4,47***	2,08 *
	КГ	91,2	0,83	91,6	0,91	0,4	-0,4	0,32	

ефективність змісту фізичного виховання, використаного дівчатами цієї дослідної групи у вирішенні поставленого завдання.

Аналогічний результат одержали в дослідних групах **хлопців**, але з певними особливостями. Так, на початку навчального року вияв морфофункціональних показників у дослідних групах хлопців між собою практично не відрізнялися (додаток Д.2).

Протягом навчального року в ЕГ зміну виявили у таких показниках: ЧСС у спокої поліпшилася на 8,9 %, СІ —7,5 %, РІ — 45,1 %, ІР — 7 % ($p < 0,05 \div 0,001$).

Зміна значень в інших показниках засвідчувала тільки певну позитивну тенденцію, у зв'язку з цим констатували вияв таких значень на досягнутому раніше рівні (табл. 4.7).

У КГ хлопців зміна значень у досліджуваних морфофункціональних показниках свідчила виключно про певну тенденцію, а відтак — тільки про вияв цих показників на досягнутому раніше рівні.

Отже, використання протягом одного навчального року змісту фізичного виховання, що передбачав урахування визначених організаційно-методичних засад та традиційного підходу до організації і реалізації змісту такого процесу, засвідчило неоднакову ефективність у вирішенні завдання із поліпшення морфофункціональних показників студентів медичного коледжу як складової їх фізичного стану.

Таблиця 4.7

Зміна у морфофункціональних показниках в дослідних групах хлопців протягом навчального року під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			EG – KГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Маса тіла, кг	EG	73,7	1,12	75,9	0,9	2,2	3,0	1,53	0,28
	KГ	74,9	1,68	76,3	1,1	1,4	1,9	0,7	
Довжина тіла, см	EG	173,9	0,72	174,3	0,62	0,4	0,2	0,42	1,15
	KГ	175,6	0,9	175,6	0,95	0	0	0	
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	EG	80,8	0,82	73,6	0,44	-7,2	8,9	7,74***	5,16 ***
	KГ	80,2	0,9	78,4	0,82	-1,8	2,2	1,48	
Систолічний АТ, мм рт. ст	EG	121,6	0,68	124,2	0,54	2,6	2,1	2,99**	1,67
	KГ	120,4	0,87	122,6	0,79	2,2	1,8	1,87	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	EG	84,1	1,15	85,1	0,84	1,0	1,2	0,7	1,12
	KГ	80,3	1,03	83,9	0,67	3,6	4,5	2,93*	
ЖЄЛ, л	EG	3,79	0,11	3,91	0,05	0,12	3,2	0,99	0,19
	KГ	3,95	0,07	3,89	0,09	-0,06	-1,5	0,53	
Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг ⁻¹	EG	51,4	1,01	51,5	0,98	0,1	0,2	0,07	0,34
	KГ	53,6	1,35	51,0	1,12	-2,6	-4,9	1,48	
Силовий індекс (СІ), %	EG	56,7	1,24	61,0	1,07	4,3	7,5	2,61*	3,2 **
	KГ	57,9	1,66	56,5	0,92	-1,4	-2,4	0,74	
Індекс Руфф'є (PI), у. о.	EG	9,1	0,31	5,0	0,21	-4,1	45,1	11,0***	9,5 ***
	KГ	8,4	0,16	8,4	0,29	0	0	0	
Індекс Робінсона (IP), у. о.	EG	98,3	1,29	91,4	0,95	-6,9	7,0	4,31***	3,61 **
	KГ	96,7	1,44	96,1	0,89	-0,6	0,6	0,35	

Однією з причин одержаного в ЕГ результату, а саме переваги хлопців цієї дослідної групи над хлопцями КГ у вияві значно вищих значень функціональних показників, вважали залучення таких дівчат і хлопців до рухової активності, оскільки саме систематичне її використання є провідним чинником, що визначає збільшення функціональних можливостей систем організму.

4.2.3 З м і н а у п о к а з н и к а х ф і з и ч н о ї підготовленості студентів протягом експерименту. Аналізуючи дані показників фізичної підготовленості у дослідних групах на таких самих засадах, що і дані морфофункціональних показників, встановили таке.

Дівчата. Наприкінці навчального року, тобто до початку літніх канікул, досягнуті в ЕГ значення показників фізичної підготовленості були значно (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) більшими, ніж у КГ (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Зміна у показниках фізичної підготовленості в дослідних групах дівчат протягом літніх канікул під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
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 макс. відстань, км	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	
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 сидячи, 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	

Після завершення літніх канікул в ЕГ відбулося збільшення на 34,5 % статичної силової витривалості ($p < 0,001$), тоді як у КГ, навпаки — вона відзначалася тенденцією до погіршення, адже зменшення становило 10,2 % ($p > 0,05$), що було відображенням вияву цієї фізичної якості на досягнутому раніше рівні.

Що стосується інших досліджуваних фізичних якостей, то протягом літніх канікул усі вони відзначалися тільки певною тенденцією до зміни, тобто залишалися на досягнутому раніше рівні. Зокрема, одержані в ЕГ і КГ величини зміни у показниках фізичної підготовленості відрізнялися на недостовірну величину.

При порівнянні значень, досягнутих дівчатами цих дослідних груп наприкінці літніх канікул, було встановлено таке: в ЕГ всі без винятку значення були суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими порівняно з одержаними в КГ.

Це свідчило про більшу ефективність використаного в ЕГ змісту фізичного виховання у вирішенні означеного завдання, ніж змісту, сформованого і зреалізованого з урахуванням традиційного підходу до організації цього педагогічного процесу та реалізації його змісту.

Хлопці. Вивчення в дослідних групах показників фізичної підготовленості засвідчило, що наприкінці навчального року досягнуті в ЕГ значення фізичних якостей були суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими порівняно з досягнутими в КГ хлопців (табл. 4.9).

На початку нового навчального року, встановили, що протягом літніх канікул значення показників у цих дослідних групах залишалися на досягнутому раніше рівні. Проте, такий рівень у ЕГ був суттєво вищим, аніж у КГ, що засвідчувало більшу ефективність змісту фізичного виховання, використаного першими порівняно зі змістом, використаним другими.

Підтверджував останнє результат, одержаний при порівнянні значень досліджуваних показників: у ЕГ значення показника швидкісної, абсолютної м'язової, вибухової сили та загальної витривалості були суттєво більшими

Таблиця 4.9

Зміна у показниках фізичної підготовленості в дослідних групах хлопців протягом літніх канікул під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			EG – KG (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Біг 20 м з ходу, с	EG	3,3	0,04	3,3	0,03	0	0	0	2,83 *
	KG	3,5	0,05	3,49	0,06	-0,01	0,3	0,13	
Стрибок у довжину з місця, м	EG	235,5	1,3	236,1	1,22	0,6	0,3	0,34	2,49 *
	KG	228,7	2,4	227,3	3,31	-1,4	-0,6	0,34	
Динамометрія кисті провідної руки, кг	EG	46,3	0,42	48,7	0,22	2,4	5,2	5,06****	6,58 ***
	KG	43,1	0,7	42,6	0,9	-0,5	-1,1	0,44	
Вис на зігнутих руках, с	EG	46,3	1,12	47,1	1,14	0,8	1,7	0,5	2,04 *
	KG	39,9	1,8	42,5	1,94	2,6	6,5	0,98	
12-хв біг на макс. відстань, км	EG	3,6	0,11	3,7	0,15	0,1	2,8	0,54	3,07 **
	KG	3,1	0,13	3,07	0,14	-0,03	-1,0	0,16	
Човниковий біг 4x9 м, с	EG	9,7	0,07	9,6	0,07	-0,1	1,0	1,01	2,46 *
	KG	10,0	0,16	9,9	0,1	-0,1	1,0	0,53	
Нахил уперед сидячи, см	EG	14,9	0,4	14,9	0,52	0	0	0	0,23
	KG	14,1	0,6	14,7	0,68	0,6	4,3	0,66	

порівняно з КГ; на однаковому рівні залишався вияв статичної силової витривалості, адже становив відповідно $47,1 \pm 1,14$ та $42,5 \pm 1,94$ с, координації у циклічних локомоціях — відповідно $9,6 \pm 0,07$ та $9,9 \pm 0,1$ с, рухливість у поперековому відділі хребта — $14,9 \pm 0,52$ та $14,7 \pm 0,68$ см ($p > 0,05$).

Отже, одержаний у EG результат, а саме значно вищі значення більшої кількості показників фізичної підготовленості, ніж у КГ, свідчив, що під час літніх канікул перші використовували, тоді як другі не використовували рухової активності, основу якої становлять фізичні вправи, у своєму повсякденному житті.

Іншими словами, використання експериментального змісту фізичного виховання сприяло залученню хлопців і дівчат, які були студентами медичного коледжу, до відповідної рухової активності в різних формах, але передусім позаурочних після завершення навчального дня, тобто у вільний від нього час.

Певною мірою зазначене підтверджували дані, які було одержано в дослідних групах під час реалізації формувального експерименту впродовж навчального року. Так, на початку значення показників фізичної підготовленості вЕГ та КГ дівчат між собою практично не відрізнялися (див. додаток Д.1).

Наприкінці навчального року одержали зовсім інші дані. В ЕГ суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) збільшилися значення всіх досліджуваних показників. Зокрема, значення показника такої фізичної якості, як швидкісна сила, зменшилося на 8,9 %, але враховуючи використаний тест (біг 20 м з ходу), цей результат засвідчував поліпшення вияву цієї фізичної якості (табл. 4.10).

Вибухова сила за результатами стрибка у довжину з місця в ЕГ дівчат збільшилася на 6,3 %, абсолютна м'язова сила за результатами динамометрії кисті — на 16 %, загальна витривалість за результатами 12-хвилинного бігу

Таблиця 4.10

Зміна у показниках фізичної підготовленості в дослідних групах дівчат протягом навчального року під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	4,5	0,08	4,1	0,06	-0,4	8,9	4,0***	5,12 ***
	КГ	4,4	0,06	4,5	0,05	0,1	-2,3	1,28	
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	178,4	0,9	189,7	0,69	11,3	6,3	9,96***	7,65 ***
	КГ	179,8	1,21	181,5	0,82	1,7	0,9	1,16	
Динамометрія кисті провідної руки, кг	ЕГ	18,8	0,49	21,8	0,41	3,0	16,0	4,7***	4,29 ***
	КГ	18,5	0,42	19,4	0,38	0,9	4,9	1,59	
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	9,4	0,53	14,2	0,49	4,8	51,1	6,65***	6,41 ***
	КГ	9,2	0,51	9,8	0,48	0,6	43,5	0,86	
12-хв біг на макс. відстань, км	ЕГ	1,91	0,09	2,28	0,07	0,37	19,4	3,25**	4,12 ***
	КГ	1,97	0,05	1,81	0,09	-0,16	-8,1	1,55	
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	10,8	0,07	10,1	0,06	-0,7	6,5	7,59***	5,42 ***
	КГ	10,8	0,05	10,6	0,07	-0,2	1,9	2,32*	
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	13,4	0,42	16,1	0,28	2,7	20,1	5,35***	2,82 *
	КГ	13,9	0,47	14,9	0,32	1,0	7,2	1,76	

на максимальну відстань — на 19,4 %, координація у циклічних локомоціях за результатами човникового бігу — на 6,5 %, гнучкість за результатами нахилу вперед сидячи — на 20,1 %.

Але найбільшою позитивною зміною відзначалася зміна в показнику статичної силової витривалості, — ця фізична якість в ЕГ дівчат поліпшилася на 51,1 % ($p < 0,001$). У КГ дівчат виявили зовсім іншу картину: протягом навчального року в них покращилося значення тільки одного показника фізичної підготовленості, а саме координації у циклічних локомоціях і лише на 1,9 % ($p < 0,05$).

Одержані значення, крім останнього, засвідчували вияв усіх відповідних фізичних якостей на досягнутому раніше рівні, а відтак про суттєво меншу ефективність використаного дівчатами цієї групи змісту фізичного виховання у вирішенні поставленого завдання порівняно ефективністю, одержаною в ЕГ.

Водночас було встановлено, що досягнуті останніми наприкінці навчального року значення показників у всіх випадках були суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) більшими порівняно з одержаними в КГ. Це свідчило про досягнення дівчатами ЕГ більш високого рівня розвитку досліджуваних фізичних якостей, аніж дівчатами КГ.

Аналогічний результат одержали у дослідних групах **хлопців**, але з певними особливостями. Так, на початку навчального року значення показників фізичної підготовленості у цих дослідних групах між собою практично не відрізнялися (див. додаток Д.2).

Протягом навчального року в ЕГ відбулася суттєва зміна в більшості показниках, зокрема поліпшення: швидкісної сили (за результатами бігу на 20 м з ходу) — на 9,1 %; вибухової сили (за результатами стрибка в довжину з місця) — на 3,6 %; абсолютної м'язової сили (за результатами динамометрії кисті провідної руки) — 9,7 %; статичної силової витривалості (за результатами вису на зігнутих у ліктьових суглобах руках) — на 13 %;

загальної витривалості (за результатами 12-хвилинного бігу на максимальну відстань) — на 13,9 % (табл. 4.11).

У КГ хлопців зміна значень засвідчувала тільки певну тенденцію, тобто засвідчувала їхній вияв на досягнутому раніше рівні.

Водночас було встановлено, що досягнуті хлопцями ЕГ наприкінці навчального року значення показників у всіх випадках були суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) більшими порівняно з одержаними в КГ. Це свідчило про більш високий рівень розвитку досліджуваних фізичних якостей у хлопців ЕГ, аніж хлопців КГ.

Отже, використання протягом навчального року змісту фізичного виховання, що передбачав урахування визначених організаційно-методичних засад, та сформованого і реалізованого з урахуванням традиційного підходу засвідчило їхню неоднакову ефективність у вирішенні завдання з поліпшення показників фізичної підготовленості студентів медичного коледжу як складової фізичного стану.

Таблиця 4.11

Зміна у показниках фізичної підготовленості в дослідних групах хлопців протягом навчального року під час формувального експерименту

Показник	Дослідна група	На початку		Наприкінці		Зміна			ЕГ – КГ (t_2)
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	t_1	
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	3,6	0,06	3,3	0,04	-0,3	9,1	4,16***	3,12 **
	КГ	3,46	0,05	3,5	0,05	0,05	-1,1	0,57	
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	227,1	2,2	235,5	1,3	8,4	3,6	3,29**	2,49 *
	КГ	229,6	3,2	228,7	2,4	-0,9	-0,4	0,23	
Динамометрія кисті провідної руки, кг	ЕГ	41,8	0,61	46,3	0,42	4,5	9,7	6,08***	3,92 **
	КГ	42,6	0,87	43,1	0,7	0,5	1,2	0,45	
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	40,3	1,36	46,3	1,12	6,0	13,0	3,41**	3,02 **
	КГ	42,4	1,95	39,9	1,8	-2,5	-6,3	0,94	
12-хв біг на макс. відстань, км	ЕГ	3,1	0,10	3,6	0,11	0,5	13,9	3,36**	2,94 *
	КГ	3,4	0,12	3,1	0,13	-0,3	-9,7	1,7	
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	9,8	0,12	9,7	0,07	-0,1	1,0	0,72	1,72
	КГ	9,7	0,1	10,0	0,16	0,3	-3,0	1,59	
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	14,0	0,8	14,9	0,4	0,9	6,0	1,01	1,11
	КГ	14,5	0,72	14,1	0,6	-0,4	-2,8	0,43	

Однією з причин одержаного в ЕГ результату, а саме переваги над КГ, що полягала в значно вищому рівні розвитку досліджуваних фізичних якостей, вважали залучення дівчат і хлопців, які входили до складу таких груп, до рухової активності. Уточнюючи відзначаємо, що останнє пов'язували з систематичним використанням дівчатами і хлопцями рухової активності, передусім у позанавчальний час, адже вона є провідним чинником, що визначає підвищення рівня розвитку фізичних якостей у період 15–18 років, тобто віці, в якому знаходилися студенти медичного коледжу та які увійшли до складу сформованих дослідних груп.

Висновки з розділу 4

Організація, формування і реалізація змісту фізичного виховання, що передбачає врахування визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності (ЕГ), забезпечує суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) виразнішу позитивну зміну в досліджуваних показниках, аніж використання традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання таких студентів (КГ), адже:

1. У ЕГ дівчат і хлопців, на відміну від КГ, відбулося формування внутрішнього типу мотивації до здійснення рухової активності: в ЕГ дівчат до 61,9 % збільшилася кількість бажаючих займатися певним видом спорту, тоді як у КГ — тільки до 23,8 %, хлопців — до 94,7 %. Основні причини такого результату в ЕГ дівчат — покращити фізичні можливості (23,7 %), здоров'я (ЕГ — 19 %, КГ — 13,8 %) та можливість спілкування (відповідно 19 і 24,2 %), у ЕГ хлопців — покращити фізичні можливості (52,6 і 14,3), здоров'я (31,5 і 60) та можливість спілкування (5,3 і 17,1).

Стан сформованості розуміння у необхідності майбутнім медичним працівникам володіти знаннями про рухову активність, адже: в ЕГ дівчат і хлопців таких відповідей по 100 %, у КГ — тільки 53,5 і 57,1 % відповідно.

Вмінням оцінити стан і можливості організму в ЕГ відзначається по 100 % респондентів, у КГ — тільки 37,6 і 42,8 %.

2. Сформованість знань, пов'язаних із руховою активністю, відзначалася такою оцінкою за оволодіння змістом теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання: ЕГ дівчат — $10,2 \pm 0,42$ балів із 15 можливих, КГ — тільки $8,0 \pm 0,37$ балів, ЕГ хлопців — $9,8 \pm 0,4$, КГ — $7 \pm 0,25$ балів.

3. Відбулися неоднакові зміни в показниках фізичного стану протягом навчального року: ЕГ дівчат — із 10-ти функціональних поліпшення 6-ох, КГ — жодного, із 7-ми фізичної підготовленості — відповідно всіх та жодного; в хлопців поліпшення відповідно 4-ох і жодного функціональних показників, 5-ох і жодного показників фізичної підготовленості.

Кількість показників фізичного стану, що наприкінці відзначалися суттєво вищими значеннями, була неоднаковою: в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних таких було 6, у КГ — жодного, з 7-ми показників фізичної підготовленості — відповідно 7 і жодного; в хлопців — у першому випадку відповідно 4 і жодного, в другому — 5 і жодного показника;

Водночас, відбулися неоднакові зміни в показниках фізичного стану протягом літніх канікул: ЕГ дівчат — поліпшення 2-ох функціональних показників, у КГ — жодного, з показників фізичної підготовленості — відповідно одного і жодного; ЕГ і КГ хлопців — в обох випадках жодного, але наприкінці перші відзначалися суттєво вищими значеннями порівняно з другими відповідно у 4-ох та 6-ти показниках; у ЕГ дівчат таких показників було відповідно 6 і 7, у КГ — жодного.

Основні результати розділу опубліковані у наукових працях 240, 241, 242, 243.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На сучасному етапі рухова активність продовжує залишатися найбільш дієвим засобом вирішення комплексу завдань, що є пріоритетними для учнівської молоді. За інформацією багатьох дослідників та у зв'язку з проведеним аналізом понять і термінів, пов'язаних із руховою активністю, можемо відзначити таке: у проведеному дослідженні рухову активність розглядали як вид діяльності, змістом якої є різні фізичні вправи.

Крім цього, під час дослідження враховували також, що визначальне місце у досягненні позитивного результату при вирішенні завдань фізичного виховання студентів ВНЗ 1–2 рівнів акредитації (коледжів, училищ, технікумів) посідають оптимальні параметри рухової активності, а також її організація і зміст [14; 40; 75].

До критеріїв, що засвідчують оптимальність параметрів рухової активності, найчастіше відносять: систематичність здійснення рухової активності; щотижнева кількість занять такою активністю, яка, щонайменше удвічі більша, ніж визначена чинною програмою з фізичного виховання студентів коледжів [182]; беручи до уваги останнє — також необхідність здійснення студентами медичного коледжу додаткової рухової активності у формах фізичного виховання, що відносяться до позаурочних [113; 142].

У зв'язку з останнім особливо важливого значення набуває питання добровільності, адже є визначальним для позаурочних форм організації занять.

Іншими словами, у позаурочних формах фізичного виховання рухова активність може бути реалізована тільки у випадку наявності в студента свідомого, переконливого і твердого бажання здійснювати таку активність [116; 117; 201].

Аналізуючи інформацію щодо бажання студентів здійснювати зазначену активність можна констатувати лише часткове розв'язання проблеми. Передусім це стосується формування у процесі фізичного виховання позитивної мотивації до систематичного здійснення рухової активності та (або) посилення такої мотивації в подальшому, зокрема під час навчання у ВНЗ.

При цьому встановлено, що розв'язання означеної проблеми у процесі фізичного виховання молоді під час навчання у ВНЗ 3–4 рівнів акредитації присвячено незначну кількість досліджень [33; 72; 96; 201]. Їх ще менше у випадку з учнями старшої школи [13], а також основної школи [51; 77; 107].

Водночас відзначаємо ефективність урахування в процесі фізичного виховання учнівської молоді рекомендацій щодо формування в них мотивації до здійснення рухової активності у різних формах. Це стосується тієї частини рекомендацій, провідна ідея яких пов'язана з реалізацією під час занять з фізичного виховання основних психологічних потреб студентів, а саме незалежності, компетентності та інтегрованості у діяльність колективу.

Що стосується провідної ідеї іншої частини рекомендацій, спрямованих на успішне вирішення завдання із залучення учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання, то вона полягає у реалізації суспільної освіти з питань фізично активного способу життя задля формування (посилення) мотивації учнівської молоді здійснювати рухову активність у різних формах фізичного виховання та різний час доби.

Разом із тим було встановлено, що реалізації зазначеного напряму в медичному коледжі на різних етапах навчання студентів, присвячене тільки одне дослідження [137]. Цим автором відзначається необхідність уведення в навчальний процес студентів медичного коледжу міжпредметно-інтеграційних зв'язків та розробленого на їхній основі навчально-методичного забезпечення (інтеграційну програму, навчально-тематичний план корекції фізичної культури) валеологічного змісту, а також технологію реалізації цього змісту під час фізичного виховання.

Використання зазначеної розробки сприяє підвищенню показників сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів валеологічної компетентності студентів під час їхнього навчання у медичному коледжі.

При цьому, відсутні дослідження, спрямовані на вирішення у процесі фізичного виховання таких студентів завдання, що передбачає залучення студентів до здійснення ними рухової активності в різних формах, але передусім позаурочних, тобто реалізованих у позанавчальний час [5].

Необхідність досліджень в означеному напрямі зумовлена комплексом причин, деякі з них такі: ефективно вирішується комплекс завдань, якщо у студентів медичного коледжу в процесі їхнього фізичного виховання відбувається формування валеологічних компетенцій.

Інша причина необхідності досліджень в означеному напрямі полягає у специфіці функцій, якими відзначається майбутня професійна діяльність студентів медичного коледжу, а також таке: актуалізація зазначених функцій реаліями сьогодення (бойові дії); низький рівень фізичного стану сучасних студентів медичного коледжу; відсутність у значної частини бажання й інтересу до здійснення рухової активності у позанавчальний час за власним бажанням.

Отже, має місце протиріччя між важливістю і необхідністю залучення студентів медичного коледжу до рухової активності в процесі фізичного виховання, з одного боку, та відсутністю технологій (методик) і практичних рекомендацій, що передбачають урахування прогресивних ідей і положень у цьому напрямі, зокрема стосовно освіти з питань фізично активного способу життя та задовільнення основних психологічних потреб студентів, а саме незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу.

Таким чином інформація літературних джерел, одержана на теоретичному рівні дослідження, сприяла визначенню напрямку та адекватних методів дослідження. Реалізація останніх на етапі констатувального експерименту дозволила одержати наступні дані.

Використання традиційного підходу до організації фізичного виховання, формування і реалізації його змісту протягом трьох років навчання у медичному коледжі наприкінці призводить до погіршення в дівчат СІ на 8,8 %, ІР — 3,1 %, РІ — 5,8 % ($p < 0,05 \div 0,01$). Така зміна у показниках засвідчує зниження ефективності функціонування серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату й фізичної працездатності.

У хлопців протягом означеного періоду навчання зниженням відзначалася тільки фізична працездатність (погіршення на 11,2 %), решта досліджуваних морфофункціональних показників — виявом значень на досягнутому до початку навчання рівні.

Одержані дані підтверджували результат інших дослідників щодо показників фізичного стану студентів протягом їхнього навчання у медичному коледжі але з певними уточненнями. Так, на сучасному етапі дослідження в означеному напрямі є поодинокими. Це не сприяє формуванню цілісної картини про фізичний стан сучасних студентів медичних коледжів. Але такі дані дозволяють сформулювати уявлення про ситуацію, що склалася на сучасному етапі в аспекті відповідності фізичного стану студентів тим нормам, які визначені відповідними документальними й літературними джерелами.

Зокрема, за результатом дослідження Я. Ф. Остафійчука [137], мінімальним рівнем фізичної підготовленості відзначається понад 23,1 % дівчат, задовільним — 64,3 %, добрим і дуже добрим — відповідно 11,6 та 1,8 %, із високим рівнем — відсутні. Останнім результатом характеризується також соматичне здоров'я досліджуваних дівчат, а вищий від середнього і середній рівні встановлено тільки в 1,3 та 9 % дівчат відповідно, нижчий від середнього і низький — у решти 89,7 %.

Що стосується фізичної підготовленості, який розглядали як один із компонентів фізичного стану, то проведеним нами дослідженням студенток медичного коледжу встановлено таке: протягом трьох років навчання в них поліпшується статична силова витривалість і гнучкість відповідно на 18,9 і

10,1 %, але погіршується загальна витривалість (зниження 15,9 %) і координація в циклічних локомоціях (1,5 %) при вияві інших фізичних якостей на досягнутому раніше рівні ($p < 0,05 \div 0,01$).

У хлопців, за одержаними в дослідженні даними, протягом навчання в медичному коледжі розвиток фізичних якостей залишається на досягнутому до початку рівні, за винятком показників загальної витривалості та координації у циклічних локомоціях, значення яких погіршуються відповідно на 11,5 і 3,1 % ($p < 0,05 \div 0,01$).

Наведені дані певною мірою підтверджували такі, що були встановлені в ході іншого дослідження студенток медичного коледжу [158], але при використанні орієнтовних навчальних нормативів, розроблених для одноліток, але які є ученицями ЗНЗ.

Результат засвідчував таке: вияв швидкісної сили за часом пробігання 30 м, гнучкості за нахилом уперед сидячи, загальної витривалості за бігом 1500 м відповідали низькому рівню; вияв координації в циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), вибухової сили (стрибок у довжину з місця) та силової витривалості (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) — середньому рівню.

Що стосується загальної фізичної працездатності, то за інформацією зазначеного автора, при використанні Гарвардського степ-тесту ця характеристика фізичного стану відповідала нижчому від середнього рівню розвитку в дівчат, які є студентами медичного коледжу .

Отже, за вищезазначеними даними можна зробити висновок про незадовільний фізичний стан такого контингенту учнівської молоді, а однією з причин визначити таку: обов'язкові заняття з фізичного виховання не забезпечують вирішення завдання з поліпшення показників фізичного стану студентів медичного коледжу ні в один із трьох навчальних років.

У зв'язку із зазначеним важливого значення набуває проблема здійснення учнівською молоддю рухової активності у позанавчальний час.

Для практичного здійснення такої активності необхідним є сформована у студентів відповідна мотивація.

На думку деяких дослідників [3; 5; 23; 33; 63] одна з провідних причин такого стану полягає у неузгодженості необхідності проводити валеологічне просвітництво учнівської молоді та відсутністю практичного вирішення такого завдання під час різних навчальних дисциплін, у тому числі фізичного виховання. Провідним тут повинно бути: формування особистісних установок на розумне ставлення до організму, здоров'я як надважливих цінностей людини, що забезпечує їй самореалізацію, самоактуалізацію у суспільстві та особистих потребах.

Крім цього зазначається [63]: першочергово необхідно формувати валеологічні компетенції, що є комплексом теоретико-методичних знань, практичних умінь і навичок, які використовуються у щоденному побуті для забезпечення й зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Іншими словами, необхідно: знати й уміти мобілізувати когнітивні, афективні, вольові якості, власний досвід шляхом усвідомлення цінностей власного здоров'я.

Використання як основи саме валеологічної освіти зумовлена комплексом причин, деякі з них полягають у такому: валеологія створює ґрунтовну теоретичну базу для використання засобів фізичного виховання і, передусім фізичних вправ, у щоденному побуті; пропонує систему ціннісних орієнтирів, а також потреб, моральних установок, об'єктивних суспільних умов, всі з яких спрямовані на забезпечення оздоровчого ефекту [137].

Проведеним у нашому дослідженні анкетним опитуванням було встановлено, що в студентів: не сформована чітка позиція стосовно значення рухової активності (фізичних вправ) для зміцнення здоров'я; недостатньо знань, пов'язаних із руховою активністю; не сформоване уявлення про медичного працівника як носія знань, умінь й навичок означеного змісту, що знаходяться на високому рівні вияву.

Крім цього було встановлено, що хлопці відзначаються значно виразнішим, аніж дівчата, інтересом до рухової активності, що передбачає використання фізичних вправ у позанавчальний час.

Водночас встановили, що приблизно однакової кількості дівчат і хлопців подобаються подвоєні уроки з фізичної культури, тобто обов'язкові заняття, визначені навчальним розкладом. Але їхня чисельність недостатня – менше половини від загальної кількості респондентів. Ураховуючи, що поміж таких респондентів дівчат значно більше, ніж хлопців, актуалізується проблема підвищення інтересу, насамперед перших, до рухової активності у позанавчальний час із використанням фізичних вправ.

Загалом відзначили, що в узагальненому вигляді одержані в ході анкетування дані засвідчували низьку мотивацію студентів медичного коледжу до систематичної реалізації означеної активності.

Проаналізувавши інформацію спеціальних наукових джерел з'ясували, що одержані дані зумовлені комплексом причин, значною мірою – соціального та особистісного характеру. Як деякі причини соціального характеру виокремили недостатню ефективність діяльності держави з вирішення таких завдань: пропаганди, підготовки фахівців, формування інфраструктури, — чинників, що визначають вирішення завдання на місцях викладачами [112; 131; 133; 154; 225].

Що стосується причини особистісного характеру, то переважна більшість знаходиться у площині сформованої в учнівської молоді мотивації до здійснення рухової активності в позанавчальний час [32; 146; 154; 162]. Передусім відзначимо, що такий рівень мотивації відповідає внутрішньому типу, а відзначається він таким: індивід досягає самовизначення у питанні необхідності систематично здійснювати рухову активність в різних формах у повсякденному житті. Формується внутрішній тип мотивації у випадку задоволення психологічних потреб індивіда (у нашому випадку — пов'язаних із руховою активністю), а саме незалежності, компетентності, взаємодії з іншими учасниками, які здійснюють рухову активність у певній

формі занять фізичними вправами, тобто інтегрованості в діяльність колективу [207].

Досягають зазначеного поетапно, кожний етап пов'язаний зі становленням певного типу мотивації, а саме від амотивації, до зовнішнього типу, а відтак до внутрішнього типу, — самостійної поведінки, пов'язаної із систематичним використанням означеної активності у повсякденному житті.

Щодо причин формування внутрішнього типу мотивації до рухової активності, то деякі з них полягають у такому: розумінні необхідності здійснювати таку активність; одержанні задоволення від зростання результатів; одержанні задоволення від емоційного підйому, яке виникає під час здійснення рухової активності. У відповідності до зазначеного, провідними бажаннями індивіда будуть: займатися фізичними вправами, досягнути певного успіху, відтворювати притаманний руховій активності стимулювальний ефект [217; 226; 228; 230].

Певною мірою наявна ситуація щодо стану сформованості у студентів медичного коледжу внутрішнього типу мотивації до рухової активності з використанням фізичних вправ у позанавчальний час зумовлена виявленим у досліджуваного контингенту низьким рівнем їхньої теоретико-методичної підготовленості у питаннях, пов'язаних із означеною активністю та визначених змістом чинної програми з фізичного виховання.

Про правомірність такого висновку свідчить інформація деяких інших дослідників [28;30;42; 83; 140;141 та ін]. Зокрема зазначається, що важливим для ефективної педагогічної діяльності є професійна спрямованість фізичного виховання.

У аспекті досліджуваної проблеми зазначене передбачає включення у зміст теоретичної підготовки з фізичного виховання навчального матеріалу, що пов'язаний із майбутньою професійною діяльністю студентів медичних коледжів. У зв'язку з цим відзначаємо, що на сучасному етапі відсутні програми з фізичного виховання для студентів коледжів, що не сприяє розв'язанню досліджуваної проблеми. Необхідність таких професійно-

орієнтованих програм з фізичного виховання зумовлена комплексом причин, факт важливості й необхідності яких достатньо доведений та аргументований на сучасному етапі розвитку суспільства [17; 66; 69; 83; 86; 123; 125].

Ураховуючи все вищезазначене, деякі дослідники [137] наголошують на необхідності здійснювати вплив на валеологічні компетенції в процесі фізичного виховання. Для випускника медичного коледжу першочерговими є такі компетенції: когнітивний компонент валеологічної освіти повинен передбачати сформованість усвідомленої позиції студентів щодо розуміння вимог суспільства, пов'язаних із збереженням здоров'я, забезпеченням працездатного довголіття, а також позитивним й активним налаштуванням на здоровий спосіб життя.

Особистісно-ціннісний компонент передбачає формування позитивного ставлення до засобів фізичної культури, усвідомлення впливу міжособистісних стосунків на стан власного здоров'я та людей, які оточують індивіда.

Поведінковий компонент повинен передбачати реалізацію набутих валеологічних знань й умінь у власній щоденній життєдіяльності, пов'язаних із веденням здорового способу життя, зокрема: участь в оздоровчих гуртках, спортивних секціях; фізичне самовдосконалення, а саме реалізацію ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні із загартовуванням; виконання фізичних вправ за методикою М. Амосова у поєднанні з 12-хвилинним бігом за методикою К. Купера; систематичний медико-педагогічний контроль і самоконтроль; участь в оздоровчих заходах коледжу; ведення щоденника здоров'я й формування методичного портфоліо.

При цьому, важливо враховувати також таку інформацію про те, що необхідний мінімум рухової активності, який сприятиме вирішенню комплексу завдань, у тому числі оздоровчого змісту, становить, щонайменше 3–4 заняття протягом тижня тривалістю по 30–45 хв кожне [11; 122; 126; 129].

Водночас необхідно враховувати результати формувального експерименту, одержаного дослідниками [201], що засвідчують недостатність тільки теоретико-методичної підготовки для посилення мотивації студентів до рівня, який дозволяє руховій активності в їх загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності набути пріоритетного статусу.

Іншими словами у студентів не відбувається формування внутрішнього типу мотивації до систематичної реалізації рухової активності, яка передбачає використання фізичних вправ, у позанавчальний час у випадку використання для цього тільки теоретико-методичної підготовки під час занять з фізичного виховання.

За даними інших дослідників [157; 168; 183] недостатня ефективність теоретико-методичної підготовки у вирішенні завдання з формування в студентів внутрішнього типу мотивації до рухової активності певною мірою пояснюється тим, що така діяльність є підготовчою стадією у досягненні такої цілі. Зокрема, когнітивна діяльність на фоні емоційної складової призводить до результату, що з певною силою спонукає досягти поставленої мети. Мотивація на цьому етапі досягає певного ступеня, після чого вияв складових (когнітивної та емоційної) стає значно нижчим у порівнянні з тим, яким він був на початку цього етапу.

Результат на етапі, який розглядається, зазвичай полягає у припиненні діяльності, що відбувалася до цього моменту. Для її продовження реалізується наступна стадія (результуючої мотиваційної тенденції), що відзначається прагненням завершити розпочате. Основу тут становить зростаюче бажання індивіда довести розпочату діяльність до визначеної мети.

Разом із тим, за інформацією деяких дослідників [45; 187], кількість мотиваційних тенденцій не обмежується однією; паралельно одній (у нашому випадку — це здійснення рухової активності у позанавчальний час) завжди існують інші тенденції, які можна віднести до нездійснених, перерваних, незавершених.

Проте, на певному етапі, відбувається реалізація тільки однієї тенденції, адже діяльність повинна призвести до досягнення поставленої цілі. Після цього розпочинається наступний етап із реалізації іншої мотиваційної тенденції і т. д.

Саме з незавершеністю мотиваційної тенденції щодо рухової активності пов'язували результати анкетування та вияву показників фізичного стану, які віднесли до таких, що відрізнялися від необхідних. Протягом цього періоду в студентів була присутня інша мотиваційна тенденція, зокрема пов'язана з процесом навчання. Цю тенденцію реалізовували студенти, а значить тенденція, що пов'язана з руховою активністю, залишалася незавершеною.

Водночас необхідно відзначити, що зазначена позиція лише частково узгоджується з наявною, адже переважна більшість вітчизняних педагогів [13; 32; 77; 86; 160; 190] надає перевагу відповідній освіті студентів як провідному засобу формування у них навичок здорового способу життя (валеологічних компетенцій [137]), а отже засобу, використання якого забезпечує залучення студентів до рухової активності. Останнє є правомірним, адже однією з визначальних складових здорового способу життя є рухова активність.

Про недостатню ефективність заходів, основу яких становить теоретико-методична підготовка у питаннях фізично активного способу життя (здорового способу життя, валеологічних компетенцій), свідчать результати досліджень, проведених у США [136; 205; 208], а також Європейському Союзі [54; 55; 213; 214].

У зв'язку з цим активізувався пошук інноваційних підходів до розв'язання проблеми, пов'язаної із залученням дітей, молоді та дорослих різного віку до систематичного використання ними рухової активності, що передбачає у повсякденному житті використовувати заняття фізичними вправами [21; 194; 210; 221].

Узагальнивши все вищезазначене в аспекті проведеного нами дослідження було зроблено такий висновок: традиційні організація, формування і реалізація змісту фізичного виховання студентів медичного коледжу не сприяють досягненню високого позитивного результату у вирішенні завдань, які визначені чинною програмою для дівчат і хлопців 15–18 років, але які навчаються у ВНЗ 1–2-го рівнів акредитації [182]. При цьому, одне із таких завдань полягає у посиленні інтересу й бажання дівчат і хлопців систематично займатися фізичними вправами, використовувати ці заняття у повсякденному житті для активного відпочинку та поліпшення показників власного фізичного стану.

Зазначене зумовлює необхідність удосконалити складові (організація, формування і реалізація змісту) системи фізичного виховання студентів медичного коледжу для забезпечення позитивного результату у формуванні в них внутрішнього типу мотивації до рухової активності, змістом якої є фізичні вправи, що використовуються в різних формах фізичного виховання, але передусім — у позанавчальний час.

У зв'язку із зазначеним продовжили дослідження. Враховуючи дані констатувального експерименту, зроблені висновки та спираючись на рекомендації фахівців із теорії й методики фізичного виховання [13; 19; 55; 107; 189; 191], психології мотивації [45; 187; 203; 205; 222], педагогіки [27; 29; 50; 209], фізіології [1; 6; 11; 165; 192; 233] щодо ефективних підходів до організації і реалізації змісту фізичного виховання у коледжі (ПТУ, ВНЗ 1–2 рівня акредитації), вирішували поставлене завдання, — залучити студентів медичного коледжу до здійснення ними рухової активності в різних формах фізичного виховання.

Ураховуючи останнє було встановлено, що один із ефективних шляхів вирішення поставленого завдання полягає в активізації діяльності викладача фізичного виховання в напрямі залучення студентів до рухової активності, але яка передбачає врахування рекомендацій науковців щодо дієвих

технологій і методик залучення учнівської молоді до означеної активності в процесі фізичного виховання у ВНЗ [55; 60; 61].

У зв'язку з цим відзначили перспективність творчого врахування розглянутих раніше положень концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя та теорії самовизначення.

Водночас, визначальним також було врахування положення про ефективність алгоритмізації педагогічного процесу [145; 213], насамперед у аспекті реальної можливості нівелювати експромти викладача з фізичного виховання, що виникають при врахуванні ним запропонованих організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності в процесі фізичного виховання. Зазначене є надзвичайно важливим, адже дозволяє зі значно більшою ймовірністю досягти вирішення поставлених завдань [50; 68; 121].

У результаті проведеного дослідження виокремили організаційно-методичні засади та правила, виконання яких є обов'язковим у випадку одержання позитивного результату під час вирішення поставлених завдань. Одна з виокремлених організаційно-методичних засад полягає у здійсненні викладачем із фізичного виховання підготовчої діяльності до реалізації змісту фізичного виховання.

Забезпечувало врахування цієї організаційно-методичної засади виконання таких правил: вибір необхідних технічних засобів для супроводу визначених розкладом подвоєних уроків з фізичної культури; налагодження й розвиток протягом усього періоду навчання взаємодії з викладачем навчальної дисципліни «Захист Вітчизни»; налагодження взаємодії з викладачами інших дисциплін у певний рік навчання студентів; виокремлення мотивів, які у студентів необхідно актуалізувати, передусім під час обов'язкових занять з фізичного виховання, зокрема під час подвоєних уроків фізичної культури.

В останньому випадку до таких віднесли мотив досягнення успіху, уникнення невдачі й покарання, самоствердження та процесуально-

змістовий. Водночас, окрім цих обов'язкових до актуалізації мотивів, впливали додатково на деякі інші, зокрема мотив ідентифікації з іншою людиною, мотив саморозвитку, мотив афіліації. Але обирали лише окремі із зазначених мотивів, а визначальним тут були індивідуальні особливості певного студента.

Що стосується першого із зазначених правил, то його виконання передбачало формування до початку навчального року пакету такого супроводу технічними засобами навчання для їх використання під час теоретико-методичної підготовки і практичної діяльності, що здійснювалися під час подвоєних уроків фізичної культури. У першому випадку передбачався максимально можливий наочний (відео, таблиці, слайди) супровід навчального матеріалу, яким оволодівали студенти.

Для практичної діяльності передбачався вибір необхідних приладів, інвентаря, обладнання. При цьому, реалізація означеного правила передбачала, що до початку кожного окремого подвоєного уроку викладач конкретизував свої дії щодо: підготовки місць виконання певного завдання, їх оптимального розташування на майданчику (в спортивному залі), маршруту переміщення студентів до цих місць, організація діяльності студентів на кожному такому місці.

Іншим правилом організаційно-методичної засади, що розглядається, було проведення діагностики фізичного стану студентів. Відбувалося таке діагностування на початку кожного навчального року у позанавчальний час. Доцільність проведення діагностики саме у позанавчальний час була зумовлена рекомендаціями багатьох дослідників [3; 5; 110; 201] про раціональне використання часу з максимально можливим позитивним ефектом під час вирішення деяких завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Виконання цього правила необхідне, аби здійснювати контроль за показниками означеного стану, зміна яких відбувається під дією засобів і методів, використаних у процесі фізичного виховання. Враховуючи

рекомендовані фахівцями [199] терміни контролю у фізичному вихованні, а саме на початку навчального року, наприкінці певного періоду і наприкінці навчального року, а також відповідні їм види контролю (вихідний, поточний і підсумковий), у правилі, що розглядається, мається на увазі саме вихідний контроль. Зміст такого контролює медико-педагогічним, адже частина показників, що характеризує фізичний стан, належать до біологічних, інша частина — до педагогічних.

Наступна виокремлена організаційно-методична засада — формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя. Реалізація цієї засади забезпечувалася виконанням таких правил: визначення завдань, які необхідно вирішити задля досягнення означеної цілі, а саме етапних і поточних; здійснення корекції тематики питань, визначених чинною програмою з фізичної культури [182] для теоретико-методичної підготовки учнівської молоді; вдосконалення процесу передачі студентам навчальної інформації з фізичного виховання; оптимізація контролю за результатами теоретико-методичної підготовки студентів протягом навчального року під час занять фізичними вправами.

Останнім дослідженням у цьому напрямі встановлено [201], що у більшості студентів першого року навчання значна частина позанавчального часу спрямована на досягнення різних за змістом цілей, але практично в усіх випадках — з використанням Інтернет-мережі. Встановлено також, що переважна більшість досліджуваних розглядає цю комунікаційно-інформаційну технологію як основний засіб формування знань, джерело одержання необхідного навчального, методичного матеріалу й активізації пізнавальних процесів у визначених напрямках.

Крім Інтернет-мережі (глобальної і локальної в університеті) значна кількість студентів завжди (практично завжди чи часто) використовує у своїй навчальній діяльності також електронні підручники, посібники.

У зв'язку із зазначеним, на думку цього автора, необхідно впроваджувати у початковий процес студентів державну програму «Інформаційні та комунікативні технології в освіті та науці».

Водночас, наведені дані зможуть бути свідченням необхідності якомога ширшого використання сучасних інформаційних засобів під час вирішення різних за змістом завдань [125; 154], у тому числі — під час теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання.

Інша організаційно-методична засада, яку було виокремлено в процесі проведення дослідження — це задоволення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання.

Урахування цієї засади передбачало виконання таких правил: формування змісту практичної діяльності для подвоєних уроків фізичної культури; реалізація змісту практичної діяльності, сформованого для таких уроків; формування змісту практичної діяльності для масових спортивно-оздоровчих заходів; реалізація змісту практичної діяльності під час масових спортивно-оздоровчих заходів; оптимізація контролю за результатами практичної діяльності з фізичного виховання протягом навчального року.

Наступна організаційно-методична засада — функціонування у медичному коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до рухової активності. Забезпечувалася вона виконанням таких правил: проведення методичного семінару для викладачів усіх навчальних дисциплін щодо залучення студентів медичного коледжу, але передусім першокурсників, до рухової активності; демонстрація студентам-першокурсникам спортивних досягнень навчального закладу; пов'язування кожним викладачем протягом вересня питань своєї навчальної дисципліни з питаннями про рухову активність під час викладення на всіх курсах, але особливо на першому; проведення рухливих хвилинок під час заняття з кожної навчальної дисципліни за розкладом.

Під час експериментальної перевірки організації і змісту фізичного виховання, сформованого та зреалізованого з урахуванням визначених

організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності (ЕГ), виявили перевагу використання такого експериментального чинника над використанням традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання студентів медичного коледжу (КГ).

Про таку перевагу свідчили дані, одержані за кожним використаним критерієм, а саме пов'язаних із таким: станом сформованості мотивації до рухової активності; станом сформованості знань щодо такої активності; особливості вияву показників фізичного стану (морфофункціональних, фізичної підготовленості) після літніх канікул; особливості вияву показників фізичного стану протягом навчального року. Про це свідчили суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) виразніші позитивні зміни в досліджуваних показниках у ЕГ дівчат і ЕГ хлопців, аніж одержані у КГ.

Так, за першим критерієм, у ЕГ дівчат і ЕГ хлопців, на відміну від КГ, відбулося формування внутрішнього типу мотивації до здійснення рухової активності. Про це свідчили такі дані: в ЕГ дівчат до 61,9 % збільшилася кількість бажаючих займатися певним видом спорту, тоді як у КГ — тільки до 23,8 %. Основні причини зазначеного в ЕГ дівчат такі: покращити фізичні можливості (23,7 %), здоров'я (ЕГ — 19 %, КГ — 13,8 %) та можливість спілкування (відповідно 19 і 24,2 %), у ЕГ хлопців — покращити фізичні можливості (52,6 і 14,3 %), здоров'я (31,5 і 60 %), можливість спілкування (5,3 і 17,1 %).

Результат, одержаний при застосуванні іншого критерію (стан сформованості розуміння у необхідності майбутнім медичним працівникам володіти знаннями про рухову активність), свідчив про таке: в ЕГ сформованість такого розуміння становила по 100 % у дівчат і хлопців, у КГ — тільки 53,5 і 57,1 % відповідно; вміння оцінити стан і можливості організму — в ЕГ по 100 %, КГ — 37,6 і 42,8 %.

Водночас відзначили, що в ЕГ відбулося формування знань, пов'язаних із руховою активністю, адже оцінка за оволодіння змістом теоретико-

методичної підготовки з фізичного виховання в дівчат становила $10,2 \pm 0,42$ балів із 15 можливих, тоді як у КГ — тільки $8,0 \pm 0,37$, в ЕГ хлопців — $9,8 \pm 0,4$ балів, у КГ — тільки $7 \pm 0,25$.

Що стосується зміни в показниках фізичного стану протягом навчального року, то за цим критерієм результат порівняння засвідчував таке: в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних показників поліпшилося 6, у КГ — жодного показника; із 7-ми показників фізичної підготовленості — відповідно жодного та всіх; у хлопців поліпшення відповідно 4-ох і жодного функціональних показників, 5-ох і жодного показників фізичної підготовленості.

Відзначили також, що наприкінці навчального року дівчата і хлопці ЕГ досягли значно вищих показників, аніж КГ: в ЕГ дівчат із 10-ти функціональних показників 6 відзначалося суттєво вищими значеннями, у КГ — жоден, із 7-ми показників фізичної підготовленості — відповідно 7 і жоден; у ЕГ хлопців — відповідно 4 і 5, у КГ — в обох випадках жоден показник.

Що стосується результату, одержаного при використанні іншого критерію (зміна у показниках фізичного стану протягом літніх канікул), то він засвідчував таке: в ЕГ дівчат поліпшилося 2 функціональних показники, у КГ — жоден, із показників фізичної підготовленості — відповідно один і жоден; ЕГ і КГ хлопців — в обох випадках жодного, але наприкінці у перших були суттєво вищими значення 4-ох функціональних та всіх 6-ти показників фізичної підготовленості; в ЕГ дівчат суттєво вищими значеннями, ніж у КГ, відзначалося 6 функціональних показників і 7 показників фізичної підготовленості.

Проаналізувавши вищезазначені результати та враховуючи інформацію літературних джерел, встановили, що вони були зумовлені комплексом причин, але насамперед запропонованим алгоритмом реалізації визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі їхнього фізичного виховання. Так,

детермінуючи мету подвоєних уроків фізичної культури, як обов'язкової форми фізичного виховання студентів медичного коледжу якомога більшою кількістю мотивів, необхідно враховувати таке: досягнення запланованого результату є процесом полімотивованим [45]. У зв'язку з цим нами було виокремлено комплекс мотивів, які актуалізували впродовж навчального року. Проте, тут враховували існування в кожного студента певних індивідуальних особливостей, що на практиці відбувалося як вплив не на всі мотиви, а тільки на декілька з усіх виокремлених на початку.

Одержаний результат підтверджували дані деяких дослідників [66], зокрема щодо характеристики мотивації з позиції діяльнісного та результативного компонентів. Такий поділ необхідно розглядати як досить умовний, оскільки будь-яка діяльність є продуктом вияву (хоча з різним ступенем інтенсивності) двох зазначених компонентів. Основою першого є сам процес діяльності, тобто бажання виявляти активність заради самого процесу, тоді як другого — результат діяльності. Характерною особливістю результативного компоненту мотивації, на думку деяких дослідників [163] є окреслення далеких перспективних цілей і, водночас, прийняття людиною цілей та завдань безпосередньо під час діяльності.

Виходячи із сучасних позицій значної кількості іноземних дослідників [45; 187; 227; 227; 228] мотивація є узагальненим позначенням багатьох різноманітних процесів і явищ. Їхня сутність полягає у такому: людина, виходячи з очікуваних наслідків, обирає свою поведінку і здійснює управління нею в аспекті певних напрямів і витрат енергії.

У зв'язку з цим Х. Хекхаузен [187] відзначає, що наявна цілеспрямованість поведінки, початок і завершення певних фрагментів поведінки, її відновлення після перерви, перехід до нового фрагменту, конфлікт між різними цілями і його розв'язання, — все це відноситься до проблемної сфери, що має назву «мотивація».

Ураховуючи зазначене, одержаний результат необхідно розглядати як процес взаємодії особистості та ситуації. Зокрема, разом зі спонукальними

аспектами ситуації, що крізь сприйняття розкривали студентам можливості досягти визначеної ними мети, передбачення наслідків діяльності (здійснення рухової активності) відбувалося із залученням певного комплексу мотивів, що для кожного студента актуалізовувались індивідуально.

У цьому випадку процес мотивації можна розглядати як підготовчу стадію до діяльності, яка передбачає когнітивну обробку інформації на фоні емоційної складової. Як зазначається у зв'язку з цим [110], процес мотивації, з одного боку досягає, зазвичай, лише певного ступеня, після чого когнітивна діяльність і вияв емоцій різко знижуються; з іншого боку процес мотивації відзначається існуванням бажання довести розпочату діяльність до певного підсумку — «прагнення до завершення». На думку деяких дослідників [45; 222] останнє з часом тільки зростає та характеризується в психології як «результуюча мотиваційна тенденція».

Інша причина, що зумовила одержаний результат, полягала в постановці конкретних етапних завдань, що за силою були вагомим спонукальним чинником для формування внутрішнього типу мотивації [187]. Такі завдання студенти вирішували на кожному подвоєному уроці фізичної культури, а більшість з них — додатково у позанавчальний час. Останнє було зумовлено тим, що кожний студент вирішував індивідуальні завдання, які він визначав спільно з викладачем із фізичного виховання. У більшості випадків стосувалися такі завдання поліпшення певного функціонального показника та (або) показника фізичної підготовленості.

Водночас, значна кількість студентів використовувала рухову активність у позанавчальний час як засіб корекції будови тіла та активного відпочинку, передусім від інтелектуальної діяльності, якою відзначалася підготовка домашніх завдань з різних навчальних предметів.

Крім цього, багато студентів використовували рухову активність у позанавчальний час для вирішення завдань теоретико-методичної складової фізичного виховання, зокрема з формування знань й методичних умінь,

визначених відповідним розділом чинної програми, нашими пропозиціями, а також послідовністю оволодіння матеріалом теоретико-методичної підготовки впродовж навчального року. Зазначене повною мірою підтверджувала інформація фахівців із теорії управління руховою активністю [110; 145; 178; 194].

Водночас, із теоретико-методичною підготовкою студентів пов'язували деякі інші причини, що зумовили одержаний у формувальному експерименті результат. Зокрема відзначили, що запропоновані умови організації та здійснення теоретико-методичної підготовки студентів під час фізичного виховання позитивно вплинули на підвищення їхньої компетентності у питаннях різного змісту, але які були пов'язані з руховою активністю. Така компетентність, як зазначалося раніше, є однією з психологічних потреб, до задовільнення яких у кожного студента необхідно прагнути викладачеві з фізичного виховання під час занять [217; 225; 232].

Інша причина, що зумовлювала одержаний результат та була пов'язана з теоретико-методичною підготовкою, полягала у якостях викладача фізичного виховання. Відводили їм важливе місце у педагогічному процесі, зокрема бажанню, підготовленості та активності, що у комплексі із вищезазначеним сприяло створенню в студентів мотиваційної зумовленості – невід'ємної складової формування внутрішнього типу мотивації [71].

Як наступні причини розглядали таке: створення й реалізацію різних ситуативних чинників, адже вони разом з мотивами є невід'ємною складовою мотивації [45]; урахування запропонованого варіанту щодо використання сучасних засобів передавання студентам та сприйняття ними навчальної інформації. В останньому випадку зазначене підтверджувало висновки інших дослідників [18; 201], а саме про суттєве підвищення інтересу студентів, значною мірою — в зв'язку зі створенням у них позитивного емоційного стану, на фоні якого і відбуваються заняття фізичними вправами.

Що стосується практичної підготовки студентів медичного коледжу під час подвоєних уроків фізичної культури, то тут виокремлювали деякі інші

причини одержаного у формувальному експерименті результату. При цьому, більшість таких причин стосувалася забезпечення запропонованими організацією, змістом фізичного виховання і його реалізацією умов для задовільнення основних психологічних потреб, а саме незалежності, компетентності й інтегрованості у діяльність колективу.

Не конкретизуючи у деталях сутності таких причин зазначимо лише, що за даними значної кількості дослідників [217; 225; 227; 232; 234] відзначені психологічні потреби безпосередньо пов'язані із залученням індивіда до рухової активності, адже задовільнення цих потреб забезпечує утворення внутрішнього типу мотивації, тоді як відсутність чи тільки часткове задовільнення цих потреб — утворення зовнішнього типу мотивації або навіть амотивації.

Необхідність формування саме найвищого (внутрішнього) типу мотивації зумовлено тим, що тільки у такому випадку студент буде систематично та з необхідними параметрами реалізовувати рухову активність у позанавчальний час, тобто буде залученим до такої активності.

За відсутності внутрішнього типу мотивації домінуючими будуть інші мотиви, ситуативні чинники, які є актуальними для студентів у другій половині дня, тобто після завершення обов'язкових занять. На сучасному етапі зазначене фіксують поміж студентів різних вищих навчальних закладів, у тому числі медичних коледжів. Зокрема, у другій половині дня поміж таких студентів поширеними є: пасивний відпочинок, підготовка домашніх завдань з різних навчальних предметів, інші різноманітні справи особистого характеру, використання Інтернету з розважальною метою [201].

Певною мірою підтверджували зазначене одержані нами дані, зокрема про таке: наприкінці експерименту значно збільшилася кількість дівчат, які після завершення навчальних занять займались у секції (гурткові) з обраного виду спорту, фітнесу чи інших, що у своїй діяльності передбачали використання фізичних вправ. Повною мірою зазначене стосувалося такої форми організації занять, як самостійне заняття або у складі мікрогрупи

однодумців. Тут студенти обов'язково використовували знання, одержані під час теоретико-методичної підготовки, а також вміння і навички, сформовані під час практичної підготовки з фізичного виховання.

Іншою, дуже важливою, причиною формування внутрішнього типу мотивації, а значить вирішення завдання із залучення студентів до рухової активності, були запропоновані нами умови використання рухливих і спортивних ігор. Їх розглядали як провідний засіб для подвоєних уроків фізичної культури: спортивні ігри обирали студенти, що підвищувало їхню зацікавленість у реалізації такої гри, а значить здійсненні рухової активності, а також сприяло задовільненню такої психологічної потреби, як незалежність.

Водночас, ефективність акценту на використанні ігор під час занять фізичними вправами обґрунтовано даними дослідників [44]: у психологічному, біологічному, педагогічному аспектах гра має настільки широкий діапазон позитивної дії на організм, що створює практично необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності індивіда. При цьому, зазначене відбувається на тлі позитивного емоційного піднесення, що додатково є позитивним чинником у переліку означених можливостей впливу на організм.

Певною мірою одержаний результат був зумовлений також запропонованою в розроблених нами організаційно-методичних засадах системою контролю за комплексом показників студентів, але насамперед — комп'ютерної програми для визначення кожним студентом своїх поточних можливостей у зручний для себе час. Основою такої програми та орієнтиром студента був приріст показників фізичного стану, що враховував значення цих показників на початку навчального року.

Позитивний вплив зазначеного на одержаний результат підтверджувала інформація дослідників [51; 99; 110; 145; 150; 159], зокрема про виховну, контролюючу й навчальну функції педагогічного контролю взагалі та оцінку зокрема, — забезпечення цих функцій у процесі фізичного виховання дітей,

учнівської молоді сприяє посиленню їхньої мотивації до рухової активності задля досягнення високих результатів у вирішенні поставлених завдань.

У зв'язку із зазначеним, діагностування показників фізичного стану, як складової системи контролю, було важливим чинником у досягненні результату, одержаного наприкінці формувального етапу проведеного експерименту.

Певною мірою останньому сприяв також методичний прийом, що передбачав проведення контролю за показниками фізичного стану на початку навчального року. Про це свідчить інформація, згідно якої ефективність зазначеного підходу до організації контролю зумовлена, щонайменше таким: значно точнішим дозуванням фізичних навантажень, адже відповідали поточним можливостям студентів; сприянню у визначенні ефективності подвоєних уроків фізичної культури при вирішенні поставлених завдань протягом певного періоду часу (один, два місяці, навчальний семестр) задля адекватної корекції змісту таких уроків у напрямі досягнення якнайкращого результату. Значення показників можуть бути також критерієм для встановлення результату у вирішенні завдання із залучення студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання [99; 104].

Зазначений висновок ґрунтується на тому, що поліпшення під час літніх канікул показників фізичного стану свідчить про те, що студент протягом цього періоду здійснював систематичну рухову активність із використанням фізичних вправ. Така діяльність студента вказує на те, що він є залученим до здійснення рухової активності, яка передбачає використання фізичних вправ, а значить поставлене завдання є вирішеним [201].

Цей висновок ґрунтується на тому, що заняття фізичними вправами під час літніх канікул не є обов'язковими, а відтак студент їх здійснює за власним бажанням. Останнє є неможливим без сформованої у студента внутрішньої мотивації. Вона і є свідченням того, що студент залучений до рухової активності.

Загалом можна відзначити, що всі вищезазначені причини сприяли вирішенню поставленого завдання, а саме залучити студентів медичного коледжу в процесі фізичного виховання до рухової активності. Найбільш переконливими у цьому були дані формувального експерименту про зміну протягом літніх канікул значень у досліджуваних показниках, тобто після завершення подвоєних уроків фізичної культури, під час яких використовували експериментальний підхід до організації, формування змісту і його реалізації. Тут необхідно відзначити, що одержаний результат можливий тільки у випадку систематичного використання індивідом рухової активності з параметрами, визначеними фахівцями як такі, що сприяють досягненню розвивального [5; 7; 21; 35] або оздоровчого [10; 11; 23; 34; 37] ефектів.

Отже, проведені дослідження засвідчували, що у випадку використання запропонованих організаційно-методичних засад під час організації фізичного виховання у медичному коледжі, формування і реалізації його змісту, досягається значно виразніший позитивний ефект, аніж одержаний при застосуванні традиційного підходу до організації, формування змісту і реалізації означеного педагогічного процесу під час навчання студентів у медичному коледжі.

Таким чином, результатами проведених досліджень було підтверджено і доповнено вже існуючі розробки, висновки, рекомендації, а також забезпечено одержання абсолютно нових даних у аспекті наукової проблеми, що вивчалася. Так, працями Л. О. Демінської [46], Я. Ф. Остафійчука [137], О. А. Томенка [178] визначено підходи до реалізації у фізичному вихованні інтегрованого навчання, працями Г. А. Єдинака [57; 61], В. А. Мазура [107], Ю. В. Юрчишина [201] — взаємозв'язок між теоретико-методичною і практичною підготовками з фізичного виховання під час вирішення завдання із залучення учнівської молоді до рухової активності, працями С. Білевич [15], І. М. Дичківської [50], В. Л. Омеляненка, А. І. Кузьмінського [134], Л. Ю. Степашкіної [169] — заходи з реалізації інтегрованого підходу в

навчально-виховному процесі студентів для успішного вирішення різних за змістом завдань. Це *підтверджено* нашим дослідженням.

Крім цього, дістали підтвердження висновки Я. Ф. Остафійчука [137], Н. В. Семенової [158] про чинники, що стримують студентів медичного коледжу здійснювати рухову активність у позанавчальний час.

Результатами нашого дослідження *доповнено* розробки Г. В. Безверхньої [13], В. С. Добринського [51], Є. А. Захаріної [72], В. А. Мазура [107], М. М. Саїнчук [154], Ю. В. Юрчишина [201], реалізація яких у ЗНЗ та протягом першого року навчання у ВНЗ 3–4 рівнів акредитації сприяють посиленню мотивації до рівня, що відзначається більш системною організацією і реалізацією рухової активності оздоровчої спрямованості в повсякденному житті. Водночас, доповнено дані Т. І. Дух [56], О. Жданової [64], В. І. Іванова [75], Л. П. Іванченка [77], Т. І. Корзан [93], М. О. Носко [133], Р. В. Римик [147], С. А. Савчук [153] 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 є наслідком досягнення поставленої мети, а саме залучення студентів до означеної діяльності.

Проведеним дослідженням виокремлено такі засади: 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.

Крім цього, в ході констатувального експерименту, організованого лонгітюдинальним методом, уперше встановлено особливості динаміки та вияву впродовж кожного року навчання в 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 унеможлиблює 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 інформованості знань, умій 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 умій 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 початкових предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Альошина. — К., 2016. — 40 с.
2. Аналітична довідка за результатами опитування дітей віком 10–17 років у межах проекту «Права дітей в Україні: реалії та виклики після 20 років незалежності» : [електрон. ресурс]. — Режим доступу : http://www.president.gov.ua/docs/information_children.pdf.
3. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. — К., 2014. — 44 с.
4. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник [для лікарів-слухачів закл. (факульт.) післядипл. освіти] / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. — Львів : Кварт, 2011. — 303 с.
5. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 3-е вид. перероб. і доповн. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. — 248 с.
6. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. — М. : Наука, 1982. — 270 с.
7. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособ. [для студ. и препод. вузов физ. восп. и сп.] / М. Дж. Атлер. — К. : Олімп. л-ра, 2005. — 424 с.
8. Афанасенко В. В. Системный подход к образованию и оздоровлению детей / В. В. Афанасенко, Т. Ю. Черкесов, Е. В. Пискунова, В. П. Черкесова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 4. — С. 15—17.

9. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
10. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физ. культуры, 2009. — 218 с.
11. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 528 с.
12. Барболин М. П. Основы общей методологии / Барболин М. П., Барболин В. М. — СПб : Изд. дом «Петрополис», 2007. — 240 с.
13. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. — Львів, 2004. — 23 с.
14. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : [спец.] 03.00.13 «Фізіологія людини і тварини» / О. О. Бекас. — К., 2001. — 16 с.
15. Білевич С. Інтеграція та диференціація як закономірності розвитку сучасних освітніх систем / С. Білевич // Імідж сучасного педагога. — 2002. — № 2. — С. 30—33.
16. Биохимия мышечной деятельности : учеб. пособ. / Волоков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. — К. : Олімп. л-ра, 2000. — 504 с.
17. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : монографія / В. І. Бобрицька. — Полтава : Снайтек, 2006. — 431 с.
18. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Т. П. Браун. — СПб, 2007. — 19 с.

19. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фіз. вих. і сп. — 2007. — № 1. — С. 3—7.
20. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. — К. : Олімп. л-ра, 2003. — 424 с.
21. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 80 с.
22. Быков Е. В. Влияние уровня физической активности на формирование функциональных систем / Е. В. Быков // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 7. — С. 51—54.
23. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособ. [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. — М. : Академия, 2003. — 240 с.
24. Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху / Н. В. Василенко // Відродження. — 2000. — № 3. — С. 7—9.
25. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і гол. редактор В. Т. Бусел. — К.-Ірпінь : Перун, 2004. — 1440 с.
26. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) : монография / В. А. Вишневский. — М. : Теория и практика физической культуры, 2002. — 270 с.
27. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. — 2-е вид., переробл. — К. : Знання, 2011. — 333 с.
28. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. — К. : Освіта України, 2008. — 256 с.
29. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. 3-тє вид., стер. / Н. П. Волкова. — К. : Академвидав, 2009. — 616 с.

30. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ, 2006. — № 2. — С. 25—28.

31. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. — К. : Академвидав, 2009. — 464 с.

32. Герасімова Н. Є. Внутрішньо особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. Є. Герасімова. — К., 2004. — 24 с.

33. Герасимчук А. Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою / А. Ю. Герасимчук, О. М. Ужеліна // Вісник Чернігівського державного пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка : Серія : Педагогічні науки. — 2006. — Вип. 35. — С. 440—442.

34. Гігієна дітей та підлітків : підручник / За ред. В. І. Березія. — К. : Асканія, 2008. — 304 с.

35. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : монографія / І. Д. Глазирін. — Черкаси : Відлуння, 2003. — 352 с.

36. Глазирін І. Д. Спортивна метрологія (короткий лекційний курс та практикум для студентів факультетів фізичної культури) : навч. посіб. / Глазирін І. Д., Лизогуб В. С., Бузько В. І., Наварецький Д. — Черкаси : Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. — 180 с.

37. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. — Женева, Всемирная Организация Здравоохранения, 2004. — Режим доступу до джерела : [http : // www. who. int /dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web. pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf).

38. Гогоунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. // Е. Н. Гогоунов, Б. И. Мартьянов. — М. : Академия, 2004. — 288 с.

39. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. — Вид. 2-е, доп. й виправл. / С. У. Гончаренко. — Рівне : Волинські обереги, 2011. — 552 с.
40. Горбаченко К. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К. С. Горбаченко, А. С. Мочарський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів : Інформаційні засоби, 2007. — Вип. 11. — С. 99—107.
41. Грейда Н. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності / Н. Грейда, В. Кренделєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. — Харків : ХДАДМ, 2004. — № 21. — С. 14—20.
42. Григор'єв В. І. Фізичне виховання студентів / В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков / Теорія і методика фізичного виховання : підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — С. 155—173.
43. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. — М. : СпортАкадемПресс, 2000. — 120 с.
44. Гуска М. Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. / Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. — 400 с.
45. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Л. Декерс. — М. : Гросс Медиа, 2007. — 637 с.
46. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Л. О. Демінська. — Луганськ, 2004. — 20 с.
47. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособ. / Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — 127 с.

48. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Освіта України. — 2004. — № 5 (500). Чинний від 2004-01-20. — С. 6—7; 11—12; 54—60. — (Спецвипуск).

49. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Д. Дзензелюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2011. — Вип. 15, Т. 2. — С. 47—51.

50. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник / І. М. Дичківська. — 2-ге вид., доповн. — К. : Академвидав, 2012. — 352 с.

51. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. — Львів, 2000. — 18 с.

52. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учебник [для студ. высш. уч. заведений физ. культ.] / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2002. — 426 с.

53. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2007. — 110 с.

54. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.

55. Дутчак М. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя // М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2010. — № 2. — С. 116—119.

56. Дух Т. І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Т. І. Дух. — Львів, 2014. — 20 с.

57. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцєях з посиленою вїйськово-фізичною підготовкою : навч. посїб. / Єдинак Г. А., Мисїв М. П., Овчарук І. С., Рошук О. В. та їн. [пїд заг. ред. Г. А. Єдинака]. — Кам'янець-Подїльський, 2003. — 225 с.

58. Єдинак Г. А. Фїзичне виховання дїтей з церебральним паралїчем : монографїя / Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подїльський : ПП О. А. Буйницький, 2009. — 394 с.

59. Єдинак Г. А. Диференційований пїдхїд до покращення психофїзичного стану першокурсникїв вищих навчальних закладїв як проблема галузї фїзичного виховання / Г. А. Єдинак, А. В. Лукавенко // Педагогїка, психологїя та медико-бїол. проблеми фїз. вих. ї сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХДАДМ (ХХП), 2012. — № 4. — С. 27—33.

60. Єдинак Г. А. Стан та деякї теоретичнї аспекти посилення мотивацїї студентїв до систематичної рухової активностї оздоровчого спрямування / Г. А. Єдинак // Вїсник Прикарпатського нацїонального унїверситету їменї Василя Стефаника : зб. наук. пр. — Івано-Франкївськ, 2012. — Вип. 16. — С. 67—73.

61. Єдинак Г. А. Деякї теоретико-методичнї аспекти посилення мотивацїї студентїв до систематичної фїзичної активностї оздоровчої спрямованостї / Г. А. Єдинак // Вїсник Чернїгївського нацїонального педагогїчного унїверситету. Сер. : Пед. науки. Фїз. виховання та спорт. — 2014. — Вип. 118(3). — С. 109—113.

62. Єдинак Г. А. Фїзична культура у загальноосвїтньому навчальному закладї : навч. посїб. /Єдинак Г. А., Мисїв В. М., Юрчишин Ю. В. — Кам'янець-Подїльський : Рута, 2014. — 251 с.

63. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласникїв у вїтчизнянїй педагогїцї (друга половина ХХ столїття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогїка та їсторїя педагогїки» / Т. С. Єрмакова. — Харкїв, 2010. — 20 с.

64. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 2003. — № 17. — С. 46—52.

65. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособ. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М. : Академия, 2002. — 264 с.

66. Жукевич І. П. Проблеми готовності до самоосвіти студентів вищих навчальних закладів / І. П. Жукевич // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. — 2011. — №13(224). — Ч. 1. — С. 67—74.

67. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. [для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська. — Л. : ЛДУФК, 2009. — 120 с.

68. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация / В. И. Загвязинский. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 192 с.

69. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» ; 03.00.13 «Физиология человека и животных» / В. В. Зайцева. — М., 1995. — 41 с.

70. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 рр.» від 9 січня 2007 року, № 537-в. — Режим доступу до сайту : [http : // www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).

71. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / С. С. Занюк. — Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2003. — 123 с.

72. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. — К., 2008. — 21 с.

73. Земська Н. Д. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Д. Земська. — Івано-Франківськ., 2012. — 21 с.

74. Зязюн І. А. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти / І. А. Зязюн // Вісн. Житомир. держ. ун-ту імені Івана Франка. — 2005. — № 25. — С. 13—18.

75. Іванов В. І. Шляхи формування активно-позитивного відношення студентів до занять з фізичного виховання / В. І. Іванов, М. П. Римар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. — Х., 2004. — № 5. — С. 22—27.

76. Іванова Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. — К. : Козарі, 2010. — 276 с.

77. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : автореф. дис. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. П. Іванченко. — Луганськ, 2007. — 20 с.

78. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А.— К. : Наук. світ, 2008. — 198 с.

79. Изаак С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. И. Изаак. — М., 1997. — 21 с.

80. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособ. [для вузов физ. культ.] / Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 211 с.
81. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2002. — 512 с.
82. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. пособ. / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2004. — 582 с.
83. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования : науч.-метод. пособ. / Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. — М. : Сов. спорт, 2010. — 296 с.
84. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. — М. : ВЛАДОС, 2000. — 192 с.
85. Казьмин В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2000. — 78 с.
86. Карпюк Р. П. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів / Р. П. Карпюк // Наук. записки : зб. наук. ст.]. — К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. — Вип. LXXXX (90). — С. 97—104.
87. Качан О. А. Особливості психофізіологічного та фізичного здоров'я учнів професійно-технічного училища / О. А. Качан // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 8. — С. 8—11.
88. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожан. наук.-спорт. вісник. — 2011. — № 4. — С. 157—163.
89. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т. Г. Коваленко. — Волгоград : Изд. ВГУ, 2000. — 224 с.

90. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. — К. : Міленіум, 2004. — 265 с.

91. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 рр. — Режим доступу : http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form_zszh.doc.

92. Копенкина Л. В. Повышение самостоятельности и активности учащихся в процессе физического воспитания посредством формирования контрольно-оценочных умений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры» / Л. В. Копенкина. — Хабаровск, 2006. — 23 с.

93. Корзан Т. І. Спеціальна фізична підготовка учнів вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Корзан. — Івано-Франківськ, 2012. — 20 с.

94. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека : монография / Г. Коробейников. — Saarbrucken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. — 126 с.

95. Корягін В. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні студентів ВНЗ : метод. вказівки / Корягін В. М., Заверікін А. М., Миронов М. М. — Львів : Львівська політехніка, 2009. — 28 с.

96. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2011. — Вип. 15, Т. 2. — С. 106—109.

97. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посіб. [для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ВДПУ, 2001. — 183 с.

98. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры / [под. ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона, Л. Б. Кофмана]. — М., 1992. — 22 с.

99. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. — К. : Олімп. л-ра, 2011. — 224 с.

100. Кузнецов В. С. Силовая подготовка детей школьного возраста / В. С. Кузнецов. — М. : НЦ Энас, 2002. — 112 с.

101. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. — М. : Сов. спорт, 2004. — 192 с.

102. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. / Т. М. Лисянська. — 2-е вид., випр. і доп. — К. : Каравела, 2012. — 264 с.

103. Лотоненко А. В. Культура физическая и здоровье : монография / Лотоненко А.В., Гостев Г. Р., Гостева С. Р. — М. : Еврошкола, 2008. — 450 с.

104. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособ. [для учителя] / В. И. Лях. — М. : АСТ, 1998. — 272 с.

105. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М. : Терра-Спорт, 2000. — 241 с.

106. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. — М. : Дивизион, 2006. — 290 с.

107. Мазур В. А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. А. Мазур. — Івано-Франківськ, 2015. — 20 с.

108. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы (строение и функции) : учеб. пособ. / А. Дж. Мак-Комас. — К. : Олимп. л-ра, 2001. — 407 с.

109. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / Маліков М. В., Богдановська Н. В., Святьєв А. В. — Запоріжжя : ЗНУ, 2006. — 246 с.
110. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. — К. : Євролінія, 2002. — 320 с.
111. Мариновська О. Моделювання навчальних занять на інтегрованій основі : навч. посіб. / О. Мариновська, Г. Бабійчук. — Івано-Франківськ, 2002. — 136 с.
112. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів / О. Ю. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2011. — № 2. — С. 127—131.
113. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.
114. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. / [за заг. ред. П. Д. Плахтія]. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий центр, 2000. — 408 с.
115. Мисів В. М. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації / В. М. Мисів, Г. А. Єдинак, Л. В. Балацька // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ : зб. наук. пр. — Рівне : МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. — Вип. 2(14). — С. 273—280.
116. Митчик О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. Митчик, О. Сапожник. — Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4uk.pdf
117. Міронов А. О. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою / А. О. Міронов, Л. І. Симоненко, С. І. Федотенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2011. — № 2. — С. 22—25.

118. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закл.] / Т. Є. Містулова. — К. : Науковий світ, 2004. — 90 с.

119. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури в умовах ринку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Мічуда. — К., 2008. — 40 с.

120. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. — 2-е вид. — К. : Слово, 2012. — 464 с.

121. Морева Н. А. Современная технология учебного занятия / Н. А. Морева. — М. : Просвещение, 2007. — 158 с.

122. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Мосейчук. — Львів, 2009. — 20 с.

123. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. — К., 2003. — 44 с.

124. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довід. посіб. / Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М [під заг. ред. Г. А. Єдинака]. — Кам'янець-Подільський : Вид-во ХВМ, 2004. — 298 с.

125. Найт Н. Я. Управление профессиональной подготовкой молодежи : монография / Н. Я. Найт. — М. : Педагогический аспект, 1991. — 212 с.

126. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 240 с.

127. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів» від 21.07.2003 р. за № 486. — К., 2003. — 12 с.

128. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособ. [для студентов высш. учеб. завед.] / С. В. Начинская. — М. : Академия, 2005. — 256 с.

129. Нізоль Е.: Особливості рівня рухової активності юнаків-студентів з урахуванням профілю навчання / Е. Нізоль, О. Шиян, Є. Сливка, Ю. Наконечний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2012. — Вип. 16, Т. 2. — С. 127—132.

130. Нікуліна Ф. Інтегральна технологія / Ф. Нікуліна // Завуч. — 2000. — № 23–24. — С. 13—41.

131. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) : монография / Б. А. Никитюк. — М. : СпортАкадемПресс, 2000. — 440 с.

132. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. [для вчителів фіз. культури / за ред. О. С. Куца]. — Львів : Українські технології, 2003. — 148 с.

133. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : [спец.] 13.00.09 «Теорія навчання» / М. О. Носко. — К., 2003. — 53 с.

134. Омеляненко В. Л. Теорія і методика навчання : навч. посіб. / В. Л. Омеляненко, А. І. Кузьмінський. — К. : Знання, 2008. — 415 с.

135. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. — Черкаси : Відлуння, 2007. — 284 с.

136. Осадчая Т. Ю. Физическое воспитание школьников в США : учеб. пособ. [для студ. вузов физ. Восп. и спорта] / Т. Ю. Осадчая, И. Г. Максименко. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — 144 с.

137. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Ф. Остафійчук. — Львів, 2014. — 20 с.

138. Петрина Л. А. Удосконалення методики проведення занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. А. Петрина. — Львів, 2014. — 20 с.

139. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей — приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов / Спорт. медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.

140. Подлесний О. Мотивація й самоконтроль як складова професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / О. Подлесний // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2010. — № 2. — С. 197—199.

141. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности : монография / С. А. Полиевский. — М. : Физическая культура, 2006. — 256 с.

142. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч.-метод. посіб. / І. В. Поташнюк. — Луцьк : Надстир'я, 2006. — 144 с.

143. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р. — К., 2009. — 2 с.

144. Раздайбедін В. М. Адаптація серцево-судинної системи і стан вищої нервової діяльності організму в учнів старшого шкільного віку під впливом тривалих фізичних навантажень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : [спец.] 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / В. М. Раздайбедін. — К., 2006. — 22 с.

145. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. — Донецьк : ДонНУ, 2003. — 436 с.

146. Римар О. Фізична культура в ієрархії цінностей сучасного студента / О. Римар, О. Куценко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2011. — Вип. 15, Т. 2. — С. 211—216.

147. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. В. Римик. — Львів, 2006. — 23 с.

148. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності : підручник [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] / Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. — Харків : [б. в.], 2014. — 343 с.

149. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. — Донецьк : Новый мир, 1999. — 336 с.

150. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецьк : ДонНУ, 2005. — 290 с.

151. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. реком. / В. І. Романова, В. А. Леонова — Рівне : ППДМ, 2009. — 165 с.

152. Романчишин О. М. Формування готовності студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Романчишин. — Львів, 2013. — 20 с.

153. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична

культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. — Рівне, 2002. — 18 с.

154. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Саїнчук. — Львів, 2012. — 22 с.

155. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. А. Салук. — К., 2010. — 20 с.

156. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособ. / Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 184 с.

157. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 172 с.

158. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Семенова. — Львів, 2015. — 20 с.

159. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К. : Олімп. л-ра, 2001. — 439 с.

160. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання — здоров'я школярів: методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія / С. М. Сінгаєвський. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інф.-вид. відділ, 2002. — 312 с.

161. Силантьев М. Н. Влияние интенсивных образовательных технологий и дифференцированных объемов регламентированной двигательной деятельности на адаптационные возможности организма

школьников : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук : [спец.] 03.00.13 «Физиология человека и животных» / М. Н. Силантьев. — Краснодар, 2006. — 21 с.

162. Сичова Т. Ставлення студенток до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Т. Сичова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2011. — Вип. 15, Т. 2. — С. 233—236.

163. Скулиш Н. Є. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. [19.00.07] «Педагогічна та вікова психологія» / Н. Є. Скулиш. — К., 2010. — 20 с.

164. Солодков А. С. Коррекция физического и функционального развития детей путем рационализации двигательного режима / А. С. Солодков // Адаптивная физическая культура. — 2004. — № 3 (19). — С. 17—22.

165. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник [для студ. сред. и высш. уч. заведений] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М. : Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.

166. Сонькин В. Д. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин // Физиология человека. — 2009. — Т. 35. — № 1. — С. 67—74.

167. Спортивная метрология : учебник [для ин-тов физ. культуры] / Под ред. В. М. Зациорского. — М. : ФиС, 1982. — 256 с.

168. Степанова Г. А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья (на примере физкультурно-оздоровительной работы) : метод. пособ. / Г.А. Степанова. — Сургут : СурГПИ, 1999. — 170 с.

169. Степашкина Л. Ю. Педагогическое управление развитием общих учебных умений и навыков учащихся основной школы : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Общая педагогика,

история педагогики и образования» / Л. Ю. Степашкина. — Омск, 2005. — 22 с.

170. Стратегии и рекомендації по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВООЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. — К. : Олімп. л-ра, 2013. — 528 с.

171. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Суворова. — Львів, 2003. — 20 с.

172. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 465 с.

173. Теория и методика физической культуры : учеб. пособ. / [под ред. Ю. Ф. Курамшина]. — М. : Сов.спорт, 2003. — 464 с.

174. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. пед. ун-ів / ред. В. Г. Ареф'єва]. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. — 265 с.

175. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — Т. 1. — 391 с.

176. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — 367 с.

177. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посіб. / І. Г. Тітов. — К. : Академвидав, 2011. — 296 с.

178. Томенко О. А. Теоретико-методичні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. — К., 2012. — 40 с.

179. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Я. Топилко. — Львів, 2011. — 20 с.

180. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Федоренко. — Дніпропетровськ, 2012. — 20 с.

181. Фізична культура і здоров'я. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5–9 класи. — К. : Літера ЛТД, 2009. — 110 с.

182. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи : Профільний рівень. Рівень стандарту. — К. : ВАТ «Поліграфкнига», 2010. — 127 с.

183. Фішев С. О. Деякі аспекти практичної реалізації знань зі здорового способу життя студентською молоддю / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2011. — № 1. — С. 108—111.

184. Физическая культура студента : учебник [для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2003. — 447 с.

185. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : [у 2 ч.] / Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустьян Ю. М. та ін. — К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. — Ч. 1. — 160 с. ; Ч. 2. — 212 с.

186. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник [для студ. ВУЗов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — 528 с.

187. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. — 860 с.

188. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Хлус. — Львів, 2015. — 20 с.

189. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. [для студ. ВУЗов] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2007. — 480 с.

190. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 2006. — № 1. — С. 107—110.

191. Хоули Е. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Е. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. — К. : Олімп. л-ра, 2004. — 376 с.

192. Хрестоматия по возрастной физиологии : учеб. пособ. [для студ. высших учеб. заведений / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер]. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 288 с.

193. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / О. М. Худолій. — Харків : ОВС, 2007. — 406 с.

194. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. — Копенгаген : Европейское региональное бюро ВООЗ, 2007. — 45 с.

195. Шатило В. Й. Мотивація до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів / В. Й. Шатило, І. Ю. Андрієвський, О. В. Дронова // Медична освіта. — 2013. — № 3. — С. 117—120.

196. Шейко В. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності : підручник / В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко. — 7-е вид., стер. — К. : Знання, 2011. — 310 с.

197. Шинкарюк А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи : монографія / А. І. Шинкарюк. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інформаційно-видавничий відділ, 2002. — 200 с.
198. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2006. — Ч. 1. — 272 с.
199. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — 2-е вид., стереотип. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. — 280 с.
200. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2012 рік. — К., 2013. — 378 с.
201. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Юрій Володимирович Юрчишин. — К. : Нац. ун-т фіз. вих. та сп. України, 2012. — 224 с.
202. Яковлева В. П. Психология физического воспитания и спорта : учеб-метод. пособ. / В. П. Яковлева. — Сургут : СГПУ, 2003. — 104 с.
203. Blazevski J. L. Teacher efficacy for supporting student motivation / J. L. Blazevski. — Michigan, 2006. — 165 p.
204. Bouchard C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. — 410 p.
205. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. — Windsor : Human Kinetics, 2004. — 188 p.
206. Comprehensive School Physical Activity Programs // National Association for Sport and Physical Education. — 2009. — Updated on Mar 2. — 12 p.

207. Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation. — Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. — Vol. 38. — P. 237—288.

208. Ernst D. J. Student evaluations of teaching and student motivation / D. J. Ernst — Minnesota : University of Minnesota, 2007. — 103 p.

209. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz.— Champaign : Human Kinetics, 2008. — 374 p.

210. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. — Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012. — 79 p.

211. Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International J. of Sport Psychol. — Roma, 2002. — № 73 (4). — P. 36—41.

212. Llamas L. S. Satisfaction of the basic psychological needs and motivation in physical education : differences by gender and sport practice [in Spanish] / L. S. Llamas, D. Gonzales-Cutre, C. Martinez Galindo, N. Alonso & other / In : Proceedings of the seminar about research perspective in the field of physical education and its faculty / ed. C. Romero. — Granada, Spain, 2007. — 123 p.

213. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th Ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14–18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123—127.

214. Moreno J. A. Motivation and performance in physical education: an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // J. of Sports Sci. and Medicine. — 2010. — Vol. 9.1. — P. 79—85.

215. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. — 2th ed. — Oxon Hill :McGrav-Hill, 2004. — Vol. VI.— 58 p.

216. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. — 2004. — Vol. 75. — P. 40—45.

217. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. — Lawrence, 2011. — Vol. 7. 2. — P. 194—202.

218. Nunez J. L. Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale / J. L. Nunez, J. Martin-Albo, J. G. Navarro, V. M. Gonzales // Percept Motor Skill. — 2006. — № 102. — P. 919—930.

219. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. — 15-th ed. — San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. — 334 p.

220. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance. — NY, 2005. — 398 p.

221. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth &Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режимдоступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.

222. Roberts G. C. Advances in motivation in sport and exercise / G. C. Roberts. — Champaign : Human Kinetics, 2001. — 446 p.

223. Rowland T. Children's exercise physiology / T. Rowland. — 2nd ed. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. — 312 p.

224. Sands R. R. The anthropology of sports and human movement: a biocultural perspective / ed. by R. R. Sands, L. R. Sands. — London : Lexington Books, 2012. — 353 p.

225. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // *Human Movement*. — Warsaw : Versita, 2008. — P. 134—141.

226. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. Duda, N. Ntoumanis // *Jour. Educ. Psychol.* — 2003. — № 95 (1). — P. 97—110.

227. Sun H. Middle school students learning and motivation in physical education : a self-determination perspective / H. Sun. — Maryland : University of Maryland, 2007. — 233 p.

228. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle & high school teachers / M. A. Theobald. — California : CorwinPress, 2005. — 145 p.

229. Tileston D. W. What every teacher should know about student motivation / D. W. Tileston. — Thousand Oaks : CorwinPress, 2010. — 110 p.

230. Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier / In : *Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology* / ed. J. L. Duda. — Morgatown, 1998. — P. 81—101.

231. Vincent W. J. *Statistic in kinesiology* / W. J. Vincent. — 3-rd ed. — Champaign, IL : Human kinetics, 2005. — 312 p.

232. Weiss M. R. *Motivating kids in physical activity* / M. R Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — № 11. — P. 1—6.

233. Wilmore J. H. *Physiology of sports and exercise* / Wilmore J. H., Costill D. L., Kenney L. W. — 5th ed. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. — 621 p.

234. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity /

S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J. E. Nurmi // *Journ. of Sports Science and Medicine*. — 2009. — № 8. — P. 327—336.

235. Zeigler E. F. *Socio-cultural foundations of physical education & educational sport* / E. F. Zeigler. — Oxford : Meyer & Meyer Verlag, 2003. — 357 p.

Список опублікованих праць за темою дисертації:

236. 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 нац. ун-ту. Фізична культура : зб. наук. праць*. — Івано-Франківськ, 2013. — Вип. 18. — С. 116—122.

237. Кубай Г. В. Особенности позиции студентов медицинских колледжей о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и причины их обуславливающие / Г. В. Кубай // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта*. — 2015. — № 6. — С. 38—42.

238. Єдинак Г. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах / Г. Єдинак, Г. Кубай, В. Мисів, Л. Галаманжук // *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-пр. конф. 6–7 квітня, 2016 р., м. Чернівці*. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. — С. 24—29.

239. Кубай Г. В. Зміна показників фізичного стану студентів протягом навчання у медичному коледжі / Г. В. Кубай // *Молодіжний наук. вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : зб. наук. пр.* — Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. — Вип. 21. — С. 48—51.

240. 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. — С.28—32.

241. 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 М. Коцюбинського, 2016. — С. 92—98.

242. 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>.

243. Кубай Г. В. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності : навч. посіб. / Г. В. Кубай, В. М. Мисів, Г. А. Єдинак. — Рівне: ТОВ «Друкарня Рута», 2016. — 145 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразок анкети для визначення стану сформованості мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності

1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту ? (непотрібне закреслити)

Так

Ні

2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту ? (непотрібне закреслити)

Так

Ні

3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту: якщо бажаєте

якщо не

бажаєте _____

4. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися фізичною культурою, що визначена розкладом занять:

якщо бажаєте

якщо не

бажаєте _____

5. Чи подобається вам займатися фізичними вправами під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом ? (непотрібне закреслити)

Так

Ні

6. Якими видами вправ ви хотіли би займатися під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом ? (обрати один варіант, решту — закреслити)

Легкоатлетичними

Гімнастичними

Спортивними іграми

Інший варіант (вказати) _____

7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ? (непотрібне закреслити)

Так

Ні

8. Чи оцінюєте ви періодично стан та можливості свого організму ? (непотрібне закреслити)

Так

Ні

9. Якщо ви оцінюєте стан і можливості свого організму, то як саме ?
(обрати один варіант, решту — закреслити)

За самопочуттям
 За оцінками викладача
 Використовую спеціальні тести
 Інший варіант (зазначити) _____

Продовження додатку А

10. Якщо ви не оцінюєте стан і можливості свого організму, то в чому причина ?
 (непотрібне закреслити)

Не знаю як це зробити
 Не бачу потреби
 Не має часу і бажання
 Інший варіант (зазначити) _____

11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ? (обрати один варіант, решту — закреслити)

Так
 Ні
 Важко відповісти

12. У випадку рекомендацій іншій людині щодо збереження свого здоров'я, яке місце ви відводите заняттям фізичним вправами ? (обрати один варіант, решту — закреслити)

Одне з провідних
 Другорядне
 Зовсім незначне

13. Поясніть причину вашої потреби (непотреби) у знаннях про визначення стану та можливостей організму людини:

якщо вважаєте, що є потреба _____
 якщо вважаєте, що потреби немає _____

14. Яке місце (від 1-го до 7-го) ви відводите заняттям фізичними вправами у запропонованому нижче рейтингу в аспекті користі для здоров'я ?

1 - е місце
 2 - е місце
 3 - е місце

**Статистична характеристика значень у показниках фізичного стану
дівчат протягом навчання (n=58)**

Показник	Етап	S	V	D max	$\lambda (p)$
1	2	3	4	5	6
<i>морфофункціональні показники</i>					
Маса тіла, кг	1	5,01	11,0	0,118	p>0,20
	2	3,99	7,1	0,214	p<0,05
	3	4,51	2,7	0,095	p>0,20
Довжина тіла, см	1	4,42	2,6	0,128	p>0,20
	2	4,73	2,8	0,165	p<0,10
	3	4,42	2,6	0,098	p>0,20
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	1	5,18	6,5	0,162	p<0,10
	2	4,48	5,6	0,243	p<0,01
	3	6,21	7,7	0,098	p>0,20
Систолічний АТ, мм рт. ст	1	5,78	5,1	0,327	p<0,01
	2	6,2	5,5	0,283	p<0,01
	3	5,85	5,1	0,264	p<0,01
Діастолічний АТ, мм рт. ст	1	4,96	6,7	0,369	p<0,01
	2	5,08	6,8	0,354	p<0,01
	3	5,41	7,2	0,309	p<0,01
ЖЄЛ, л	1	0,34	17,3	0,212	p<0,05
	2	0,33	15,7	0,145	p<0,20
	3	0,34	17,3	0,199	p<0,05
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	1	7,69	21,3	0,132	p>0,20
	2	6,37	17,2	0,093	p>0,20
	3	7,0	20,0	0,146	p<0,20
Силовий індекс (СІ), %	1	6,35	19,0	0,160	p<0,15
	2	5,91	18,1	0,119	p>0,20
	3	7,15	23,5	0,072	p>0,20
Індекс Руфф'є (PI), у. о.	1	0,92	8,9	0,093	p>0,20
	2	0,92	9,2	0,093	p>0,20
	3	0,92	8,4	0,093	p>0,20
Індекс Робінсона (IP), у. о.	1	7,16	8,0	0,095	p>0,20
	2	6,32	6,9	0,141	p<0,20
	3	6,98	7,6	0,083	p>0,20
<i>показники фізичної підготовленості</i>					
Біг 20 м з ходу, с	1	0,4	8,9	0,098	p>0,20
	2	0,4	9,1	0,098	p>0,20
	3	0,6	13,6	0,131	p>0,20
Стрибок у довжину з місця, м	1	9,93	5,6	0,119	p>0,20
	2	9,93	5,5	0,119	p>0,20
	3	9,28	5,2	0,131	p>0,20
Динамометрія кисті провідної руки, кг	1	2,86	15,7	0,154	p<0,15
	2	2,86	15,5	0,154	p<0,15
	3	3,51	20,5	0,105	p>0,20
Вис на зігнутих руках, с	1	3,44	46,5	0,104	p>0,20
	2	3,44	37,4	0,104	p>0,20
	3	3,27	37,2	0,105	p>0,20

Продовження додатку Б.1

1	2	3	4	5	6
12-хвилинний біг на максимальну відстань, км	1	0,36	18,5	0,188	p<0,05
	2	0,36	18,3	0,188	p<0,05
	3	0,36	22,0	0,093	p>0,20
Човниковий біг 4x9 м, с	1	0,35	3,3	0,130	p>0,20
	2	0,36	3,3	0,130	p>0,20
	3	0,36	3,3	0,111	p>0,20
Нахил уперед сидячи, см	1	3,48	27,0	0,136	p>0,20
	2	3,48	25,0	0,136	p>0,20
	3	3,71	26,1	0,108	p>0,20

П р и м і т к а. Тут і далі позначено етап: «1» – перший рік навчання, «2» — другий рік навчання; «3» — третій рік навчання

Додаток Б.2

**Статистична характеристика значень у показниках фізичного стану
хлопців протягом навчання (n=35)**

Показник	Етап	<i>S</i>	<i>V</i>	<i>D max</i>	λ (<i>p</i>)
1	2	3	4	5	6
<i>морфофункціональні показники</i>					
Маса тіла, кг	1	10,27	13,8	0,190	p<0,20
	2	9,95	13,3	0,235	p<0,05
	3	10,35	13,6	0,211	p<0,10
Довжина тіла, см	1	5,31	3,0	0,155	p>0,20
	2	5,07	2,9	0,176	p>0,20
	3	5,15	2,9	0,138	p>0,20
ЧСС у спокої, сх.·хв ⁻¹	1	5,18	6,5	0,164	p>0,20
	2	5,38	6,7	0,172	p>0,20
	3	5,7	7,0	0,122	p>0,20
Систолічний АТ, мм рт. ст	1	5,81	4,8	0,234	p<0,05
	2	6,39	5,3	0,213	p<0,10
	3	4,91	4,1	0,265	p<0,05
Діастолічний АТ, мм рт. ст	1	6,8	8,5	0,251	p<0,05
	2	6,11	7,6	0,299	p<0,01
	3	6,27	7,8	0,207	p<0,15
ЖЄЛ, л	1	0,45	11,4	0,161	p>0,20
	2	0,39	9,9	0,236	p<0,05
	3	0,44	11,1	0,133	p>0,20
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	1	9,02	16,7	0,121	p>0,20
	2	8,01	14,9	0,126	p>0,20
	3	8,74	16,5	0,081	p>0,20
Силовий індекс (СІ), %	1	9,52	16,4	0,115	p>0,20
	2	9,84	17,0	0,127	p>0,20
	3	9,64	16,9	0,146	p>0,20
Індекс Руфф'є (PI), у. о.	1	1,06	9,9	0,117	p>0,20
	2	0,94	11,2	0,193	p<0,15
	3	0,68	8,0	0,122	p>0,20

Продовження додатку Б.2

1	2	3	4	5	6
Індекс Робінсона (IP), у. о.	1	6,72	7,0	0,149	p>0,20
	2	8,5	8,8	0,109	p>0,20
	3	7,02	7,2	0,096	p>0,20
<i>показники фізичної підготовленості</i>					
Біг 20 м з ходу, с	1	0,34	9,8	0,117	p>0,20
	2	0,34	9,8	0,138	p>0,20
	3	0,33	9,4	0,113	p>0,20
Стрибок у довжину з місця, м	1	19,82	8,6	0,138	p>0,20
	2	19,82	8,6	0,113	p>0,20
	3	19,56	8,6	0,102	p>0,20
Динамометрія кисті провідної руки, кг	1	4,95	11,6	0,113	p>0,20
	2	5,13	12,0	0,147	p>0,20
	3	5,35	12,6	0,118	p>0,20
Вис на зігнутих руках, с	1	11,5	28,6	0,155	p>0,20
	2	11,5	27,1	0,155	p>0,20
	3	11,46	27,0	0,149	p>0,20
12-хвилинний біг на максимальну відстань, км	1	0,84	24,2	0,136	p>0,20
	2	0,84	24,7	0,136	p>0,20
	3	0,85	27,7	0,141	p>0,20
Човниковий біг 4x9 м, с	1	0,55	5,7	0,153	p>0,20
	2	0,55	5,7	0,153	p>0,20
	3	0,59	6,0	0,171	p>0,20
Нахил уперед сидячи, см	1	4,0	27,6	0,231	p<0,05
	2	4,0	27,6	0,231	p<0,05
	3	4,02	27,3	0,165	p>0,20

Додаток В.1

**Зміст навчального матеріалу з теоретико-методичної підготовки
у фізичному вихованні студентів медичного коледжу протягом
першого та другого років навчання**

Питання, визначені чинною програмою з фізичного виховання	Питання, запропоновані експериментальною програмою
1	2
<i>перший рік навчання</i>	
	Чому необхідно здійснювати рухову активність в повсякденному житті
Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці	Роль і місце рухової активності в добовому режимі дня видатних і відомих особистостей
Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення	Рухова активність як засіб поліпшення будови тіла
Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток	Як скласти програму для самостійної рухової активності та готові поради
Уміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії)	Розвиток фізичних якостей
Паралімпійський рух на сучасному етапі	” _ ” _ ” _ ” _
	Рухова активність та загартовування
	Практичні рекомендації для тих, хто ще не використовує рухову активність в повсякденному житті
	Рекомендації з ведення здорового способу життя у порівняльному аспекті зі станом ваших близьких людей
<i>другий рік навчання</i>	
Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері	” _ ” _ ” _ ” _
Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності	Раціональна організація діяльності протягом дня і тижня
Вправи професійно-відновлювальної спрямованості	Самоконтроль у процесі рухової активності оздоровчого спрямування

Продовження додатку В.1

1	2
Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя	Засоби відновлення
	Що перешкоджає зміцненню здоров'я
	Програми для самостійних занять фізичними вправами: сила і гнучкість
	Програми для самостійних занять: витривалість
	Програми для самостійних занять: корекція будови тіла
	Програми для самостійних занять: активний відпочинок

1 рік навчання
перший семестр:

тема I. Чому необхідно здійснювати рухову активність в повсякденному житті

1. Рухова активність: вихідні поняття.
2. Форми реалізації рухової активності.
3. Вплив рухової активності на організм.
 - 3.1. Зміна розумової працездатності.
 - 3.2 Зміна загальної (спеціальної) фізичної працездатності.
 - 3.3 Зміна в будові тіла.
 - 3.4 Поліпшення фізичних якостей.
 - 3.5 Поліпшення фізичного здоров'я.
 - 3.6 Зняття психологічного стресу та впливу негативних емоцій на стан організму.

тема II. Роль і місце рухової активності в добовому режимі дня видатних і відомих особистостей

1. Рухова активність у добовому режимі дня видатних медиків, науковців. Їхні висловлювання щодо значення рухової активності в повсякденному житті.
2. Рухова активність у добовому режимі дня відомих особистостей: кінозірок, співаків, спортсменів, політиків.

тема III. Рухова активність як засіб поліпшення будови тіла

1. Рухова активність в корекції маси тіла.
2. Рухова активність у поліпшенні стану функціонування різних груп м'язів.

тема IV. Як скласти програму для самостійної рухової активності та готові поради

1. Програма для корекції маси тіла.
2. Програма з використанням ходьби як засобу рухової активності.
3. Програма з використанням бігу як засобу рухової активності
4. Рухова активність при відмові від куріння.
5. Рухова активність для поліпшення стану здоров'я.

другий семестр:

тема V. Розвиток фізичних якостей

1. Сила та її різновиди.
2. Гнучкість.
3. Витривалість та її різновиди.

тема VI. Рухова активність та загартовування

1. Види загартовування.
2. Використання рухової активності під час загартовування.
3. Правила загартовування різними засобами (сонце, повітря, вода).

тема VII. Практичні рекомендації для тих, хто ще не використовує рухову активність в повсякденному житті

1. Для чого потрібна рухова активність.
2. Види рухової активності з інтенсивним виконанням вправ.
3. Рухова активність із використанням велосипеда.
4. Рухова активність із використанням плавання.
5. Рухова активність із використанням роликів ковзанів.
6. Рухова активність із використанням спортивних ігор.
7. Рухова активність у приміщенні.
8. Як розпочинати використовувати рухову активність у повсякденному житті.
9. Етапність програми занять, основу якої становить рухова активність.

тема VIII. Рекомендації з ведення здорового способу життя у порівняльному аспекті зі станом ваших близьких людей

1. Інформація про здорове серце.
2. Інформація про холестерин.
3. Інформація про артеріальний тиск.
4. Фізичні вправи як основа рухової активності оздоровчої спрямованості.
5. Зайва маса тіла.
6. Інформація про стрес та запобігання цьому.
7. Інформація про куріння.
8. Як починати реалізовувати рухову активність — план дій.

тема IX. Паралімпійський рух на сучасному етапі

2 р і к н а в ч а н н я

перший семестр:

тема I. Раціональна організація діяльності протягом дня і тижня

Продовження додатку В.1

тема II. Самоконтроль у процесі рухової активності оздоровчого спрямування

1. Динаміка пульсу
2. Частота дихання
3. Щоденник самоконтролю

тема III. Відновлення працездатності

1. Сон
2. Харчування
3. Особиста гігієна
4. Інші засоби відновлення

тема IV. Чинники, що не сприяють зміцненню здоров'я

1. Алкоголь
2. Куріння
3. Наркотичні речовини

другий семестр:

тема V. Програми для самостійних занять фізичними вправами: сила і гнучкістьтема VI. Програми для самостійних занять: витривалістьтема VII. Програми для самостійних занять: корекція будови тілатема VIII. Програми для самостійних занять: активний відпочиноктема IX. Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері

Система оцінювання знань студентів медичного коледжу з теоретико-методичної підготовки у фізичному вихованні, використаного під час дослідження

Рівень/ бали				
низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
1–3,9	4–6,9	7–9,9	10–12,9	13–15

Додаток В.2

Рухливі ігрити естафети для розвитку фізичних якостей, використані в експериментальній програмі залучення студентів медичних коледжів до рухової активності в процесі фізичного виховання

1) для розвитку абсолютної м'язової сили: «У залізного ключа, або у вовка», «Коромисло», «Чий батько дужчий?», «Щупак», «Петрушка», «Ріпка» [44]; «Виштовхування партнера», «Рухливий ринг», «Виштовхни з кола», «Скачки», «Стонога», «Спиною вперед», Боротьба в ланцюгу», «Змагання тачок», «Перетягування головного гравця» [95];

2) для розвитку швидкісно-силових якостей: «Хвостач», «Буряк», «Вежа», «Фарби» [44]; «Підсічка скакалкою», «У присяді», «На буксир», «День і ніч», «Захопи коло», «Перетягування канату», «Перетягування в парах», «Слон», «Боротьба у шеренгах», «Ривок із м'ячем», «Складна підсічка» [44; 95];

3) для розвитку швидкісних якостей: «У царя», «У відьми», «Переправа через річку», «Передай іншому», «Вуж», «Крук», «У довгої лози», «Хвіст», «Шагавай», «Яструб», «Шило» [42; 44]; «Скачки», «Переміна місць в упорі лежачи», «Ловці», «Зустрічна естафета з булавами», «Естафета з обміном м'ячів» [44; 95];

4) для розвитку спритності: «Ворона», «Мур», «У коня», «Бездомна лисиця», «Бондар», «Горщечки», «Оса», «Море» [44]; «М'яч у центрі», «Передав – сідай», «Ходьба з випадками», «Збережи рівновагу», «Злови палку», «Кругова охота», «Перехоплення м'яча», «Ритмічна естафета», «Тунель» [95].

Додаток В.3

Комплекси вправ для розвитку гнучкості, що були використані студентами медичного коледжу під час подвоєних уроків фізичної культури в ході формувального експерименту

№	Зміст вправи
<i>без предметів</i>	
1	Пружні натискання на пальці: а) пальці разом; б) пальці розведені
2	Повороти кистей всередину і назовні. Рухи виконуються без напруження
3	Із різних в. п. зігнутих рук, повороти кистей долонями назовні з одночасним розгинанням рук (вниз, вперед, вгору)
4	Пружні рухи: а) притягувати з'єднанні кисті до грудей, не роз'єднуючи долоні (пальці спрямовані вперед); б) повертати з'єднані долоні пальцями до грудей; в) згинати руки, повертаючи кисті пальцями до грудей, випрямляти, не роз'єднуючи долонь
5	В упорі стоячи на колінах пружні погойдування вперед-назад. Долоні від підлоги не відривати
6	Те саме, що в 5, але в упорі лежачи позаду (ноги зігнуті)
7	Піднімання і опускання лопаток: а) почергове; б) одночасне; в) одночасне піднімання однієї та опускання іншої лопатки
8	Зведення і розведення лопаток: відводячи плечі назад; нахилиючись уперед
<i>на гімнастичній стінці</i>	
1	В. п. — стійка з опорою спиною до гімнастичної стійки, руками захопити жердину за головою. Перебираючи руками жердину донизу, прогинатися до горизонтального положення з поверненням у в. п.
2	В. п. — те саме, що у вправі 1, але прогинатися до останніх жердин
3	В. п. і виконання те саме, але прогинатися нижче горизонтального рівня
4	В. п. — стояти боком до гімнастичної стінки, взявшись руками за жердину на рівні голови. Відводити тулуб і позмінно праву (ліву) ногу вперед, прогинатися під час випрямлення рук
5	В. п. — стояти боком до гімнастичної стінки, руками взятись за жердину (однією — над головою, другою — на рівні поясу). Відведення тулуба в сторону з прогинанням у боковій площині
6	В. п. — стійка на одній нозі з опорою на гімнастичну стінку на рівні колінного суглоба. Відхилення тулуба назад до горизонтального положення і пружні нахили до піднятої ноги з поступовим збільшенням амплітуди та зміною ніг
8	В. п. — стояти на гімнастичній стінці, ноги і руки нарізно. Перехід з упору стоячи в упор зігнувшись і навпаки, з чергуванням зміни жердин двома руками за рахунок пружних погойдувань
9	Пружні нахили до прямої ноги, яка лежить на жердині (руки за головою)
10	В. п. — стійка з опорою спиною до гімнастичної стійки, руками захопити жердину за головою. Перебираючи руками жердину донизу, прогинатися до горизонтального положення з поверненням у в. п.

Методична умова дозування	Метод	Параметри дозування
Кількість вправ комплексу	Повторний	6
Кількість повторень вправи		25–30 повторень без відпочинку
Відпочинок між вправами		30 с (активний)
Темп виконання вправи		середній

Додаток В.4

**Розподіл змісту практичної діяльності студентів медичного коледжу,
сформованого для подвоєних уроків фізичної культури в ході
формульованого експерименту**

I семестр (70 год / 35 занять)						II семестр (70 год / 35 занять)					
№ заняття						№ заняття					
1-7	8-15	16-23	24-31	32-34	35	1-7	8-15	16-23	24-31	32-34	35
I	II	III	IV	V	VI	V	III	IV	II	V	VI

П р и м і т к а. Позначено спрямованість змісту: «I» — підготовка організму до більш високих навантажень (біг, 3–4 рухливих гри протягом 25 хв) та гнучкість; «II» — швидкісні якості (3–4 рухливих гри тривалістю до 25 хв) та гнучкість; «III» — абсолютна м'язова сила (3–4 рухливих гри тривалістю до 25 хв) та гнучкість; «IV» — швидкісно-силові якості (3–4 рухливих гри тривалістю до 25 хв) та гнучкість; «V» — спритність (3–4 рухливих гри тривалістю до 25 хв) та гнучкість; «VI» — теоретико-методична підготовка та оцінювання досягнень студентів

Додаток В.5

Диференційоване оцінювання досягнень студентів у комп'ютерній програмі, використаній в ході формульованого експерименту

Вихідне досягнення (рівень)	Оцінка, у. о.			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно

Рівень вияву окремого показника фізичного стану	Бал у тесті
Високий (A)	10 – 12
Достатній (BC)	7 – 9
Середній (DE)	4 – 6
Початковий (FX)	1 – 3

Формула для визначення прогресу зміни у показниках фізичного стану протягом певного періоду (навчального семестру чи року):

$$P = \frac{\sum_n (X_2 - X_1)}{N}, \text{ де:}$$

P — прогрес приросту в умовних одиницях (у. о.), x_1 — результат у тесті на початку навчального року (бал), x_2 — результат у тесті наприкінці семестру (місяця, навчального року) (бал), \sum_n — сума балів за приріст результату в кожному використаному тесті, n — кількість використаних тестів

Додаток Д.1
Значення показників фізичного стану в дослідних групах
дівчат на початку формувального експерименту

Показник	Група	<i>S</i>	<i>V</i>	<i>D max</i>	λ (<i>p</i>)
1	2	3	4	5	6
<i>морфофункціональні показники</i>					
Маса тіла, кг	ЕГ	5,01	11,0	0,118	p>0,20
	КГ	3,99	7,1	0,214	p>0,20
Довжина тіла, см	ЕГ	4,42	2,6	0,128	p>0,20
	КГ	4,73	2,8	0,165	p<0,10
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	ЕГ	5,18	6,5	0,162	p<0,10
	КГ	4,48	5,6	0,243	p>0,20
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	5,78	5,1	0,327	p>0,20
	КГ	6,2	5,5	0,283	p>0,20
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	4,96	6,7	0,369	p>0,20
	КГ	5,08	6,8	0,354	p>0,20
ЖЄЛ, л	ЕГ	0,34	17,3	0,212	p>0,20
	КГ	0,33	15,7	0,145	p<0,20
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	7,69	21,3	0,132	p>0,20
	КГ	6,37	17,2	0,093	p>0,20
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	6,35	19,0	0,160	p<0,15
	КГ	5,91	18,1	0,119	p>0,20
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	ЕГ	0,92	8,9	0,093	p>0,20
	КГ	0,92	9,2	0,093	p>0,20
Індекс Робінсона (РР), у. о.	ЕГ	7,16	8,0	0,095	p>0,20
	КГ	6,32	6,9	0,141	p<0,20
<i>показники фізичної підготовленості</i>					
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	0,4	8,9	0,098	p>0,20
	КГ	0,4	9,1	0,098	p>0,20
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	9,93	5,6	0,119	p>0,20
	КГ	9,93	5,5	0,119	p>0,20
Динамометрія кисті провідної руки, кг	ЕГ	2,86	15,7	0,154	p<0,15
	КГ	2,86	15,5	0,154	p<0,15
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	3,44	46,5	0,104	p>0,20
	КГ	3,44	37,4	0,104	p>0,20
12-хвилинний біг на максимальну відстань, км	ЕГ	0,36	18,5	0,188	p<0,15
	КГ	0,36	18,3	0,188	p<0,20
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	0,35	3,3	0,130	p>0,20
	КГ	0,36	3,3	0,130	p>0,20
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	3,48	27,0	0,136	p>0,20
	КГ	3,48	25,0	0,136	p>0,20

Додаток Д.2
Значення показників фізичного стану в дослідних групах
хлопців на початку формувального експерименту

Показник	Група	<i>S</i>	<i>V</i>	<i>D max</i>	$\lambda (p)$
1	2	3	4	5	6
<i>морфофункціональні показники</i>					
Маса тіла, кг	ЕГ	5,01	11,0	0,118	p>0,20
	КГ	3,99	7,1	0,214	p<0,20
Довжина тіла, см	ЕГ	4,42	2,6	0,128	p>0,20
	КГ	4,73	2,8	0,165	p<0,10
ЧСС у спокої, сх. · хв ⁻¹	ЕГ	5,18	6,5	0,162	p<0,10
	КГ	4,48	5,6	0,243	p<0,15
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	5,78	5,1	0,327	p<0,20
	КГ	6,2	5,5	0,283	p<0,15
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	4,96	6,7	0,369	p<0,20
	КГ	5,08	6,8	0,354	p<0,15
ЖЄЛ, л	ЕГ	0,34	17,3	0,212	p<0,15
	КГ	0,33	15,7	0,145	p<0,20
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	7,69	21,3	0,132	p>0,20
	КГ	6,37	17,2	0,093	p>0,20
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	6,35	19,0	0,160	p<0,15
	КГ	5,91	18,1	0,119	p>0,20
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	ЕГ	0,92	8,9	0,093	p>0,20
	КГ	0,92	9,2	0,093	p>0,20
Індекс Робінсона (РР), у. о.	ЕГ	7,16	8,0	0,095	p>0,20
	КГ	6,32	6,9	0,141	p<0,20
<i>показники фізичної підготовленості</i>					
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	0,4	8,9	0,098	p>0,20
	КГ	0,4	9,1	0,098	p>0,20
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	9,93	5,6	0,119	p>0,20
	КГ	9,93	5,5	0,119	p>0,20
Динамометрія кисті провідної руки, кг	ЕГ	2,86	15,7	0,154	p<0,15
	КГ	2,86	15,5	0,154	p<0,15
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	3,44	46,5	0,104	p>0,20
	КГ	3,44	37,4	0,104	p>0,20
12-хвилинний біг на максимальну відстань, км	ЕГ	0,36	18,5	0,188	p<0,20
	КГ	0,36	18,3	0,188	p<0,15
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	0,35	3,3	0,130	p>0,20
	КГ	0,36	3,3	0,130	p>0,20
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	3,48	27,0	0,136	p>0,20
	КГ	3,48	25,0	0,136	p>0,20



Україна
Хмельницька обласна рада
Кам'янець-Подільське медичне училище

32300 Хмельницька обл.,
м. Кам'янець-Подільський,
вул. Пушкінська, 31
код 038-49 № 2-37-58, fax 2-30-41
р.р. 35421201030134
УДКСУ Хмельницької обл.
МФО 815013
код ідентифікаційний 02010959
№ 238 « 14 » вересня 2016 р.

Довідка

**про упровадження результатів дисертаційного дослідження у навчальний процес
Кам'янець-Подільського медичного училища від «14» вересня 2016 року**

Ми, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що Г. В. Кубай, яким було виконано дисертацію «Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання» 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), вніс у фізичне виховання студентів такі пропозиції та рекомендації:

П.І.Б. автора впровадження	Назва пропозиції, рекомендації	Практичний результат
Кубай Григорій Васильович	<p>1. Зміст організаційних та методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час занять із фізичного виховання.</p> <p>2. Алгоритм реалізації організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності під час занять із фізичного виховання;</p> <p>3. Дані щодо особливостей розвитку фізичних якостей, зміни функціональних показників та бажання у руховій активності використовувати певні види рухових дій.</p>	<p>Упровадження авторської розробки у навчальний процес студентів медичного коледжу забезпечило такий позитивний результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – покращилась організація і реалізація змісту фізичного виховання під час обов'язкових занять та позаурочних масових спортивно-оздоровчих заходів; – у студентів сформувався внутрішній тип мотивації до здійснення рухової активності, передусім у позанавчальний час; – покращилися функціональні можливості та фізичні якості студентів; – зросли знання студентів щодо рухової активності, яка передбачає використання фізичних вправ; – під час літніх канікул переважна більшість студентів систематично використовувала рухову активність у повсякденному житті.

Директор Кам'янець-Подільського
медичного училища

Керівник фізичного виховання

В. С. Клим

О.В.Невенгловський



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
 код ЄДРПОУ 02125616

01.09.2016 № 71

На №

від

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи
«Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової
активності у процесі фізичного виховання»
на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту
зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення
КУБАЯ ГРИГОРІЯ ВАСИЛЬОВИЧА

Матеріали дисертаційного дослідження Г.В. Кубая на тему «Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання» впроваджувались у навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання та кафедри теорії та методик дошкільної і початкової освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка впродовж 2015–2016 навчального року.

Запропоновані автором організаційно-методичні засади залучення студентів до рухової активності під час фізичного виховання у медичному коледжі розроблено з урахуванням даних констатувального експерименту та рекомендацій фахівців із методики фізичного виховання, психології мотивації, педагогіки, фізіології про ефективні підходи до організації й реалізації змісту фізичного виховання в коледжах, а також про оптимальні засоби і методи, які в комплексі з першими сприяють досягненню означеної мети. Врахування визначених засад під час формування змісту фізичного виховання і його реалізації під час занять сприяли залученню студентів до систематичного використання рухової активності в різних формах, про що свідчило значне покращення показників їх фізичного стану не тільки протягом навчального року, але й після літніх канікул. Останнє засвідчило сформованість у студентів внутрішнього типу мотивації до здійснення рухової активності, адже влітку така активність відбувається винятково за бажанням студента. Зміст фізичного виховання, сформований і реалізований з урахуванням визначених організаційно-методичних засад, був успішно апробований і використовується при підготовці бакалаврів, спеціалістів, магістрів факультету фізичної культури та в їхній післядипломній освіті.

Результати впровадження матеріалів дисертації Г.В. Кубая були обговорені на засіданні кафедри фізичного виховання (протокол № 1 від 29.08.2016 р.), кафедри теорії та методик дошкільної і початкової освіти (протокол № 1 від 29.08.2016 р.) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та рекомендовані до використання у навчально-виховному процесі вишів України.

Проректор з наукової роботи
 доктор фізико-математичних наук



І.М. Конет



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА
ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028, тел. (0362)63-30-98, факс (0362) 63-32-09, mail@nuwm.edu.ua

Від 30.09.2016 № 001-1395

На № _____ від _____

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення
Кубая Григорія Васильовича

Матеріали дисертації Г.В. Кубая впродовж 2015–2016 навчального року були впроваджені у навчальний процес кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування.

Запропоновані здобувачем організаційно-методичні засади залучення студентів до рухової активності під час фізичного виховання розроблено з урахуванням експериментальних даних, а також рекомендацій фахівців із методики фізичного виховання, психології мотивації, педагогіки, фізіології про ефективні підходи до організації й реалізації змісту фізичного виховання в коледжах та інформації про оптимальні засоби і методи. Формування і реалізація змісту фізичного виховання, враховуючи визначені засади, сприяли залученню студентів до систематичного використання рухової активності. Засвідчувало це суттєве поліпшення показників фізичного стану, яке відзначили в студентів після завершення літніх канікул. Водночас зазначене свідчило також про сформованість у студентів внутрішнього типу мотивації до здійснення рухової активності, адже влітку вона відбувалась винятково за власним бажанням. Запропонований здобувачем матеріал пройшов успішну апробацію і використовувався для студентів напряму підготовки 6.010203 - здоров'я людини :

«Спортивні ігри з методикою викладання». Тема. Методика розвитку рухових якостей футболіста: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Техніка гри воротаря і методика навчання.

«Плавання з методикою викладання». Тема. Удосконалення техніки плавання кроль на грудях.

Результати впровадження матеріалів дисертації Григорія Васильовича Кубая були обговорені на засіданні кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування (протокол № 1 від 22.09.2016 р.) та можуть використовуватись у навчальному процесі всіх вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку майбутніх фахівців із фізичного виховання.

Проректор з наукової роботи
та міжнародних зв'язків



Н.Б.Савіна



УКРАЇНА
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ БАЗОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ
 33018, м. Рівне, вул. Мірющенка, 53 тел. 63-55-34, факс (0362), 62-09-12.
 E-mail: m_college@icc.rv.ua

“ 3 ” лютого 20 16 р.

№ 501

Довідка про впровадження
 матеріалів дисертаційного дослідження
 Кубая Григорія Васильовича
 з теми

«Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності
 у процесі фізичного виховання»
 (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення)

На базі Рівненського державного базового медичного коледжу впродовж 2013-2015 років дисертантом на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту Г. В. Кубаєм, проводилось впровадження результатів дисертаційного дослідження з теми «Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання» Впровадження в освітній процес експериментальної методики забезпечило:

- покращення організації і реалізації змісту фізичного виховання під час обов'язкових занять та позааудиторних масових спортивно - оздоровчих заходів;
- у студентів сформувався внутрішній тип мотивації до здійснення рухової активності, передусім у позанавчальний час;
- покращилися функціональні можливості та фізичні якості студентів;
- зросли знання студентів щодо рухової активності, яка передбачає використання фізичних вправ;
- під час літніх канікул переважна більшість студентів систематично використовувала рухову активність у повсякденному житті.

Апробовані методичні рекомендації та алгоритми реалізації організаційно-методичних засад залучення студентів до рухливої активності отримали позитивні відгуки викладачів коледжу.

Вважаємо, що результати дисертаційного дослідження Кубая Григорія Васильовича є актуальними та можуть бути впроваджені в освітній процес вищих медичних закладів для покращення розвитку фізичних якостей, зміни функціональних показників та бажання у руховій активності студентів.

Довідку обговорено та затверджено на засіданні методичної ради (протокол № 1 від 15.09. 2016р.)

Завідувач навчально-методичним відділом:

к.пед.н. Хмельяр І.М.

Директор коледжу:

д.мед. наук, професор, Заслужений лікар України Сабадишин Р.О.

