

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ  
МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ)»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22z,  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Лісневич Наталія Олександрівна**

Керівник: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

Рецензент: **Галаманжук Л. Л.,**

доктор педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ .....	8
1.1	Стан вияву показників фізичного стану студентів закладів вищої освіти віку 15-18 років на сучасному етапі.....	8
1.2	Характеристика змісту чинної програми з фізичної культури в медичних коледжах у аспекті залучення учнівської молоді до фізичної активності.....	13
1.3	Інноваційні ідеї та технології стимулювання студентів до здійснення фізичної активності у позааудиторній діяльності...	20
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1	Методи дослідження.....	32
2.2	Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3	СФОРМОВАНІСТЬ ЗНАНЬ ТА МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗААВДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	35
3.1	Стан сформованості теоретико-методичних знань щодо потреб здобувачів медичного коледжу у фізичній активності..	35
3.2	Стан сформованості мотивації здобувачів медичного коледжу до систематичного здійснення фізичної активності у позааудиторній діяльності.....	39
3.3	Організація та методичне забезпечення змісту фізичної активності здобувачів на основі баскетболу .....	47
ВИСНОВКИ .....		65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		67

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі найбільш дієвим засобом вирішення більшої частки завдань, що є пріоритетними для учнівської молоді продовжує залишатися фізична активність, – вид діяльності, змістом якої є спеціально організоване виконання різних рухових дій (фізичних вправ). Зокрема це стосується ефективної професійної діяльності, профілактики поширених неінфекційних захворювань, високий рівень фізичного стану [6; 21; 28; 39].

Визначальними у досягненні високого позитивного результату при вирішенні таких завдань є оптимальні параметри фізичної активності, а також її організація та зміст. Щодо перших, то на сучасному етапі вони достатньо розроблені для різних вікових груп учнівської молоді [51; 53; 54; 56; 57]. Як обов'язкові тут виокремлюють систематичність фізичної активності, її оптимальні параметри, за винятком кількості занять протягом навчального року, порівняно з визначеною чинною програмою.

Таких занять має бути значно більше, у зв'язку з чим єдиний можливий вихід із ситуації, що склалася, – додаткова фізична активність, тобто яка реалізується здобувачами у вільний від навчання час [44; 68]. Але така активність відбувається виключно за бажанням, а крім цього у здобувачів є інші потреби й інтереси, тобто які не належать до означеної активності. Тому реальність систематичної реалізації фізичної активності у позааудиторний час пов'язана виключно з наявністю у здобувача відповідної мотивації, причому яка належить до внутрішнього типу [34; 38; 39].

Ураховуючи зазначене та проведений аналіз джерел інформації з означеної проблеми дійшли висновку: на сучасному етапі мають місце протиріччя, які не дозволяють розв'язати проблему, що досліджується, а значить такі дослідження необхідно продовжувати. Щодо протиріч, то основними вважали такі:

- необхідність практичного забезпечення систематичної фізичної

активності здобувачів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації у вільний від навчання час та наявність відмінного від цього результату;

- між потребою фахівців у теоретично й експериментально обґрунтованих умовах формування у здобувачів мотивації систематично здійснювати фізичну активність у позааудиторній діяльності та недостатньою кількістю і якістю матеріалів щодо цих умов.

Урахування зазначених протиріч засвідчило потребу в проведенні подальших досліджень у визначеному науковому напрямі. Тему дипломного проєкту сформулювали так: *«Організаційно-методичні умови забезпечення систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу (на прикладі занять баскетболом)»*.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора, як співвиконавця теми лабораторії, полягала у виконанні тієї частини дослідження, що стосувалася питань фізичної активності здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації. Зокрема, автор отримав інформацію, що була необхідна для досягнення мети і отримувалася при реалізації дослідження на теоретичному рівні. Стосувалася інформація таких питань: обґрунтування необхідності здобувачів у додатковій фізичній активності в зв'язку з наявними показниками їхнього фізичного стану; критичних аналізу і характеристики змісту чинної програми з фізичної культури в закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації, і зокрема медичних коледжах, в аспекті залучення здобувачів до фізичної активності у вільний від навчання час; наявність сучасних ідей і підходів до практичного вирішення завдання щодо залучення таких здобувачів до фізичної активності у процесі фізичного виховання в закладі вищої освіти.

Що стосується дослідження на емпіричному рівні, то воно передбачало проведення вимірювальних процедур, результатом яких стало отримання необхідних даних. На підставі таких даних та матеріалів виокремлених джерел інформації визначили організаційно-методичні умови здійснення здобувачами медичного коледжу систематичної фізичної активності у позааудиторній діяльності.

**Мета дослідження** – обґрунтувати теоретично й експериментально умови здійснення здобувачами медичного коледжу систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити передумови та стан систематичної реалізації фізичної активності у позааудиторній діяльності здобувачів вищої освіти коледжів.

2. З'ясувати особливості мотивації здобувачів вищої освіти у медичному коледжі до систематичної фізичної активності у позааудиторній діяльності.

3. Визначити організаційно-методичні умови, врахування яких у процесі фізичного виховання сприятиме формуванню мотивації здобувачів медичного коледжу до систематичної фізичної активності у позааудиторній діяльності.

*Об'єкт дослідження* – фізична активність здобувачів вищої освіти.

*Предмет дослідження* – умови здійснення здобувачами медичного коледжу систематичної фізичної активності у позааудиторній діяльності.

**Методи дослідження.** Поставлені завдання вирішували завдяки обраним методам дослідження, що були адекватними змісту цих завдань. Такими були методи, що дозволяли здійснити дослідження на теоретичному рівні, а в зв'язку з необхідністю – також і на емпіричному рівні. Конкретизуючи відзначаємо, що на теоретичному рівні дослідження використовували загальнонаукові методи, зокрема це був аналіз, систематизація, теоретичне моделювання.

На емпіричному рівні дослідження було використано методи, що належали до різних груп. Так, одна з них – соціологічні методи дослідження, а конкретніше – письмове опитування. Інша група методів – педагогічні, а саме педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Водночас необхідно зазначити, що особливу увагу приділили вибору та подальшому використанню методів математичної статистики. Поміж методів цієї групи обрали такі, що забезпечували визначення основних одномірних статистик. Методами цієї групи коректно опрацьовували емпіричні дані, одержані під час проведення письмового опитування.

**Практичне значення одержаних результатів.** Інформація та емпіричний матеріал, що були одержані під час проведеного дослідження, можуть бути використаними під час читання лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)». Крім цього, одержані дані дозволяють певною мірою створити позитивну передумову для розв'язання проблеми, що стосується поліпшення показників здобувачів вищої освіти у психофізіологічному стані. Крім цього, викладачі фізичного виховання можуть використовувати одержані емпіричні дані та виокремлені організаційно-методичні умови занять силовими видами спорту у ЗВО. у практичній діяльності

**Апробація результатів дослідження.** Винесені на обговорення деякі положення дипломного проєкту магістра були представлені на наукових конференціях. Однією з таких була Всеукраїнська конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022). Інша конференція – це науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проєкту магістра викладено у науковій публікації – Н. Лісневич, Г. Єдинак.

Передумови забезпечення систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу з використанням баскетболу. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 126-131.

**Структура роботи.** Роботу викладено на 75 сторінках, з яких 66 – основного тексту, що містить 9 таблиць. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 86 використаних літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

#### 1.1 Стан вияву показників фізичного стану студентів закладів вищої освіти віку 15-18 років на сучасному етапі

Необхідність вивчення фізичного стану учнівської молоді зумовлена тим, що він є характеристикою здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності й підготовленості [73, с. 14]. 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 [2; 13; 44] 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 зазначеного проаналізували дані досліджень, що передбачали вивчення показників фізичного стану саме студентів (надалі – здобувачі вищої освіти) медичного коледжу. За доступними літературними джерелами встановили, що такі дослідження відзначаються поодиноким характером, а це не сприяє формуванню цілісної картини про фізичний стан сучасних здобувачів вищої освіти у медичних коледжах. Проте, такі дані дозволяють сформуванню уявлення про ситуацію, що склалася на сучасному етапі в аспекті відповідності фізичного стану визначеним нормам. Так дослідженням Я. Остафійчука [58, с. 8] встановлено, що мінімальним рівнем фізичної підготовленості відзначається понад 23,1 % здобувачок 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. Апанасенка [2]) не відзначається жодна здобувачка, вищим від середнього і середнім – тільки 1,3 і 9 % відповідно, нижчим від середнього і низьким – 89,7 %.

Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти у медичних коледжах встановлюється за орієнтовними навчальними нормативами для старшокласників закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Оцінюють: 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). Встановлено, що вони відповідають середньому рівню компетентності. Встановили також, що при використанні методики Г. Апанасенка [2] ці здобувачі 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 фізичної активності, яка є визначальною у формуванні необхідного фізичного стану індивіда, то за наявними даними [68, с. 12] у здобувачів 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 фізичної активності — від 1 години 38 хвилин до 1 години 42 хвилин, а її змістом є, передусім побутова діяльність. Водночас, тільки від 14 до 21 % таких студенток фрагментарно займаються фізичними вправами у позааудиторний час, а тривалість високоінтенсивних навантажень 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 здобувачів медичних коледжів [58, с.7] 80,5 % здобувачок 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 % здобувачів 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 [68, с. 16].

Беручи до уваги, що вищезазначені дані є недостатніми для висновків про відповідність на сучасному етапі фізичного стану та фізичної активності здобувачів медичних коледжів встановленим нормам, проаналізували наявну в спеціальній літературі інформацію, що стосується здобувачів коледжів, які оволодівають іншими спеціальностями, але знаходяться в тому самому віковому періоді. Одержані дані засвідчили, що фізична 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 %, здобувачів перших курсів ЗВО III–IV рівнів акредитації – 12 % [1].

За даними Н. О. Хлус [80, с. 14] загальна фізична активність та з використанням фізичних вправ у здобувачів ЗВО 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 [66, 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 здобувачів практично повністю відсутня настанова на систематичні заняття фізичними вправами, передусім у позааудиторний час, і дотримання здорового способу життя.

Крім цього зазначається [5; 52; 66; 80], 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 місця проживання, фінансовій неспроможності.

Отже, вищезазначені дані засвідчують, що незалежно від типу навчального закладу (школа, коледж, профтехучилище) та одержуваної професійної спеціальності, фізична 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 здобувачів коледжів із різною спеціалізацією.

Певною мірою конкретизують зазначене дані учнівської молоді з училищ віку 15–18 років, які оволодівають спеціальністю «швачка», а саме: високим рівнем здоров'я не відзначається жоден здобувач, а середнім, нижчим від середнього і низьким — відповідно 40, 36 і 24 % зі збільшенням кількості оцінок останнього рівня протягом навчання; доброю фізичною працездатністю відзначається лише 37 %, задовільною – 33 %, незадовільною – 30 %; діяльність серцево-судинна система є напруженою [75, с. 14].

Результати іншого дослідження [41, с. 7] свідчать, що 56,1 % учнівської молоді з професійних училищ, 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. Водночас було встановлено, що у 29,1 % цих 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. Римик [62, с. 16] свідчать, що у 76,6 % учнівської молоді з профтехучилищ, 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 % здобувачів є нижчою від середнього, у 41,4 % — середньою і тільки у решти відповідає вищому від середнього рівню.

Узагальнивши наявні дані відзначили, що протягом періоду 15–18 років у переважній більшості дівчат не поліпшуються функціональні показники та фізична підготовленість. Водночас відзначається [66, 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 [6; 13; 23; 24], не дозволяє досягти мінімально необхідного рівня фізичного стану.

Крім цього, біля 90 % здобувачок вищої освіти з медичного коледжу протягом навчання на першому-третьому курсах відзначається низьким і нижчим від середнього рівнями фізичного здоров'я. За інформацією автора

використаної методики [2], 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 % здобувачок із 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 здобувачів вищої освіти з медичних коледжів, а одна з провідних причин такої ситуації – низька фізична активність, яку дівчата і хлопці реалізують, передусім у позааудиторний час.

## **1.2 Характеристика змісту чинної програми з фізичної культури в медичних коледжах у аспекті залучення учнівської молоді до фізичної активності**

Реалізація індивідом фізичної активності, що відбувається у певній формі та передбачає використання фізичних вправ, зумовлена комплексом причин [28; 33; 38; 42]. Не зупиняючись на їх констатації та аналізі змісту відзначимо, що на сучасному етапі у досягненні позитивного результату в тому, аби індивід систематично здійснював фізичну активність у різних формах, визначальним є реалізація під час фізичного виховання положень теорії самовизначення та концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя. При цьому, в обох випадках основою залучення учнівської молоді до реалізації на практиці фізичної 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 [34; 37; 39].

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 здобувач відвідує за межами закладу освіти [26; 69; 70].

Для формування мотивації учнівської молоді до фізичної 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 [72; 73; 79; 81].

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 ЗЗСО. Реалізується він протягом першого-другого років навчання, а починаючи з третього (за деякими спеціальностями також протягом четвертого) – заняття є факультативними [58; 82]. 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. 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, швидкісно-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 [78, 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 [25; 35; 46; 60], в тому числі з фізичного виховання [14; 28; 31]. У нашому випадку воно полягає в тому, що навчальним матеріалом інших важливих тем майбутні здобувачі ЗВО 1–2 рівнів акредитації повинні були оволодіти у попередні роки, тобто під час навчання у ЗЗСО.

Дослідження в означеному напрямі поодинокі [58], але дозволяють зробити висновок про надзвичайно низький рівень валеологічної компетентності дівчат і хлопців, які закінчили навчання в основній школі. Так, 45,5 % здобувачів із 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 [7, с. 16] опосередковано засвідчують таке: сформованість мотивації учнів основної і старшої школи до фізичної активності певною мірою залежить від статевих, психофізіологічних особливостей. Так рейтинг чинників, що визначає їхню мотивацію до фізичної активності, виглядає так: 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 фізичної активності в різних формах фізичного виховання, причому як під час навчання в основній школі, так і найближчій перспективі.



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 багатьох країнах [70; 85]. Так, ураховуючи ідею такої концепції зазначається, 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 [56, с. 47].

Водночас, 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 здобувачів медичних коледжів. У зв'язку з цим відзначаємо, що на сучасному етапі відсутні програми з фізичного виховання для здобувачів освіти з коледжів, учнівської молоді ліцеїв, профтехучилищ, 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 [12; 32].

Дані окремих дослідників [58, 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 [56; 58].

Узагальнивши інформацію літературних джерел, виокремлено 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 [15; 16; 24; 27; 55; 56] та окремі дослідники у галузі фізичного виховання [24; 29; 58; 81].

Водночас, міжпредметні зв'язки пропонується розглядати як міжпредметну інтеграцію, — основу формування загальних умінь і навичок (базових компетенцій) індивіда [75; 79]. На думку деяких дослідників [14; 23] 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 здобувача.

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 [40, с. 89].

Крім цього зазначається [27; 56], 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 здобувачів медичного коледжу інтеграційно-змістового компонента загальних валеологічних компетенцій через фахові навчальні дисципліни при доповненні знань здобувачів у питаннях, що є близькими до тем цих дисциплін, під час занять із фізичного виховання засвідчило ефективність запропонованої технології у вирішенні поставлених завдань [58, 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: здобувачів 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 здобувачів вищої освіти у закладах 1-2 рівнів акредитації в частині теоретичної підготовленості, а відтак практичній реалізації одержаних знань на практиці, сприятиме організація навчального процесу на засадах міжпредметної інтеграції.

### **1.3 Інноваційні ідеї та технології стимулювання студентів до здійснення фізичної активності у позааудиторній діяльності**

Залучення учнівської молоді до фізичної активності є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання, причому як в Україні [25; 54], так і розвинених країнах світу [57]. 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 [31, с. 8]. Цією авторкою також зазначається, що вирішення означеного завдання сприяє вирішенню інших завдань; одним із них є формування та подальше посилення мотивації учнівської молоді систематично здійснювати рухову активність у повсякденному житті.

Результати інших досліджень [21; 31; 57] 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. Значна кількість таких занять може відбуватися поза закладом освіти, зокрема у медичних установах, спортивних спорудах.

Водночас, реалізація у практичній діяльності положень концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя 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 [34; 85].

Основні положення теорії, ураховуючи досліджувану нами проблему використання учнівською молоддю фізичної активності у 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 фізичній активності стимулювального ефекту [15; 32].

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 [38; 69].

Водночас, за наявності в індивіда зовнішнього типу мотивації спонукальними для нього є дії вчителя, спрямовані на підвищення його фізичної 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 фізичної активності.

Що стосується останнього виду регулювання фізичної 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 [20; 28; 48] 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 фізичної 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 фізичної 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 [66; 74].

Крім цього, успішному вирішенню означеного завдання може сприяти врахування організаційно-методичних положень програми взаємного навчання здобувачів 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, програма передбачала формування знань, пов'язаних із фізичною підготовкою, здійснення взаємного контролю здобувачів за станом теоретико-методичної і фізичної підготовленості. Для цього здобувачі об'єднувались у творчі групи за інтересом до завдання, пов'язаного з розвитком певної рухової якості, розподіляли поміж собою функції та, використовуючи консультацію викладача, розробляли програму розвитку такої якості, яку потім презентували решті здобувачів.

Що стосується досліджень із розроблення програм, які враховують положення теорії самовизначення, особливості організації і змісту фізичного виховання у ЗВО 1–2 рівнів акредитації взагалі та медичному коледжі, зокрема, в аспекті його професійної спрямованості та досягнення внутрішнього типу мотивації здобувачів здійснювати фізичну 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 Г. Кубая [43], Я. Остафійчука [58], а його основним результатом – розроблення технології формування валеологічних компетенцій у здобувачів вищої освіти з медичних коледжів під час занять фізичними вправами, 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. Юрчишина [85], присвячене вирішенню проблеми залучення здобувачів ЗВО 3-4 рівнів акредитації до фізичної 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 фізичної активності, а також алгоритм, що передбачає послідовне виконання викладачем таких технологічних операцій.

Важливим тут, насамперед є виокремлення мотивів, на посилення яких спрямована теоретико-методична підготовка (досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдач і покарань) та ситуативних чинників, які створює викладач під час реалізації практичної підготовки, а саме використання рухливих і спортивних ігор, комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, «що відстають», ранкової гімнастики, самостійних занять, відвідування спортивних секцій; визначення студентом і викладачем конкретних завдань щодо покращення показників фізичного стану і зменшення негативних наслідків сидячого способу життя; забезпечення емоційної розрядки від напруженої інтелектуальної діяльності. Важливою у створенні ситуативних чинників є розроблена автором комп'ютерна програма для фіксації здобувачем своїх поточних можливостей, результатів вияву показників фізичного стану й оцінювання їх динаміки протягом навчального року.

У іншій авторській програмі залучення здобувачів до фізичної активності у процесі фізичного виховання [48], 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 також засвідчують ефективність програми поетапного формування мотивації здобувачів ЗВО 4 рівня акредитації до фізичної 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 рухових якостей, творче використання можливостей фізичного виховання).

За даними дослідження В. Шатило [82, с. 118] одним із ефективних ситуативних чинників у залученні здобувачів ЗВО 4 рівня акредитації медичного профілю до фізичної активності може бути успішність в навчанні та майбутня професійна діяльність.

У зв'язку з останнім здобувач 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 здобувачами самостійних занять фізичними вправами; здійснювати постійний медичний контроль за динамікою стану здоров'я і функціональних можливостей.

Отже, результати наявних досліджень засвідчують лише часткове вирішення завдання із розроблення ефективних програм, спрямованих на залучення здобувачів медичного коледжу до фізичної активності у процесі фізичного виховання.

Останніми роками управління тренувальним процесом спортсменів, ігрових видів, різної кваліфікації здійснюється з використанням сучасних

комп'ютерних технологій і є одним із перспективним напрямком удосконалення спортивної майстерності.

В наш час нестримно та надзвичайно широко і швидко розвивається галузь комп'ютерних технологій. Сучасні інформаційні технології дозволяють створювати, зберігати, переробляти інформацію і забезпечувати ефективність функціонування усіх сфер сучасного суспільства [25; 34; 42]. Проблемам вдосконалення інформаційного забезпечення в різних галузях знань присвячено праці вчених [25; 33], які вважають, що поліпшення якості інформаційного забезпечення науки, освіти можливе тільки на основі ефективного використання традиційних та освоєння новітніх сучасних комп'ютерних технологій [6; 42; 65].

Не виключенням є застосування сучасних комп'ютерних технологій і у системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у командних ігрових видах спорту. Застосування сучасних засобів інформаційних та комп'ютерних технологій в управлінні тренувальним та змагальним процесами є актуальним напрямком наукових досліджень, якому присвячено значну кількість наукових досліджень [35]. Комп'ютерні технології набули широкого застосування у отриманні чисельних інформативних показників тренувальної та змагальної діяльності [36; 39; 42]. Цінність наукових досліджень у спортивній галузі залежить від кількості напрямів, тому її розвиток повинен відбуватися в результаті постійного пошуку та вдосконалення нових форм, засобів і методів спортивного тренування. Від того, наскільки досконала, інформативна, система організації проведення занять, багато в чому залежить якість навчально-тренувального процесу.

Ураховуючи специфіку спортивної діяльності, отримані інформативні показники можуть використовуватися як в теорії спортивного тренування, так і практичній діяльності спортсменів [25; 79]. В умовах сьогодення основними напрямками інтеграції засобів сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі спортивної підготовки є створення високоякісних мультимедійних цифрових навчальних посібників (на

прикладі відеозаписів спеціальних фізичних вправ у виконанні висококваліфікованими спортсменами).

Спортсмени мають можливість проаналізувати техніку виконання цих вправ за допомогою впровадження сучасних цифрових технологій:

- отримання необхідної інформації в мережах Internet: (потужна база даних дозволяє отримати інформацію про всі спортивні новини і досягнення у спортивній науці та сучасних розробках);

- дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ: (сучасні оптичні системи для визначення параметрів руху у виконанні технікотактичних прийомів спортсменом є ефективним засобом для виявлення недоліків та розробки методів для їх усунення);

- тестування психофізіологічних здібностей спортсмена (швидкості простої, складної зорово-моторної реакції та концентрації уваги спортсмена), отримані показники, їх статистичний аналіз дозволяє виявити слабкі сторони підготовки спортсмена;

- підготовка програмних тренажерів-стимуляторів (тренажери стимулятори дають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняються особливою складністю та вимагають глибокого аналізу);

- моделювання спеціальних фізичних вправ та визначення оптимальних параметрів їх виконання, використання сучасних комп'ютерних програм надає можливість миттєво отримати необхідні параметри руху спортсмена;

- сучасні системи аналізу змагальної діяльності (надання детальної статистики як для одного гравця так і для всієї команди);

- проведення статистичних досліджень (опрацювання результатів опитувань респондентів, здійснювання обчислень, оперування статистичними методами дослідження) [38; 40; 42; 80].

Усі вищезазначені моделі цифрових технологій мають зв'язок між собою і можуть використовуватися фахівцями різних кваліфікацій:

тренерами, психологами, фізіологами, медиками, та інших напрямків. У ході інтегрального підходу відбувається процес обміну досвідом між представниками різних груп професій, що, поза сумнівом, веде до досягнення спортивної результативності на самому високому рівні.

Використання сучасних комп'ютерних технологій як технічних засобів навчання дозволяє підвищити ефективність і якість навчання та оптимізувати тренувальний процес підготовки спортсменів високої кваліфікації. Застосування комп'ютерних програм допомагає активно впливати на зміни не лише окремих методик тренування, але і цілком на увесь процес багаторічної підготовки спортсменів [38].

На сьогоднішній день система науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів не можлива без використання сучасних інформаційних технологій. Нині у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів знайшли застосування наступні інформаційні технології: комп'ютеризовані психодіагностичні комплекси, експертні системи планування тренувального процесу підготовки, системи контролю біомеханічних параметрів, комплексні програм, що дозволяють зберігати, аналізувати і опрацьовувати отриману необхідну інформацію про техніко-тактичну підготовленість спортсменів [31].

Застосування сучасних інформаційних технологій створює абсолютно нові можливості для удосконалення тренувального процесу підготовки спортсменів різних видів спорту. Необхідно зазначити те, що комп'ютерні технології в наш час знайшли широке застосовуються в тренувальному процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації (удосконаленні техніки виконання прийомів гри, технікотактичних дій), контролю фізичного розвитку, підготовленості, опрацювання статистичної інформації, контролю біомеханіки рухів, системи, що дозволяють більш оперативно організувати і проводити змагання [25; 26].

Всі вищеперераховані напрямки використання інформаційних технологій не тільки забезпечують збір та переробку інформації, але й

дозволяють здійснювати якісне управління тренувальним і змагальним процесами. Інноваційні програмні технології дозволяють використовувати цифрову відеографіку, щоб отримати миттєвий зворотний візуальний зв'язок, не впливаючи на тренувальний процес.

Новітня система відеоаналізу «Dartfish» дозволяє вирішити наступні завдання: проаналізувати гру під час виступу у змаганнях; проводити повну детальну статистику проведених ігор; реєструвати й опрацьовувати результати тренувального процесу; своєчасно відображати інформацію про хід тренувальної діяльності в режимі online; роздруковувати інформацію, отриманої в процесі тренувань; можливість накладення відеозображення одного спортсмена на іншого на паперовий носій; здійснювати відео аналіз техніко-тактичних дій гравців; здійснювати графічне супроводження тощо [73; 74].

Використання новітніх датчиків контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС) дозволяє реєструвати і запам'ятовувати частоту серцевих скорочень у спортсменів різної спортивної спеціалізації. Об'єктивні дані про ЧСС дозволяють своєчасно корегувати інтенсивність фізичного навантаження.

Обґрунтувань методик навчання дітей підліткового віку ігрових видів спорту з використанням новітніх інформаційних технологій, яка передбачає діагностику рівня здоров'я, архівацію антропометричних і функціональних показників, тестування фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості спортсменів.

Створено інтерактивну методику для контролю тактичного мислення волейболістів «Volleyball-Test», яка має три блоки досліджень: тестування тактичного мислення в нападі; тестування тактичного мислення в захисті; навчання тактиці захисту, що дозволяє тренеру миттєво отримувати інформацію про стан розвитку тактичного мислення гравців. Обґрунтовано застосування сучасних комп'ютерних технологій у процесі розвитку і контролю тактичного мислення у регбістів [3; 19].

Крім цього, на базі алгоритму методики «Balltest» розроблено автоматизовану комп'ютерну методику діагностики ігрового мислення футболістів «FootballTest», в основу якої покладено конкретні ігрові ситуації і можливі варіанти їх вирішення.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети були використані такі методи дослідження:

- аналіз даних спеціальної літератури з проблеми дослідження;
- соціологічні (анкетування) – для визначення мотивів та інтересів здобувачів вищої освіти;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування);
- методи статистичної обробки даних.

*Аналіз* даних спеціальної літератури з проблеми дослідження використали для вивчення та аналізу даних психолого-педагогічної та науково-методичної, спеціальної літератури з особливостей формування мотивації здобувачів вищої освіти до фізичної активності. Зокрема, було проаналізовано 98 літературних джерел, після остаточного вибору залишилося 86. Були вивчені питання щодо обґрунтування необхідності здобувачів у додатковій фізичній активності в зв'язку з наявними показниками їхнього фізичного стану; критичних аналізу і характеристики змісту чинної програми з фізичної культури в закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації, і зокрема медичних коледжах, в аспекті залучення здобувачів до фізичної активності у вільний від навчання час; наявність сучасних ідей і підходів до практичного вирішення завдання щодо залучення таких здобувачів до фізичної активності у процесі фізичного виховання в закладі вищої освіти.

*Соціологічні* (неформалізовані бесіди, письмове опитування) проводились для з'ясування питань, що стосуються інтересів, уподобань, мотивів до реалізації фізичної активності у позааудиторній діяльності. Під



час проведених письмових опитувань було визначено ставлення здобувачів вищої освіти до здійснення фізичної активності у позааудиторній діяльності.

Вивчено особливості мотивації до фізичної активності, досліджено структуру інтересів здобувачів вищої освіти в медичному коледжі. Для оцінки результатів письмового опитування використовували ранжирування. Проведеним ранжируванням відповідей у порядку їх значимості для респондентів, найбільш значущий відповіді пропонувався найвищий – перший ранг, найменш значущий – останній. При такому оцінюванні відповідь, що є найвагомішою для здобувачів, отримує найменшу суму рангів, найменш вагома – найбільшу [16; 30].

*Педагогічні методи*, а саме педагогічне спостереження та педагогічний експеримент, реалізовувалися для вивчення умов організації фізичного виховання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації і стану сформованості теоретико-методичних знань у питаннях фізичного виховання, мотивації здобувачів вищої освіти у медичних коледжах. При цьому відзначаємо, що педагогічний експеримент передбачав реалізацію констатувального етапу.

*Методи статистичної обробки даних* використовували для опрацювання емпіричних даних, що були одержані в ході педагогічного експерименту. Основу тут становили стандартні програми електронних таблиць «Excel» [16; 30].

## **2.2 Організація досліджень**

Експериментальні дослідження були проведені у медичному коледжі м. Кам'янець-Подільського. У дослідженні взяли участь 52 хлопців і 58 дівчат. Дослідження проводилися в три етапи:

I етап (вересень 2022 року) включав вивчення спеціальної літератури, складання індивідуального плану роботи, написання вступу.

II етап (жовтень 2022 року) був спрямований на підготовку анкет та завдань. Також відбувалося написання першого і другого розділів роботи.

На III етапі (листопад 2022 – листопад 2023 років) проводилося основне дослідження, аналізувались отримані дані, відбувалося написання третього розділу. Було сформульовано висновки, здійснені оформлення дипломного проекту магістра та підготовка до офіційної захисту проекту.

## РОЗДІЛ 3

### СФОРМОВАНІСТЬ ЗНАНЬ ТА МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗААВДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 3.1 Стан сформованості теоретико-методичних знань щодо потреб здобувачів медичного коледжу у фізичній активності

На попередньому етапі дослідження ми з'ясували існування проблеми, що засвідчує відсутність належної уваги закладу вищої освіти взагалі та навчальної дисципліни «Фізична культура», зокрема, до формування знань здобувачів про фізичну активність, ведення здорового способу життя, поліпшення фізичного стану протягом навчання у медичному коледжі. Відзначаємо також відсутність змістових міжпредметних зв'язків із іншими навчальними дисциплінами медичного коледжу, що стосуються формування у здобувачів означених знань.

Реалізація міжпредметних зв'язків такого змісту під час навчання здобувачів сприяє посиленню їхньої мотивації до використання набутих знань у практичній діяльності, тобто практиці життєдіяльності.

Водночас відзначаємо, що значна кількість фахівців наголошує на необхідності переосмислити відношення до вирішення тих завдань фізичного виховання, що стосуються формування у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей теоретичних знань, пов'язаних із фізичною активністю у вільний від навчання час та спрямованою на вирішення завдань фізичного виховання, передусім про необхідність систематичної фізичної активності, вести здоровий спосіб життя, поліпшити фізичний стан під час навчання у медичному коледжі.

Ураховуючи все зазначене раніше, здійснили вивчення стану сформованості знань дівчат і хлопців, які є здобувачами вищої освіти у медичному коледжі, в питаннях змісту їхньої теоретико-методичної підготовленості, реалізованого в процесі фізичного виховання. Одержані дані засвідчили наступне.

**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. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Стан сформованості знань студентів, пов’язаних із фізичною активністю, протягом навчання в 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	<b>4,38 ***</b>
	ч	7,0	0,37	
3	ж	7,98	0,21	0,96
	ч	8,46	0,46	

**П р и м і т к а.** Максимальний бал – «15», передбачає оцінювання кожного з трьох питань балом, максимальний з яких «5», мінімальний – «1»; стать: «ж» – жіноча, «ч» – чоловіча

Такий результат свідчив, що під час першого року навчання знання дівчат в означених питаннях відповідали середньому рівню (табл. 3.2).

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.

Протягом наступного (третього) року навчання оцінка тих самих дівчат у теоретико-методичній підготовці знизилася порівняно з попереднім

**Таблиця 3.2 – Зміст навчального матеріалу з теоретико-методичної підготовки у фізичному вихованні здобувачів протягом першого та другого років навчання в медичному коледжі**

<b>Питання, визначені змістом чинної програми з фізичного виховання</b>
<i>перший рік навчання</i>
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 (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії)
Паралімпійський рух на сучасному етапі
<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
Вправи професійно-відновлювальної спрямованості
Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя

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.

**Х л о п ц і.** 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±0,35 балів (див. табл. 3.1). 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±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 відзначалася збільшенням, порівняно з попереднім роком навчання, а саме до значення 8,46±0,46 балів.

Проте 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, досягнута при її реалізації в процесі фізичного виховання, знаходиться на однаковому середньому рівні. При цьому, під час другого року навчання знання дівчат оцінюються дещо вищим балом, порівняно з оцінкою знань хлопців.

### **3.2 Стан сформованості мотивації здобувачів медичного коледжу до систематичного здійснення фізичної активності у позааудиторній діяльності**

Успішне вирішення завдань фізичного виховання, а також інших навчальних дисциплін, змістом яких здобувачі оволодівають протягом навчання у медичному коледжі, значною мірою залежить від сформованості у них позитивної мотивації до здійснення певного виду діяльності. Ураховуючи зазначене, вивчили питання, пов'язане з передумовами підвищення ефективності фізичного виховання у посиленні мотивації здобувачів до фізичної активності в різних формах занять та їхньою позицією щодо значення таких занять у зміцненні й збереженні здоров'я. Для цього провели анкетне опитування 52 хлопців і 58 дівчат під час третього (випускного) року їх навчання у медичному коледжі. Використали розроблену нами анкету, що враховувала рекомендації інших дослідників [48; 65].

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; 31; 54; 60]. Так, тільки 27,6 % дівчат та 65,7 % хлопців відвели таким заняттям одне з провідних місць, інші – другорядне. В останньому випадку відзначили, що у 34,5 % таких дівчат та 20 % – хлопців заняття фізичними вправами в запропоновану рейтингу (містить сім позицій) не входять навіть у першу трійку засобів зміцнення здоров'я (табл. 3.3 та табл. 3.4).

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 [54; 56].

**Таблиця 3.3 – Стан сформованості мотивації дівчат до фізичної активності під час третього року навчання в медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть, %
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	32,8
	Ні	67,2
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	39,7
	Ні	60,3
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	39,7
	досягти високих спортивних успіхів	1,7
	покращити свої фізичні можливості	–
	покращити своє здоров'я	13,8
	заради спілкування з іншими	24,2
	інший варіант	–
	<i>не бажає:</i>	60,3
	немає вільного часу	5,2
	не розумію навіщо займатися	–
	не бачу потреби для себе у заняттях	45,6
	інший варіант	9,5
4. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися фізичною культурою, що визначена розкладом занять:	<i>якщо бажаєте</i>	48,3
	зادля розваги і відпочинку	3,5
	покращити свої фізичні можливості	12,1
	покращити своє здоров'я	12,1
	заради спілкування з іншими	13,8
	інший варіант	6,9
	<i>якщо не бажаєте</i>	51,7
	не розумію навіщо займатися	34,5
	не бачу потреби для себе у заняттях	–
	інший варіант	17,2
5. Чи подобається вам займатися фізичними вправами під час занять з фізичної культури, передбачених розкладом ?	Так	48,3
	Ні	51,7



## Продовження табл. 3.3

6. Якими видами вправ ви хотіли би займатися під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом ?	Легкоатлетичними	8,6
	Гімнастичними	20,7
	Спортивними іграми	53,5
	Інший варіант	17,2
7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами ?	Так	53,5
	Ні	46,5
8. Чи оцінюєте ви періодично стан та можливості свого організму ?	Так	43,1
	Ні	56,9
9. Якщо ви оцінюєте стан і можливості свого організму, то як саме ?	За самопочуттям	20,7
	За оцінками викладача	17,2
	Використовую спеціальні тести	5,2
	Інший варіант	–
10. Якщо ви не оцінюєте стан і можливості свого організму, то в чому причина ?	Не знаю як це зробити	17,2
	Не бачу потреби	10,4
	Не має часу і бажання	29,3
	Інший варіант	–
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму ?	Так	27,6
	Ні	20,7
	Важко відповісти	51,7
12. У випадку рекомендацій іншій людині щодо збереження свого здоров'я, яке місце ви відводите заняттям фізичним вправами ?	Одне з провідних	27,6
	Другорядне	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>	43,1
	для контролю за своїм організмом	22,4
	для консультації пацієнтів	–
	для порад родичам і друзям	20,7
	інший варіант	–
	<i>якщо вважаєте, що потреби немає</i>	56,9
	не розумію, навіщо такі знання	22,4
	такі знання зайві	–
інший варіант	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	43,1
	2 - е місце	8,6
	3 - е місце	13,8
	інші місця	34,5

**Таблиця 3.4 – Стан сформованості мотивації хлопців до фізичної активності під час третього року навчання в медичному коледжі**

Питання	Варіант відповіді	К-ть, %
1. Чи займалися ви до вступу в коледж будь-яким видом спорту?	Так	94,3
	Ні	5,7
2. Чи бажаєте зараз займатися будь-яким видом спорту?	Так	94,3
	Ні	5,7
3. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися будь-яким видом спорту:	<i>бажає:</i>	94,3
	досягти високих спортивних успіхів	2,9
	покращити свої фізичні можливості	14,3
	покращити своє здоров'я	60,0
	заради спілкування з іншими	17,1
	інший варіант	–
	<i>не бажає:</i>	5,7
	немає вільного часу	5,7
	не розумію навіщо займатися	–
	не бачу потреби для себе у заняттях	–
4. Поясніть причину вашого бажання (небажання) займатися фізичною культурою, що визначена розкладом занять:	<i>якщо бажаєте</i>	85,7
	задля розваги і відпочинку	57,1
	покращити свої фізичні можливості	2,9
	покращити своє здоров'я	8,6
	заради спілкування з іншими	17,1
	інший варіант	–
	<i>якщо не бажаєте</i>	14,3
	не розумію навіщо займатися	–
	не бачу потреби для себе у заняттях	14,3
	інший варіант	–
5. Чи подобається вам займатися фізичними вправами під час занять з фізичної культури, передбачених розкладом ?	Так	48,6
	Ні	51,4
6. Якими видами вправ ви хотіли би займатися під час занять з фізичної культури, що передбачені розкладом?	Легкоатлетичними	–
	Гімнастичними	–
	Спортивними іграми	94,3
	Інший варіант	5,7

## Продовження табл. 3.4

7. Чи потрібні у вашій майбутній професійній діяльності знання, пов'язані із заняттями фізичними вправами?	Так	57,1
	Ні	42,9
8. Чи оцінюєте ви періодично стан та можливості свого організму?	Так	85,7
	Ні	14,3
9. Якщо ви оцінюєте стан і можливості свого організму, то як саме?	За самопочуттям	80,0
	За оцінками викладача	–
	Використовую спеціальні тести	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	5,7
	Не має часу і бажання	8,6
	Інший варіант	–
11. Чи потрібні вам, як майбутньому медичному працівнику, знання про те, як можна визначити стан та можливості організму?	Так	28,6
	Ні	42,8
	Важко відповісти	28,6
12. У випадку рекомендацій іншій людині щодо збереження свого здоров'я, яке місце ви відводите заняттям фізичним вправами?	Одне з провідних	65,7
	Другорядне	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>	52,4
	для контролю за своїм організмом	25,7
	для консультації пацієнтів	8,6
	для порад родичам і друзям	18,1
	інший варіант	–
	<i>якщо вважаєте, що потреби немає</i>	47,6
	не розумію, навіщо такі знання	24,8
	такі знання зайві	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	14,3
	2 - е місце	31,4
	3 - е місце	34,3
	інші місця	20,0

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 [29; 78], яку досліджувані закінчили до початку навчання в медичному коледжі.

Іншими словами, одержаний результат значною мірою зумовлений відсутністю в таких студентів адекватної позиції щодо необхідності означеного контролю, а основна причина цього – відмінні від необхідного знання, що були сформовані в процесі фізичного виховання.

Водночас відзначили, що одержаний результат певною мірою зумовлений аналогічним, а саме незадовільним рівнем знань, пов'язаних із фізичною активністю, та несформованістю мотивації респондентів реалізовувати таку активність у повсякденному житті.

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.

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 фізичну активність пов'язували зі своєю професійною діяльністю, а саме наданням консультації майбутнім пацієнтам.

Аналізуючи причини необхідності здійснювати рухову активність встановили, що на переконання здобувачів, які відвели їй одне з провідних місць у рейтингу засобів зміцнення й підтримання здоров'я, деякими з таких причин є: можливість спілкування з іншими здобувачами – 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 можливість покращити фізичні можливості. Щодо небажання реалізовувати у позааудиторній діяльності певний вид фізичної 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 позааудиторній діяльності фізичної активності, то підтверджували її наступні дані. Зокрема, до вступу у медичний коледж фізичну 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 фізичну активність відзначалося тільки 48,3 % дівчат та 48,6 % хлопців, які були здобувачами 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 здобувачів до систематичних занять фізичними вправами в різних формах на попередньому етапі навчання, тобто у закладі загальної середньої освіти, а також протягом першого та другого років навчання у медичному коледжі.

Одержані дані засвідчували низький рівень мотивації у більшості здобувачів випускного курсу медичного коледжу до занять фізичними вправами в різних формах, але насамперед — позаурочних.

Водночас, ці дані свідчили про деякі причини наявної ситуації, що є позитивом у аспекті виокремлення підходів, засобів, методів усунення такої ситуації задля ефективного вирішення завдання з посилення мотивації здобувачів медичного коледжу під час їхнього фізичного виховання для їх залучення до фізичної активності.

Зокрема відзначили, що використані у констатувальному експерименті методи дослідження дозволили встановити стан сформованості мотивації до фізичної активності, особливості вияву та зміни у знаннях із теоретико-методичної підготовки, показниках фізичного стану дівчат і хлопців, які під час означеного періоду навчання в медичному коледжі використовували традиційні організацію і зміст фізичного виховання. Так, за результатами аналогічних досліджень [53; 58] під час трьох років навчання в медичному коледжі у дівчат погіршуються значення силового індексу, індексів Робінсона та Руфф'є відповідно на 8,8 %, 3,1 % і 5,8 %.

Це засвідчує в першому випадку суттєве (на рівні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,01$ ) зниження ефективності функціонування нервово-м'язового апарату, в другому — серцево-судинної системи, третьому – фізичної працездатності. У хлопців зниженням на 11,2 % відзначалася тільки фізична працездатність, тоді як інші досліджувані морфофункціональні показники залишалися на рівні, досягнутому хлопцями до початку навчання.

Крім зазначеного, 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 навчання розвиток фізичних якостей відзначається виявом на досягнутому рівні, але з тенденцією до погіршення, за винятком загальної витривалості й координації в циклічних локомоціях, що погіршуються на 11,5 і 3,1 % відповідно.

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 фізичної активності, що підтверджує наступне. За результатами відповідей на питання анкети у здобувачів 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 позааудиторній діяльності, а також приблизно однакову кількість таких, кому до вподоби подвоєні уроки з фізичної культури, але які становлять менше половини від загальної кількості здобувачів медичного коледжу. Ураховуючи, що поміж таких здобувачів дівчат значно більше, ніж хлопців, актуалізується проблема підвищення інтересу, насамперед перших, до фізичної активності у позааудиторній діяльності, що передбачає використання фізичних вправ.

Узагальнюючи вищезазначене можна зробити висновок, що ефективність традиційних організації і змісту фізичного виховання у вирішенні визначених чинною програмою для закладів вищої освіти 1–2-го рівнів акредитації завдань є низькою, а це зумовлює необхідність їх удосконалення, передусім у напрямі формування в здобувачів внутрішнього типу мотивації до фізичної активності, що передбачає використання фізичних вправ у позааудиторній діяльності.

### **3.3 Організація та методичне забезпечення змісту фізичної активності здобувачів на основі баскетболу**

Аналіз робочих програм кафедр фізичного виховання різних закладів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації дозволив виявити певні особливості змісту, але насамперед у розділах теоретичної підготовки.

Відзначили, що важливими умовами організації та методичного забезпечення фізичної активності здобувачів вищої освіти у позааудиторній діяльності є такі:

- ознайомлення здобувачів в теоретичному розділі програми з наслідками впливу на організм людини зниженої фізичної активності, гіпокінезії, екологічної кризи, емоціонального стресу. Теоретичні аспекти цих явищ необхідно вивчати на першому курсі, щоби на другому здобувачі вже володіли достатнім рівнем знань для збільшення ймовірності свідомого вирішення ними практичних завдань, пов'язаних зі здійсненням фізичної активності у вільний від навчання час;
- упровадження нових технологій у проведенні занять з фізичного виховання, що базуються на використанні сучасних можливостей біомедичної техніки і комп'ютерного забезпечення;
- розроблення технології моніторингу показників фізичного стану здобувачів та інформаційного забезпечення освітнього процесу на кафедрі фізичного виховання у закладі вищої освіти;
- удосконалення досягнень здобувачів в обраних видах спорту на основі загальної і спеціальної фізичної підготовленості;
- удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовленості.

На нашу думку, такий розподіл навчального матеріалу і годин на його освоєння за період навчання у ВНЗ повинен забезпечити студентів можливість отримання, крім загальноосвітніх і професійних знань, необхідного обсягу знань, вмінь і навичок з фізичної культури, забезпечити закріплення досвіду фізичної підготовки і спортивного тренування для стійкої практики фізичного самовиховання і самовдосконалення з метою уміння дбати про своє здоров'я впродовж всього життя (табл. 3.5).

Як зазначалося раніше, у багатьох закладах вищої освіти фізичне виховання реалізується у вигляді спортивної спеціалізації, оскільки такий підхід вважають більш прогресивним у зв'язку з його сприянням не тільки покращенню фізичної підготовленості, але й досягненню високих результатів у вияві професійних властивостей і якостей.

Відомо, що здобувачі мають велике навчальне навантаження, постійно відчувають брак часу для відвідування секційних занять. Це стає надто



складним, а іноді навіть неможливим. Заняття з баскетболу, які включені в загальний розклад, повинні розглядатися не як навчальне навантаження, а як

**Таблиця 3.5 – Орієнтовний розподіл годин робочої програми з предмету "Фізична культура" за роками навчання**

№ п/п	Розділ програмного матеріалу	Кількість годин по семестрам								Всього
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Лекції	4	2	4	2	2	-	2	-	16
2	Загальна фізична підготовка:									
	Легка атлетика	6	6	6	4	6	4	6	4	42
	Плавання	-	6	-	10	-	10	-	10	36
	Лижна підготовка	12	-	10	-	8	-	6	-	36
	Спортивні ігри	-	4	6	6	6	6	6	6	40
3	Спеціальна фізична підготовка	4	6	4	6	4	6	6	4	40
4	Техніко-тактична підготовка	30	30	30	30	32	32	34	34	254
5	Інструкторська і суддівська практика	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Контрольні, залікові вимоги	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Всього:	58	58	64	62	62	62	64	62	492
		116	126	124	126					

засіб активного переходу і відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін та підготовки до наступних занять.

Раціонально спланований розклад занять та врахування післядії фізичних навантажень на якість оволодіння навчальним матеріалом інших дисциплін сприяє не тільки оптимальному фізичному розвитку студентів, але й дозволяє їм більш ефективно планувати свій час в режимі дня.

До запропонованої нами методики, що включала програму фізичного виховання здобувачів 1-4 курсів, також розробили послідовність проходження освітнього процесу, в якому кожний етап підпорядковувався

вирішенню комплексу завдань. Так, на 1 курсі завдання передбачали таке: сприяти адаптації організму здобувачів до умов навчання у закладі вищої освіти 1-2 рівнів акредитації формами, засобами і методами фізичного виховання; створити підґрунтя для фізичного вдосконалення відповідно до вимог програми; оволодіти основними елементами гри у баскетбол.

На 2 курсі завдання були такими: розвивати рухові якості, підвищити рівень загальної фізичної працездатності та виконання вимог визначених тестів на оцінку не нижче "добре", удосконалення вмій і навичок гри у баскетбол, виконати вимоги III спортивного розряду.

Під час навчання на 3 курсі перед здобувачами висувалися такі завдання: підтримання на досягнутому рівні результатів виконання нормативних вимог, удосконалення техніки і тактики гри в баскетбол, подальше удосконалення рухових якостей.

У період останнього року навчання здобувачів скеровували на вирішення таких завдань: досягнення максимального результату в баскетболі в ході систематичних занять; до закінчення курсу підтвердити III спортивний розряд, здійснювати систематичну фізичну активність у вільний час.

Виходячи із зазначеного, запропоновані організаційно-методичні умови передбачали визначений нами розподіл годин для оволодіння загальним навчальним матеріалом та спеціалізованим матеріалом (табл. 3.6) Для проходження такого матеріалу було визначено графік реалізації цього матеріалу під час навчання здобувачів у закладі вищої освіти (табл. 3.7).

Крім зазначеного, умови також передбачали, що цикли спеціальної спортивної підготовки використовують комплексний підхід до побудови занять. Зокрема, залежно від рівня фізичної підготовленості 15-25 % часу кожного заняття відводили на загальну фізичну підготовку, 10-15 % – на спеціальну фізичну підготовку, 45-50 % – на навчальний матеріал із, що відповідав поставленим завданням у залежності від року навчання.

Відзначили також, що під час розподілу програмного матеріалу потрібно дотримувалися основи періодизації навчально-тренувального

процесу, а саме що вона передбачає підготовчий, основний та перехідний періоди.

**Таблиця 3.6 – Розподіл годин за розділами навчальної програми**

<b>1-й семестр</b>	<b>Кількість годин</b>
Лекції	4
Практичні заняття: а) загальна фізична підготовка	18
- легка атлетика	6
- плавання	-
- лижна підготовка	12
б) спеціальна фізична підготовка	4
Практичні заняття з баскетболу (основи техніки гри в баскетбол)	30
- техніка передачі м'яча	10
- техніка ведення м'яча	8
- техніка кидання м'яча в кошик	12
Інструкторсько-суддівська практика	-
Контрольні, залікові вимоги	2
<b>Всього:</b>	<b>58</b>
<b>2-й семестр</b>	
Лекції	2
Практичні заняття : а) загальна фізична підготовка	16
- легка атлетика	6
- плавання	4
- спортивні ігри	6
- лижна підготовка	-
б) спеціальна фізична підготовка	6
Практичні заняття з баскетболу:	32
а) удосконалення техніки ведення, прийомів та передач м'яча	8
б) кидки м'яча в корзину	10
б) тактична підготовка	14
Інструкторсько-суддівська практика	-
Контрольні, залікові вимоги	2
<b>Всього:</b>	<b>58</b>
<b>Всього за рік:</b>	<b>116</b>

**Таблиця 3.7 – Графік проходження навчального матеріалу з баскетболу здобувачами вищої освіти під час занять баскетболом**

Розділ навчальної програми	Всього годин	Період і місяці									
		Підготовчий				Основний (змагальний)				Перехідний	
		ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретичні заняття	6			2	2		2				
Фізична підготовка:											
а) загальна	34	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
б) спеціальна	10			4						4	2
Навчання і удосконалення техніки	48	8	6	4	6	4	4	4	4	4	4
Навчання і удосконалення тактики	14				2	2	2	2	2	2	2
Складання нормативів з технічної та спеціальної підготовки	4				2						2
<b>Всього годин:</b>	<b>116</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

**П р и м і т к и:** 1. Теоретична частина проводилася у вигляді бесід до і після занять; 2. У перехідному періоді використовувалися, переважно, засоби загальної і спеціальної підготовки, підтримувалася і вдосконалювалася технічна підготовка, проводили контрольні змагання серед здобувачів з фізичної підготовленості та техніки гри

*Підготовчий період.* У цей період здобувачі отримували всебічну підготовку, покращували фізичні, моральні та вольові якості, оволодівали технікою рухових дій з баскетболу.

*Основний період.* Завданнями цього періоду разом із загальною фізичною підготовкою також було подальше оволодіння програмним матеріалом, вивчення технічних і тактичних дій спортивної гри, участь у змаганнях.

*Перехідний період.* До цього періоду ставилися завдання поступового зменшення параметрів фізичного навантаження та переведення здобувачів на використання інших видів фізичної активності у вільний від навчання час.

Під час планування навчальної роботи з фізичного виховання ми, насамперед, намагалися забезпечити чітку систему оволодіння здобувачами програмного матеріалу, ретельно виконували заплановані на певний етап зміст окремих занять та їхні серії, враховуючи особливості контингенту здобувачів, які виявили бажання займатися баскетболом у вільний від навчання час.

Особливостями, що враховувалися в процесі тренувальної діяльності, були пов'язані з результатами, встановленими на попередньому етапі, у морфофункціональних та психофізіологічних показниках.

Водночас, необхідно враховувати матеріально-технічні умови, інші чинники, що можуть вплинути на результати навчального процесу. Техніко-тактичну підготовку, класифікацію технічних і тактичних прийомів здійснювали за наявними рекомендаціями [5; 22; 36; 55; 71; 77; 83; 84; 86].

Під час планування змісту спортивних тренувань, дотримувалися таких вимог: визначити параметри завдань та умови тренування; конкретизувати кожне завдання та передбачити можливу варіацію; послідовне оволодіння змістом; планування перспективних завдань. Навчальний план складала на навчальний рік. Послідовність виконання вправ планувалась за циклами, періодами, місяцями і тижнями, а також виходячи з принципу поступовості та враховуючи термін складання контрольних нормативів з фізичної і технічної підготовки. Структура окремого тренувального заняття передбачала підготовчу, основну та заключну частини.

*Підготовча частина* вирішувала завдання адаптації організму студентів до фізичних навантажень основної частини з метою найкращого виконання запланованого змісту заняття. Повідомляли мету і завдання заняття, виконували вправи оздоровчо-розвивальної спрямованості у повільному та помірному темпах. Тривалість частини – до 20-30 хв.

*Основна частина.* У цій частині ставили завдання, пов'язані із збільшенням рівня фізичної підготовленості, виховання та удосконалення спеціальних якостей, можливостей і властивостей організму здобувачів, а також пов'язаних з вивченням і удосконаленням технічних, тактичних прийомів та навичок ігрової діяльності. Навантаження в цій частині заняття було найбільшим, але з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента за даними медико-педагогічного контролю.

В основній частині послідовність виконання завдань була така: спочатку повторювали елементи та рухові дії, що вивчались на попередніх заняттях, потім – вивчали техніку виконання нових рухових дій та тактичних елементів гри, далі – фізичні вправи для удосконалення вивченого матеріалу. Наприкінці, зазвичай, проводили навчальну гру. Тривалість частини – 60-80 хв.

У *заклучній частині* завдання передбачали поступовий перехід організму студентів від великих навантажень основної частини до нормального стану. З цією метою використовували повільний біг та ходьбу, вправи на розслаблення та розтягування. Після зазначеного підводили підсумки та повідомляли зміст наступного заняття. Для усунення відставання окремих студентів від інших у фізичній підготовленості, їм пропонували індивідуальні завдання на самостійне опрацювання. З цією ж метою проводили групові заняття, в яких кожний студент індивідуально працював над недостатньо вивченими елементами техніки. Тривалість – до 15-20 хв.

Змагання розглядали як одну з форм спортивних занять. Тому проводили їх за такою схемою: підготовка, гра, підведення підсумків. Підготовка передбачала психологічний настрій на гру та розминку, що формувала готовність організму до високих фізичних навантажень.

У грі обов'язково приймала участь максимальна кількість членів секції, щоб в них не втрачався інтерес до занять. Після гри проводили її обговорення, оцінювали дії кожного гравця, підводили підсумки.

Важливе місце у навчально-тренувальному процесі відводили завданням, пов'язаним з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. Методичні прийоми їх розвитку (методи, вправи, дозування та тип відпочинку) подано в таблиці 3.8.

**Таблиця 3.8 – Характеристика компонентів методики, спрямованих на розвиток рухових якостей**

Рухова якість	Метод виконання вправи	Компоненти навантаження			Тривалість і тип відпочинку
		Інтенсивність	Тривалість	Кількість повторень	
Силові	Повторний Коловий	50-60 % від максимальних	0,5-1, 5с	5-7 повторень	1-3 хв активний і комбінований
Швидкісні	Повторно-інтервальний, ігровий, змагальний	70-90 % від максимальних	5-6 с	2-3 серії по 3-4 повторення	1-5 хв екстремальний
Швидкісно-силові	Повторний ігровий, змагальний	50-60 % від максимальних	3-5 с	3-4 серії по 5-6 повторень	1-5 хв активний
Витривалість	Безперервної варіативної вправи	40-50 % МСК ЧСС-120-140хв.	20-30 хв	-	-
Гнучкість	Повторний коловий метод	80 % від максимальних	15-20хв	3-5 серій по 10-20 повторень	10-20с до 3-6 хв
Спритність	Повторний, ігровий, змагальний	максимальна	7-10 с	3-4 серії по 4-6 повторень	2-3 хв комбінований

Під час розвитку рухових якостей нами був використаний комплекс методів і методичних прийомів, найбільш ефективних за даними експериментальних досліджень [84; 86] для конкретної рухової якості. Так, для розвитку загальної витривалості використовували метод безперервної варіативної вправи. Тренувальний ефект цього методу полягав у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, збільшенні аеробних та анаеробних можливостей організму, покращенні міжм'язової

координації. Виконання тренувальних завдань цим методом сприяло також розвитку вольових якостей.

Повторно-інтервальний метод використовували для збільшення швидкості або величини зусиль, темпу або амплітуди рухів чи кількох компонентів одночасно. Зазначене досягалося виконанням повторних серій з фіксованою інтенсивністю та інтервалом відпочинку.

Для найбільш оптимальної адаптації здобувачів до фізичних навантажень використовували метод колового тренування. При цьому, застосовували різні за величиною обтяження та параметри фізичних навантажень, в тому числі: кількість повторень, тривалість робочих фаз, інтервалів відпочинку. Це забезпечило формування необхідного термінового та кумулятивного тренувальних ефектів. Переважно використовували такі параметри виконання вправ методом колового тренування: тривалість роботи – 8-30 с, інтервали відпочинку між вправами – 30-90 с, між повними колами – 3-5 хв. Результати тесту на повторний максимум, проведеного для кожного студента, дозволили скласти індивідуальний план занять на кожний квартал, що узгоджувався з планом загальної фізичної підготовки всієї групи. Орієнтовний зміст тренувальних занять з використанням методу колового тренування поданий у таблиці 3.9.

Під час використання методу колового тренування підтримувався високий емоційний фон занять. Ми досягали як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Крім того, систематичні заняття, які проводились методом колового тренування, сприяли вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей.

Зважаючи на великий інтерес юнаків до занять баскетболом, а також враховуючи дані науковців про те, що під час занять з використанням тренажерів покращуються показники уваги на 23,1 %, короткотермінової пам'яті – на 10,9 %, емоційного самопочуття – на 0,8 % [23; 60], у процесі



**Таблиця 3.9 – Планування тренувальних занять методом колового тренування**

<b>Заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Тривалість</b>
1	1 -й квартал (IX-XI) I-й ПМ	20-30 хв
2	ПМ : 3x2	20-30 хв
3	ПМ : 3x3	20-30 хв
1	2-й квартал (XII-I) (ПМ + 3) : 3x3	20-30 хв
2	ПМ : 2x2	20-30 хв
3	ПМ : 2x3	20-35 хв
1	3-й квартал (II-IV) ПМ : 2x3	20-35 хв
2	(ПМ + 2) : 2x2	20-30 хв
3	(ПМ + 2) : 2x3	20-35 хв
1	4-й квартал (V-VII) (ПМ + 2) : 2x3	20-35 хв
2	(ПМ + 2) : 2x2	20-30 хв
3	2-й ПМ	20-35 хв

занять широко використовували вправи на тренажерах. Позитивним моментом таких занять, як свідчать результати наших досліджень, є можливість чітко контролювати величини фізичних навантажень, що особливо важливе при інтенсивних заняттях [41; 71; 81].

У зв'язку із зазначеним, було використано комплекси спеціальних фізичних вправ із додатковим обтяженням вагою 40-50 % від максимальної, що сприяло значному підвищенню швидкісних якостей. Додаткові обтяження вагою 70-90 % від максимального використовували для досягнення найбільшого ефекту в розвитку силових якостей. Для рівномірного розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей використовували додаткові обтяження, величини яких складали 50-70 % від максимуму.

Для систематичного контролю за фізичними навантаженнями, кожний здобувач знав свою граничну частоту серцевих скорочень. Його визначали в

залежності від рівня фізичної підготовленості та самопочуття здобувача, використовуючи дані спеціальної літератури [39; 41]. Так, для здобувачів із високим рівнем фізичної підготовленості ЧСС знаходилася в межах 175-210 уд/хв, середнім – 175-190 уд/хв, низьким – 160-180 уд/хв.

Ігровий та змагальний методи використовували як елемент гри в баскетбол, як самостійно-імпровізоване виконання тих чи інших рухових дій, взаємодію гравців у межах визначених правилами гри умовами. Використання зазначених методів стимулювало адаптаційні процеси, забезпечувало розвиток рухових і психофізіологічних можливостей здобувачів в умовах змагальної діяльності або наближеної до такої. Створення змагального мікроклімату під час виконання тренувальних завдань сприяло покращенню загальної та спеціальної фізичної працездатності, а також значно більшій порівняно з іншими методами, мобілізації функціональних резервів організму здобувача.

Водночас, важливого значення надавали використанню сучасних технологій при вивченні та вдосконаленні техніко-тактичної підготовки. Передусім це стосувалося мультимедійних засобів навчання, оскільки вони є універсальними і можуть бути використаними на різних етапах підготовки спортсмена. Використання мультимедійних технологій дозволяє підібрати та систематизувати необхідні матеріали з Інтернету (фото, плакати, таблиці, схеми, анімаційні малюнки та ін.), з CD-дисків, бази даних, а також сканувати методичний матеріал з паперових носіїв. Ми вважаємо, що від наочності та доступності матеріалу навчально-тренувального процесу залежить швидкість сприйняття необхідної інформації, її розуміння, засвоєння та закріплення спортсменами отриманих знань, умінь і навичок.

Тому до змісту мультимедійних засобів тренування баскетболістів увійшли найбільш поширені та ефективні: відтворення відеозйомки своїх ігрових матчів, можливості оцінювання експертами повторення виконання гравцями техніко-тактичних дій, навчальні фільми, відео-презентації які

трансляються під час теоретичних занять через проектор на мультимедійний екран.

Досвідчені фахівці з баскетболу вважають, що інформативна ємність наочного матеріалу істотно впливає не тільки на якість засвоєння теоретичних знань, але і практичних умінь, навичок [19; 40; 42]. Демонстрація навчальних фільмів допомагала тренеру наочно відобразити основні теоретичні положення і методичні особливості навчання та удосконалення техніко-тактичної підготовленості. Відео-презентації використовувалися перед проведенням секційних занять у вигляді реальних кінограм, ігрових схем, біомеханіки рухів спортсмена, зйомок чи тривимірної комп'ютерної графіки для вирішення поставлених занять.

Відео-презентації значно розширюють можливості наочного супроводження теоретичного матеріалу, що в свою чергу підвищує його інформативну ємність. Відео демонстрація техніко-тактичних елементів чи тактичних дій гравця, команди надає можливість тренеру їх прокоментувати, проаналізувати, повторити запис, призупинити той чи інший фрагмент зображення тощо. Відеозйомку здійснюють для реєстрації індивідуальних і командних техніко-тактичних ігрових дій, відтворення ігрових змагальних ситуацій, фіксації порушень правил, суддівства та інших складових елементів ведення гри. Відеокамерою також фіксувалися такі ігрові показники: як результативність кидків, передач, кількості підборів, перехоплень м'яча, кількість атак при кидках м'яча із застосуванням обманних фінтів, кількості використання технічних прийомів, які використовувалися баскетболістами у змагальній діяльності при кидках м'яча із опором захисників, результативність атакуючих дій баскетболістів за умов порушення правил чи фолу, результативності дій у нападі баскетболістів, долаючи опір захисників, результативності атакуючих дій баскетболістів на різних відстанях між нападником та захисником.

Використання психодіагностичного комплексу «НС-Психотест» надало можливість здійснювати комплексний контроль функціональних

характеристик центральної нервової системи баскетболістів за результатами психофізіологічних тестів. Прилад використовувався в комплексі з комп'ютером і принтером для дослідження психофізіологічних показників (швидкості мислення, простої і складної рухових реакцій, концентрації і переключення уваги) які є складовими елементами техніко-тактичної підготовки спортсмена. Отримані результати дослідження за підсумками проведеного експерименту дозволили нам оцінити функціональну рухливість нервових процесів учасників експерименту, яка впливає на швидкісні характеристики сприймання і переробки інформації, на миттєве прийняття рішень в умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Останнім часом намітилася тенденція широкого впровадження технічного обладнання у практику підготовки спортсменів ігрових видів як засобу інтенсифікації тренувального процесу, підвищення ефективності від виконання фізичних вправ. Доцільність використання тренажерних пристроїв під час тренувального процесу базується на можливості виконання рухів за заданими параметрами та структурою за умов суворого дозування фізичного напруження, що робить їх доступним для застосування спортсменами різної статі, віку та кваліфікації. Таким, передусім є тренажерне обладнання фірми «SKILLZ»: тумби для настрибування, гумові петлі (pro bands), тренажер «Coordination ladder», переносні манекени (D-Man), конусоподібні фішки (Agility cone), тренажер DOUBLE DOUBLE, деякі інші. Так, куб для настрибування – найпростіші пристрій для розвитку сили м'язів ніг. Вправи виконуються у вигляді різних настрибувань і вистрибувань з гирями різної маси з глибокого присіду.

Використання гумового еспандера надає можливість розвивати здібність баскетболіста до подолання опору. Гумовий еспандер фіксується на гімнастичній стінці. Висота фіксації регулюється залежно від росту спортсмена. Застосовується для розвитку сили верхнього плечового поясу.

Доречним є використання тренажера «Coordination ladder», який сприяє розвитку швидкості та координації рухів. Запропонований тренажер являє

собою мотузкову драбину загальною довжиною 6 м з 12-ма сходинками товщиною 4 мм, шириною 36 мм, довжиною 500 мм. Загальна методика використання тренажерного засобу включає виконання різних пересувань зі зміною швидкості, темпу, напрямку руху, дозволяє ускладнювати виконання рухів з веденням м'яча.

Крім цього, рекомендується використовувати переносний манекен D-Man – переносний манекен, що зображує гравця з піднятими руками з команди суперника. Використовують манекен, щоб покращити свій дриблінг, обведення, точність високих кидків, зміцнити атаку. Можна використовувати як одного так і у великій кількості.

Водночас, фахівці рекомендують використовувати конусоподібні фішки. За допомогою розмічувальних фішок можна змоделювати ситуацію, в якій спортсмену необхідно різко сповільнитися або прискорити рух, змінити напрямок вкластися в точний час. Будь-яке тренування, організоване з використанням конусоподібних фішок (AGILITY CONE), значно покращує координацію, техніку рухів при пересуванні спортсмена.

Інший тренажер – баскетбольний тренажер кидків Double Double. Він дозволяє розвивати точне та впевнене влучення м'яча в кошик, зменшуючи його діаметр з 46 до 38 см. Зменшення діаметра кільця змушує гравця кидати м'яч точно у центр кошика та знаходити ідеальну траєкторію свого кидка. Додатково тренажер обладнаний решіткою, що встановлюється, для тренування відскоків.

М'яч з меншою вагою і розмірами призначений для того, щоб покращити функції контролю м'яча під час ігрових дій у баскетболі, підвищити впевненість гравця на майданчику. Вага м'яча аналогічна стандартному, але при цьому розмір трохи менше. Це дозволяє гравцеві зручно тримати м'яч, він більш впевнено відчувається і всю свою увагу може фокусувати на дриблінгу, контролювати кидки та відскоки, удосконалювати техніку атаки в баскетболі. Спортсмен набуває м'язової пам'яті у веденні

м'яча і надалі, набута навичка у подальшому переноситися на виконання прийомів зі звичайним м'ячем.

На тренувальних заняттях баскетболісти за допомогою спеціальних комплексів фізичних вправ, тренажерного обладнання відпрацьовували наступні технічні елементи гри:

- переміщення різними способами (обличчям, спиною вперед, приставними кроками та ін.). Переміщення виконувалися як без м'яча, так і з м'ячем, ведення м'яча у захисній стійці в коридорі 3 м, ведення м'яча меншого за розмірами, виконувалися вправи на швидкісну роботу ніг: переміщення по мотузковій дробині, з обведенням конусних фішок, бігу на місці з максимальною частотою;

- швидкісним кидкам з середньої і дальньої відстані, кидкам з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад, кидкам з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 10 влучань кожному гравцеві, кидкам із дальньої відстані з точок після підбирання м'яча з підлоги;

- швидкісним передачам м'яча в парах в трійках двома і однією рукою на місці і в русі, швидкісному веденню м'яча з зупинками і поворотами;

- кидкам з протидією захисника (спочатку пасивного «D-Man», потім активного), гра 1-го нападаючого проти 2 захисників, обведення гравців в 3-секундній зоні з атакою кошика, передачам м'яча з протидією захисника (одного, двох), гра з утриманням м'яча в квадраті і т.д.;

- рухливі ігри з веденням, швидким переміщенням і передачами м'яча.

Для оптимізації психологічного і функціонального стану застосовувалася методика аутогенного тренування, пропонувані у відповідних розробках дослідників [3; 4]. Методика є досить простою, доступною, викликає швидкий, глибокий і стійкий ефект релаксації. Проведення занять за методикою аутогенного тренування здійснюють з

музичним супроводом релаксаційного характеру. Сутність методики аутогенного тренування полягала в повторенні тренером, психологом, або самостійно спортсменом тексту, що описує чергування природних образів. У застосуванні даної методики, зміст тексту може варіювати досить у широкому діапазоні, але для досягнення необхідного ефекту необхідно дотримуватись основних методичних принципів: найкращий ефект релаксації досягається при створенні образу великого пейзажу природи, тобто «величезний океан», «глибока ріка», «галявина з безліччю квітів», «зоряне небо» і т.д.; у пам'яті відтворювалися образи природи, живописні сюжети, легкі для сприйняття, знайомими спортсменам з повсякденного життя; текст психотренінгу підбирався таким чином, що при його відтворенні у свідомості повинен відбуватися поступовий процес занурення в природний образ і злиття з ним.

У зв'язку із зазначеним, для проведення занять за методикою аутогенного тренування обираються відеоматеріали і слайд шоу, що містять спокійні природні образи у супроводі релаксаційної мелодії.

Водночас, практичні рекомендації викладачам фізичного виховання – доцільно вдосконалювати техніко-тактичну підготовку із застосуванням сучасних інформаційних технологій у тренувальному процесі баскетболістів різного рівня кваліфікації. Для навчання, удосконалення техніки і тактики виконання баскетбольних прийомів гри необхідно використовувати сучасні інформаційні технології, а саме: мультимедійні навчальні матеріали, надавати матеріал у вигляді презентацій, проводити відео аналіз проведених ігор, окремих техніко-тактичних дій гравцями різного ігрового амплуа, надавати якісну оцінку виконання техніко-тактичних дій досвідченими експертами.

Відео аналіз ігор необхідно проводити в режимі уповільненого повтору, або фіксації зображення. Технічні параметри відеокамери дозволяють накопичувати інформацію на карті пам'яті, також є можливість її підключення до смартфона, що робить процес відеозйомки більш

доступнішим. Застосування новітніх технологій у сучасному баскетболі надає можливість отримувати оперативну інформацію щодо індивідуальних та командних дій гравців під час гри, розраховувати коефіцієнт корисної дії гравців і команди в цілому, поліпшити зворотній зв'язок щодо кількісної оцінки результативності ігрових дій з метою підвищення ефективності керування процесом підготовки до виступу у змаганнях.

Використання сучасного тренажерного баскетбольного обладнання фірми «Skills» дозволяє підвищити ефективність проведення занять без значного збільшення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження. Застосування тренажерного обладнання дозволяє моделювати різні режими роботи нервово-м'язового апарату, наближених до умов змагальної діяльності, якісно покращити, в скорочені терміни навчання, показники спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Для вдосконалення виконання техніко-тактичних прийомів гри необхідно виконувати спеціальні фізичні вправи: для вдосконалення способів пересування, передач, кидків м'яча у кошик, виконання техніко-тактичних дій в умовах протидії суперника, зразкові фізичні вправи для вдосконалення техніки і тактики гри.

Як показали проведені дослідження, для оптимізації функціонального і психологічного стану, прискорення процесів відновлення працездатності необхідно використовувати комплекси релаксаційної гімнастики, методик аутогенного тренування. Діагностику психофізичного стану спортсмена можна проводити за допомогою психо-діагностичного комп'ютеризованого комплексу «НС-Психотест».

Необхідно також під час проведення комплексного тестування заносити тримані результати до архіву даних, як по команді в цілому, так і по кожному гравцеві окремо, такий підхід дозволить тренерам слідкувати за динамікою показників, надає можливість формувати підгрупи з гравців з різними або з однаковими показниками залежно від поставлених змагальних чи тренувальних завдань.



## ВИСНОВКИ

1. Відмінний від необхідного рівень фізичного стану учнівської молоді 15–18 років зумовлений, передусім використанням традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у закладах освіти, основний результат якого – низька фізична активність дівчат і хлопців, передусім у позааудиторній діяльності. У медичних коледжах залучення здобувачів до фізичної активності не відповідає сучасним висновкам і рекомендаціям, насамперед у частині змісту теоретико-методичної підготовки. Це не сприяє формуванню відповідних знань, а відтак – посиленню мотивації до використання фізичної активності в різних формах організації фізичної активності.

2. Передбачений у фізичному вихованні здобувачів медичного коледжу зміст теоретико-методичної підготовки не відповідає чинним положенням організації навчально-виховного процесу щодо наступності, разом із змістом практичної складової фізичного виховання – положенню про його професійну орієнтацією, а також про міжпредметну інтеграцію в системі навчальних дисциплін, що вивчають здобувачі, передусім в аспекті їхньої валеологічної компетентності. При цьому, досягнення мети передбачає задовільнення основних психологічних потреб здобувачів, а саме 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 фізичну активність.

3. Теоретико-методична підготовленість із фізичного виховання в дівчат і хлопців, які здобувають вищу освіту у медичному коледжі, знаходиться на однаковому середньому рівні, хоча під час другого року навчання знання дівчат оцінюються дещо вищим балом, аніж у хлопців. Такий рівень знань певною мірою зумовлює стан сформованості мотивації до фізичної активності, що відрізняється від необхідного. Водночас, у

хлопців суттєво більший інтерес, ніж у дівчат, до фізичної активності у позааудиторний час, а також приблизно однакову кількість таких, кому до вподоби навчальні пари з фізичної культури, а змістом пропонуються рухові дії з баскетболу. Ураховуючи, що поміж здобувачів медичного коледжу дівчат набагато більше, ніж хлопців, актуалізується проблема підвищення інтересу, насамперед перших, до фізичної активності у позааудиторній діяльності.

4. У тренувальному процесі баскетболістів різного рівня кваліфікації, але передусім під час техніко-тактичної підготовки доцільно використовувати сучасні інформаційні технології (мультимедійні навчальні матеріали, відео аналіз проведених ігор, окремих техніко-тактичних дій гравцями різного ігрового амплуа, надавати якісну оцінку виконання техніко-тактичних дій досвідченими експертами). Крім цього, новітні технології надають можливість отримувати оперативну інформацію щодо індивідуальних та командних дій гравців, визначати коефіцієнт їхньої корисної дії, продукувати зворотній зв'язок для кількісної оцінки результативності ігрових дій. Використання тренажерного обладнання для баскетболу фірми «Skills» забезпечує підвищення дієвості проведення занять без значного збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження. Крім цього, тренажерне обладнання дозволяє моделювати різні режими роботи нервово-м'язового апарату, умови змагальної діяльності, у підсумку – скоротити терміни навчання, поліпшити показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів та якісні характеристики техніко-тактичної спроможності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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]. – URL : [http://www.president.gov.ua/docs/information\\_children.pdf](http://www.president.gov.ua/docs/information_children.pdf).
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
3. Артеменко Б. О., Глазирін І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42–47.
4. Базилевський А. Г., Глазирін І. Д. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів. *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 15. (1). С. 11–15.
5. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.
6. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения ; пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
7. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2004. 23 с.
8. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. № 9 (28). С. 112–131.

9. Блавт О. З. Конверсія технології тестового контролю витривалості з використанням електронної системи моніторингу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. № 2 (129). С. 26–30.
10. Блудов О. Ю., Ляпота П. І. Авторська комп'ютерна програма «Інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 8. С. 5–9.
11. Блудов О. Ю., Єрмакова Т. С., Пушанкіна Д. І, Григор'єв А. В. Застосування в спортивній практиці інтегральних інформаційно-творчих технологій (на прикладі баскетболу). *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 7. С. 24–31.
12. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : монографія. Полтава : Снайтек, 2006. 431 с.
13. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Київ : Олімп. л-ра, 2003. 424 с.
14. Власова О. І., Марушкевич А. А. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-е вид., переробл. Київ : Знання, 2011. 333 с.
15. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. 3-тє вид., стер. Київ : Академвидав, 2009. 616 с.
16. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
17. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : навч. посібник / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів : Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2005. 130 с.
18. Гігієна спорту : посіб. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. Львів : Українські технології, 2012. 214 с.
19. Глазирін І. Д., Базілевський А. Г., Поліщук М. М. Комп'ютерна програма «BASKETTEST». Україна. № 43448; заявл. 23.02.12; опубл. 23.04.12.

20. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : монографія. Черкаси : Відлуння, 2003. 352 с.
21. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью : Женева, Всемирная Организация Здравоохранения, 2004. – URL : [http : // www. who. int /dietphysicalactivity/ strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web. pdf.](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf)
22. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
23. Грейда Н., Кренделева В. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп.* 2004. № 21. С. 14–20.
24. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис... канд. пед. н. : 13.00.04 Луган. нац. пед. ун-т. Луганськ, 2004. 20 с.
25. 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).
26. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України.* 2011. Вип. 15, Т. 2. С. 47–51.
27. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-е вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
28. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 2. С. 116–119.
29. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.

30. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

31. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 ХДПУ імені г. Сковороди. Харків, 2010. 20 с.

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

33. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2009. 120 с.

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

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

36. Защук С. Г., Ивчатова Т. В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №5. С. 69–72.

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

38. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.07 Луган. НПУ. Луганськ, 2007. 20 с.

39. Карпюк Р. П. Формування здоров'язберезувальної компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів. *Наук. записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2010. Вип. LXXXX (90). С. 97–104.

40. Касьян А. В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. № 25 (6). С. 135–140.

41. Корзан Т. І. Спеціальна фізична підготовка учнів вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ДУ «Прикарп. нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

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

43. Кубай Г. В., Мисів В. М., Єдинак Г. А. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності : навч. посіб. Рівне : Редакційно-видавничий відділ Національного університету водного господарства і природокористування, 2016. 145 с.

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

45. Кудімов В. М. Розвиток точності штрафних кидків у баскетболі з використанням технічних засобів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 65–70.

46. Латишев М. В., Квасниця, О. М., Спесивих, О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.

47. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 264 с.

48. Мазур В. А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ДУ «Прикарп. нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2015. 20 с.

49. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.

50. Мариновська О., Бабійчук Г. Моделювання навчальних занять на інтегрованій основі : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2002. 136 с.

51. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 83–91.

52. Мітова О. О, Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. Вип. 12. (94). С. 58–62.

53. Мітова О. О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*, 2019. № 2, С. 16–28.

54. 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. Київ, 2003. 12 с.

55. Нікуліна Ф. Інтегральна технологія. *Завуч*. 2000. № 23–24. С. 13–41.

56. Омеляненко В. Л., Кузьмінський А. І. Теорія і методика навчання : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 415 с.

57. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США : учеб. пособ. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 144 с.

58. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2014. 20 с.

59. Павленко О. Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15*. Київ. 2017. Вип. 7 (89). С. 16–19.



60. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р. Київ, 2009. 2 с.

61. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.

62. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2006. 23 с.

63. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків : [б. в.], 2014. 343 с.

64. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. реком. Рівне : ППДМ, 2009. 165 с.

65. Романчишин О. М. Формування готовності студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.

66. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 РДУ. Рівне, 2002. 18 с.

67. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.

68. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2015. 20 с.

69. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інф.-вид. відділ, 2002. 312 с.

70. Стратегии и рекомендации 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.

71. Сушко Р. О., Шутова С. Є. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень : методичні рекомендації. Київ : Науковий світ; 2018. 26 с.

72. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / ред. В. Г. Ареф'єва. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. 265 с.

73. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

74. Томенко О. А. Теоретико-методичні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2012. 40 с.

75. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2011. 20 с.

76. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ДДУФВС. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

77. Федоров А. П. Тактична підготовка в студентському баскетболі : метод. посіб. Донецьк : ДонНУЕТ, 2009. 34 с.

78. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи: Профільний рівень. Рівень стандарту. Київ : ВАТ «Поліграфкнига», 2010. 127 с.

79. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : монографія [2 ч.] / Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін. Київ : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. Ч. 1. 160 с. ; Ч. 2. 212 с.

80. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2015. 20 с.

81. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ОВС, 2007. 406 с.

82. Шатило В. Й., Андрієвський І. Ю., Дронова О. В. Мотивація до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів. *Медична освіта*. 2013. № 3. С. 117–120.

83. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації: Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія. Вінниця : «Твори», 2021. С. 161–176.

84. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ. 2013. 136 с.

85. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 НУФВСУ. Київ : Нац. ун-т фіз. вих. та сп. України, 2012. 224 с.

86. Яковлів В. Л. Управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2018. 173 с.