

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗНАНЬ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ  
МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*Кубай Григорій*

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

**Анотації:**

Мета: визначити ефективність  
змісту фізичного виховання,  
розробленого і зrealізованого з

Abstract. Objective: determine the  
effectiveness of physical education  
content developed and implemented

Цель: определить эффективность  
содержания физического  
воспитания, разработанного и

урахуванням визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, у формуванні відповідних знань і мотивації. Провідне завдання: порівняти дані експериментальних і контрольних груп для визначення переваг і недоліків використаного змісту фізичного виховання. Результати: після використання експериментального змісту протягом навчального року знання у питаннях фізично активного способу життя в таких студентів поліпшилися на значно більшу величину порівняно з контрольними групами. Водночас, останні відзначалися значно нижчим результатом, пов'язаним із сформованістю мотивації студентів до рухової активності в різних формах фізичного виховання, але передусім у позанавчальний час. Висновки: використання протягом навчального року змісту, сформованого і реалізованого з урахуванням визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, сприяє успішному вирішенню цього завдання, а також комплексу інших, що визначенні чинною програмою з фізичної культури. Одним із таких завдань є збільшення знань дівчат і хлопців у питаннях фізично активного способу життя, сформованих під час фізичного виховання у медичному коледжі.

### Ключові слова:

мотивація, знання, рухова активність, студенти, медичний коледж, експериментальний зміст, фізичне виховання.

taking into account the defined organizational and methodological foundations to attract students of medical college for physical activity, the formation of relevant knowledge and motivation. The leading problem: compare experimental and control groups to determine the advantages and disadvantages of physical education content used. Results. After using experimental content knowledge during the school year in terms of physically active lifestyles of students improved at a much larger size compared to control groups. However, there were significantly below recent results related to the formation of students' motivation to motor activity in various forms of physical education, but especially outside the classroom. Conclusions: The use of content during the school year, formed and implemented on the basis defined organizational and methodological foundations to attract students of medical college for physical activity contributes to the successful solution of this problem, as well as a range of other, determining that current curriculum of physical education. One of these challenges is to increase the knowledge of girls and boys in terms of physically active lifestyles generated during physical education in medical college.

Keywords: motivation, knowledge, physical activity, students, medical college, experimental content, physical education.

реалізованого з урахуванням установлених організаційно-методичних основ привлечення студентів медичного коледжу до рухової активності, в формуванні відповідних знань і мотивації. Ведущая задача: сравнить данные экспериментальных и контрольных групп для установления преимуществ и недостатков использованного содержания физического воспитания. Результаты: после использования экспериментального содержания в течение учебного года знания в вопросах физически активного способа жизни у таких студентов улучшились на значительно большую величину по сравнению с контрольными группами. Одновременно последние отмечались значительно более низким результатом, связанным со сформированностью мотивации студентов к двигательной активности в разных формах физического воспитания, но прежде всего, во внеучебное время. Выводы: использование в течение учебного года содержания, сформированного и реализованного с учетом установленных организационно-методических основ привлечения студентов медицинского колледжа к двигательной активности, способствует успешному решению этой задачи, а также комплекса других, которые установлены действующей программой по физической культуре. Одной из таких задач есть увеличение знаний девушек и юношей в вопросах физически активного способа жизни, сформированных во время физического воспитания в медицинском колледже.

мотивация, знания, двигательная активность, студенты, медицинский колледж, экспериментальное содержание, физическое воспитание.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** На сучасному етапі визначальним в успішному вирішенні різних за змістом завдань фізичного виховання є сформованість в учнівської молоді внутрішнього типу мотивації до рухової активності, основу якої становлять фізичні вправи [1; 2]. У зв'язку із зазначеним актуалізуються дослідження, спрямовані на визначення організаційно-методичних засад залучення учнівської молоді взагалі та студентів медичного коледжу зокрема до рухової активності під час фізичного виховання. Актуальність в останньому

випадку зумовлена також деякими іншими причинами, одна з яких — відсутність відповідних досліджень.

Роботу виконано в межах теми, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерством освіти і науки України, — «Теоретико-методичні основи застосування засобів інформаційної, педагогічної і медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку й формування здорового способу життя» (номер державної реєстрації 0115U004036).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Успішне вирішення завдань фізичного виховання неможливе без сформованого в учнівської молоді внутрішнього типу мотивації до відповідної рухової активності. Останні дані [3; 4] свідчать про перспективність досліджень означеної проблематики у двох напрямках, зокрема освітньому з питань фізично активного способу життя та реалізаційному в аспекті задоволення основних психологічних потреб.

Засадничими у напрямі, що пов'язаний із освітою, є положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [10]. Водночас відзначається [4; 8; 9] її недостатня ефективність у вирішенні поставленого завдання, якщо змістом фізичного виховання не передбачено інших засобів і методів впливу на мотивацію учнівської молоді. Саме це є визначальним в актуалізації іншого напрямку розв'язання наукової проблеми, який відзначили раніше, а провідними тут є положення теорії самовизначення, що на думку фахівців із психології мотивації у фізичному вихованні є найбільш перспективною в досягненні позитивного результату [11; 13–15].

Проте відсутні дослідження зі встановлення змісту фізичного виховання, реалізація якого сприятиме залученню студентів медичного коледжу до рухової активності. Актуальність такого напрямку дослідження саме цього контингенту учнівської молоді зумовлена як вищезазначеною важливістю вирішення такого завдання, так і пов'язаних із іншим, зокрема: специфікою функцій майбутньої професійної діяльності таких студентів, у тому числі в аспекті реальних бойових дій, а також низьким рівнем фізичного стану і відсутністю в більшості студентів бажання й інтересу до систематичного використання рухової активності в повсякденному житті. Усе зазначене і зумовило необхідність проведення досліджень в означеному напрямі.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** *Мета* дослідження — визначити ефективність змісту фізичного виховання, розробленого і зреалізованого з урахуванням визначених організаційно-методичних засад залучення студентів медичного коледжу до рухової активності, у формуванні в них відповідних знань і мотивації. У зв'язку з метою вирішували такі *завдання*: визначали особливості вияву показників фізичної підготовленості у студентів на початку експерименту; проводили протягом навчального року формувальний експеримент; визначали підсумкові значення досліджуваних показників та аналізували одержані зміни; порівнювали дані контрольних і експериментальних груп для визначення переваг й недоліків використаного в них змісту фізичного виховання.

Вирішенню поставлених завдань сприяло використання таких *методів дослідження*: загальнонаукових (аналіз, узагальнення інформації літературних джерел); педагогічних (тестування, формувальний експеримент); математичної статистичні. В експерименті взяли участь 79 дівчат і 54 хлопця, які були студентами медичного коледжу та входили до складу експериментальних (ЕГ) і контрольних (КГ) груп. Для визначення сформованості знань студентів щодо рухової активності використовували результати контрольної роботи, яка містила питання, передбачені чинною програмою з фізичної культури [6] (КГ) та запропоновані в експериментальному змісті (ЕГ). Кожний студент виконував окремий варіант контрольної, що містила три питання. Кожне питання оцінювали балами від 1 до 5,

тобто максимальний бал, який могли отримати студенти становив 15. Стан сформованості мотивації до рухової активності у цих дослідних групах визначали за результатами анкетного опитування. Використовували анкету, розроблену нами з урахуванням відповідних рекомендацій [7], а основу її становили питання, за змістом подібні рекомендованим методикою SMS, яку широко використовують іноземні дослідники для оцінювання сили мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами у контексті залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів [12]. Використання власної анкети зумовлювалося тим, що методику SMS неможливо було застосувати в повному обсязі, адже відсутня її україномовна версія, а це важливо в аспекті надійності, узгодженості й інформативності даних, одержаних у випадку її використання [5]. При оцінюванні даних анкетування враховували підходи, зреалізовані у шкалі Лейкерта, оскільки вона є складовою методики SMS.

**Результати дослідження.** Одержані в дослідних групах **д і в ч а т** дані свідчили, що на початку експерименту сформованість їхньої мотивації до рухової активності, передусім у позанавчальний час, хоча і відзначалася певними особливостями погляду на означену проблему, але практично не відрізнялась у ЕГ та КГ. Зовсім інший результат одержали наприкінці навчального року: в ЕГ на 38,1 % збільшилася кількість дівчат, яка зажадала займатися певним видом спорту, досягнувши значення 61,9 % від усіх досліджуваних та які зреалізували це у практичній діяльності. У КГ кількість бажаючих займатись у позанавчальний час обраним видом спорту становила тільки 23,8 %, що більш ніж утричі менше порівняно з результатом ЕГ.

Конкретизуючи причини такої відповіді встановили, що в ЕГ основною було покращення своїх фізичних можливостей, адже наприкінці експерименту вона домінувала у 23,7 % дівчат, тоді як у КГ — в жодної ( $p < 0,05$ ). Інша причина, а саме можливість спілкування під час занять обраним видом спорту, наприкінці експерименту була провідною для інших 19 % дівчат ЕГ, хоча на початку становила тільки 9,4 %; у КГ вона була основною причиною для 24,2 % дівчат. Покращення свого здоров'я було основною причиною для 13,8 % дівчат КГ та 9,4 % дівчат ЕГ на початку експерименту. Проте, впродовж навчального року кількість останніх зросла більш ніж удвічі, склавши 19 %. При цьому відзначили, що досягнення високих спортивних результатів було основною причиною тільки для 1,7 % дівчат КГ та 4,8 % дівчат ЕГ, причому як на початку, так і наприкінці експерименту. Останнє засвідчувало сталий характер такого мотиву для занять певним видом спорту у позанавчальний час. Відзначили також, що в ЕГ протягом навчального року змінилося розуміння дівчатами необхідності в майбутній професійній діяльності знань, що пов'язані із заняттями фізичними вправами: на початку їхню необхідність відзначало 38,1 % дівчат, наприкінці — всі, тоді як у КГ — тільки 53,5 % ( $p < 0,05$ ).

Аналогічну тенденцію виявили у питанні щодо необхідності знань і умінь, пов'язаних із визначенням стану й можливостей організму, за винятком такого: в ЕГ на початку експерименту кількість позитивних відповідей становила лише 28,6 %, а наприкінці — вже 100 %, тоді як у КГ — тільки 27,6 % ( $p < 0,05$ ). Водночас, відзначили зміну позиції дівчат стосовно важливості рухової активності для здоров'я: поміж запропонованого анкетною рейтингу 47,6 % дівчат ЕГ на початку відвели такий активності місце нижче третього, а наприкінці таких було тільки 4,8 %, тоді як у КГ — 34,5 % ( $p < 0,05$ ).

**Х л о п ц і.** На початку експерименту сформованість мотивації хлопців, які розпочали навчання на другому курсі медичного коледжу, до рухової активності, хоча і відзначалася певними особливостями погляду на означену проблему, але практично не відрізнялась у дослідних групах. Засвідчували це відповіді на питання, що певною мірою відображали

стан сформованості мотивації таких студентів до рухової активності в ЕГ та КГ. Але наприкінці навчального року одержали результат, що суттєво відрізнявся від зазначеного: в ЕГ на 5 % збільшилася кількість хлопців, які змінили свою думку стосовно здійснення у позанавчальний час такого виду рухової активності як заняття певним видом спорту; результат досяг 94,7 % від усіх досліджуваних. У КГ одержаний результат також був доволі високим, а саме на рівні 94,3 %.

Конкретизуючи причини одержаного результату відзначили таке: в ЕГ основна причина для 52,6 % хлопців — покращити свої фізичні можливості, а протягом навчального року вона залишалася сталою, тоді як у КГ ця причина була домінуючою тільки для 14,3 % ( $p < 0,05$ ). Для інших 31,5 % хлопців ЕГ та 60 % — КГ основна причина в аспекті бажання займатися певним видом спорту, — покращення здоров'я, відповідно для 10,6 і 2,9 % — досягнення високих спортивних результатів. При цьому, тільки для 5,3 % хлопців ЕГ і лише на початку навчального року основна причина полягала у можливості спілкуватися з іншими студентами під час занять обраним видом спорту, тоді як у КГ таких було 17,1 % ( $p < 0,05$ ). Водночас встановили, що в ЕГ змінилося розуміння хлопцями необхідності у майбутній професійній діяльності знань, пов'язаних із заняттями фізичними вправами: на початку їхню необхідність відзначало 63,6 %, наприкінці — всі, у КГ — тільки 57,1 % ( $p < 0,05$ ).

Аналогічну тенденцію в зміні структури мотивації виявили у складовій, що пов'язана зі знаннями й уміннями визначати стан та можливості організму, за винятком такого: в ЕГ на початку кількість позитивних відповідей становила лише 26,6 %, а наприкінці — вже 94,7 %, у КГ — тільки 42,8 % ( $p < 0,05$ ). Водночас, відзначили зміну позиції хлопців у питанні важливості рухової активності для здоров'я людини: поміж варіантів чинників у запропонованому рейтингу на початку навчального року 10,6 % хлопців ЕГ руховій активності у вигляді занять фізичними вправами відвели місце нижче третього, наприкінці — така сама кількість, тоді як у КГ вона становила 20 % ( $p < 0,05$ ).

Іншим критерієм, який використали для встановлення ефективності експериментального змісту фізичного виховання, був рівень сформованості знань й умінь, пов'язаних із руховою активністю. Одержані дані свідчили, що в ЕГ дівчат оцінка за відповіді на питання становила, в середньому,  $10,2 \pm 0,42$  балів із 15 можливих, тоді як у КГ — тільки  $8,0 \pm 0,37$  (табл. 1).

Аналогічну тенденцію розбіжностей виявили при порівнянні даних дослідних груп хлопців, за винятком такого: в ЕГ відповіді було оцінено, в середньому,  $9,8 \pm 0,4$  балами, у КГ — тільки  $7 \pm 0,25$  балами ( $p < 0,001$ ). Тобто, використання змісту фізичного виховання, запропонованого дівчатам ЕГ, сприяло зміні їхньої позиції у необхідності майбутнім медичним працівникам мати сформовані знання про рухову активність, зокрема про: заняття фізичними вправами для підтримання й покращення здоров'я; вміння оцінити стан і можливості організму; важливе значення такої активності у вирішенні означених і деяких інших завдань, що пов'язані з визначеними професійною діяльністю медичних працівників.

Одну з причин одержаного в ЕГ дівчат і хлопців результату, а саме переваги над КГ у сформованості знань, пов'язаних із фізично активним способом життя, та внутрішнього типу мотивації здійснювати таку активність у різних формах, але передусім позаурочних, пов'язували з успішним вирішенням поставленого завдання, а саме із залученням цих студентів до рухової активності.



Таблиця 1

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

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

П р и м і т к а. Позначено «\*\*\*» достовірність відмінності двох середніх на рівні  $p < 0,001$

Саме сформовані знання й уміння значною мірою сприяли посиленню бажання дівчат і хлопців систематично використовувати рухову активність, передусім у позанавчальний час. Опосередковано підтверджують зазначене дані інших дослідників, зокрема пов'язані з урахуванням положень концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [8; 9] та розроблених психологією мотивації положень теорії самовизначення [11; 14]. В аспекті означених положень залучення полягало у формуванні в студентів самостійної поведінки щодо систематичного використання рухової активності у повсякденному житті. Відбувалося це поетапно (на кожному етапі — становлення певного типу мотивації), а саме від амотивації, до зовнішнього типу, після цього — до внутрішнього. Визначальне для останнього — досягнення самовизначення у питанні необхідності систематично здійснювати рухову активність в різних формах, відбувається це тільки у випадку задоволення психологічних таких потреб індивіда: незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу (взаємодія з іншими учасниками рухової активності). При цьому, причинами формування такого (внутрішнього) типу мотивації до рухової активності є такі: розуміння необхідності здійснювати таку активність; одержання задоволення від зростання результатів; одержання задоволення від емоційного підйому, яке виникає під час здійснення рухової активності. Деякими провідними бажаннями, враховуючи зазначене, будуть: займатися фізичними вправами, досягнень, відтворення притаманного таким заняттям стимулювального ефекту.

**Висновки.** 1. Використання змісту фізичного виховання, запропонованого в ЕГ, сприяло зміні позиції дівчат і хлопців у необхідності майбутнім медичним працівникам мати сформовані знання про рухову активність. У КГ результати були значно гіршими, що засвідчувало ефективність використаного в ЕГ змісту у формуванні внутрішнього типу мотивації студентів, — важливого чинника залучення їх до рухової активності.

2. У дослідних групах одержано неоднакові дані щодо стану сформованості знань, пов'язаних із руховою активністю: в ЕГ дівчат і хлопців вони суттєво вищі порівняно з досягнутими в КГ. Це свідчить про перевагу перших над другими в успішному вирішенні завдання із залучення студентів медичного коледжу до рухової активності у процесі їхнього фізичного виховання.

**Подальші дослідження** необхідно спрямувати на вивчення ефективності експериментальної розробки у зміні морфофункціональних показників, фізичної працездатності студентів у кожному навчальному році всього періоду навчання в медичному коледжі, а також ефективність змісту навчального предмету «Захист Вітчизни» у вирішенні означених завдань.

### Література:

1. Дутчак М. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя // М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2010. — № 2. — С. 116—119.
2. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. — 2014. — Вип. 118(3). — С. 109—113.
3. Єдинак Г. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах / Г. Єдинак, Г. Кубай, В. Мисів, Л. Галаманжук // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-пр. конф. 6–7 квітня, 2016 р., м. Чернівці. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. — С. 24—29.
4. Мазур В. А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. А. Мазур. — Івано-Франківськ, 2015. — 20 с.
5. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. — 2-е вид. — Київ : Слово, 2012. — 464 с.
6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи : Профільний рівень. Рівень стандарту. — К. : БАТ «Поліграфкнига», 2010. — 127 с.
7. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — 2-е вид., стер. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. — 280 с.
8. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. — Windsor : Human Kinetics, 2004. — 188 p.
9. Moreno J. A. Motivation and performance in physical education: an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // J. of Sports Sci. and Medicine. — 2010. — Vol. 9.1. — P. 79—85.
10. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. — 2004. — Vol. 75. — P. 40—45.
11. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. — Lawrence, 2011. — Vol. 7. 2. — P. 194—202.
12. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. — Warsaw : Versita, 2008. — P. 134—141.
13. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. Duda, N. Ntoumanis // Jour. Educ. Psychol. — 2003. — № 95 (1). — P. 97—110.
14. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle & high school teachers / M.A. Theobald. — California : CorwinPress, 2005. — 145 p.
15. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J. E. Nurmi // Journ. of Sports Science and Medicine. — 2009. — № 8. — P. 327—336.