

УДК 378.6: 355-011.3:356. 13-051 (477)

Слюсарчук Віктор

ORCID 0000-0002-0455-5332

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
імені Тараса Шевченка,
Кременець (Україна) E-mail: Slysar4yko@ukr.net

Бобко Юрій

ORCID 0000-0002-9220-4814

Доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
(Львів, Україна) E-mail: jbobko60@gmail.com

ГОТОВНІСТЬ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ ПІСЛЯ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ПРОГРАМ ВПЛИВУ

Мета роботи полягала у визначенні ефективності використаних під час фізичного виховання програм, що були спрямовані на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку.

Методологія передбачала використання комплексу методів дослідження, що були адекватні поставленій меті: загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація) для опрацювання джерел інформації; психодіагностичного тестування (тест Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток») для визначення стану сформованості фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів; педагогічних (експеримент) для оптимальної організації дослідження, а саме реалізації його формувального етапу; математичної статистики – для коректного опрацювання одержаних емпіричних даних. У дослідженні взяли участь загалом 182 дівчини, яких розподілили між двома дослідними групами; вік дівчат становив $21,7 \pm 1,3$ років, вони були здобувачами вищої військової освіти та розпочали навчання на останньому курсі. У кожній дослідній групі протягом одного навчального року використовувалися різні програми фізичного саморозвитку. На підставі даних, одержаних на початку і наприкінці педагогічного експерименту, робили висновок про дієвість кожної з двох використаних програм у формуванні готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку.

Наукова новизна: одержано дані про високу ефективність авторської програми, яка є складовою методики формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку в процесі фізичного виховання у військовій академії; підтверджена дієвість розроблених концепції та моделі формування такої готовності для забезпечення професійної діяльності на високому рівні; подальшого розвитку набули знання про структуру та організацію, зміст, які реалізуються під час фізичного виховання дівчат, і сприяють досягненню високого позитивного результату в їхній професійній підготовці на етапах навчання у військовій академії.

Висновки. Використання експериментальної програми сприяло досягненню статистично більшого результату у формуванні готовності та самооцінці якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів, порівняно з використанням чинного у військових академіях змісту фізичного виховання.

Ключові слова: фізичний саморозвиток, методика формування, дівчата, майбутні офіцери, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Актуальність роботи. На сучасному етапі актуалізується проблема фізичного саморозвитку здобувачів вищої освіти взагалі та дівчат – майбутніх офіцерів, зокрема. Деякими з провідних причин є підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів під час навчання та професійна діяльність на високому рівні після його завершення [1; 12; 13; 18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі саморозвиток у психології розглядається як один із мотивів, притаманних людині [5; 6]; на етапі професійного становлення його відносять також до вищих людських потреб [15; 21]. Щодо фізичного саморозвитку, то його розглядають як свідоме цілеспрямоване розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих поривань індивіда та (або) зовнішніх впливів [17; 19; 20]. Стосуються такі розгортання й утворення розвитку психофізіологічних якостей, властивостей до якомога більш високого рівня, а також підтримання сформованих навичок у вивчених раніше рухових діях та формування навичок у нових діях, а необхідність зазначеного полягає у забезпеченні високопродуктивної професійної діяльності [7; 8; 11].

Деякі шляхи досягнення такого результату пов'язані із систематичним здійсненням фізичної активності, оволодінням великим обсягом теоретико-методичних знань відповідного змісту. Зазначене є можливим тільки у випадку сформованого в індивіда внутрішнього типу мотивації [5; 6; 21]. У нашому випадку це стосується здійснення дівчатами – майбутніми офіцерами саморозвитку, самовдосконалення, а отже, зазначений тип мотивації повинен бути сформованим безпосереднього до початку їхньої професійної діяльності [3; 4; 9; 10]. У зв'язку з цим актуалізується питання формування готовності таких дівчат до здійснення фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії.

Аналіз джерел інформації засвідчив практично повну відсутність досліджень [3], спрямованих на вирішення означеного завдання, що зумовило необхідність його проведення.

Ураховуючи зазначене, **мета роботи** полягала у визначенні ефективності використаних під час фізичного виховання програм, що були спрямовані на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку.

Методологія передбачала використання комплексу методів дослідження, що були адекватні поставленій меті: загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація) для опрацювання джерел інформації [2; 14]; психодіагностичного тестування (тест Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток» [16]) для визначення стану сформованості фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів; педагогічних (експеримент) для оптимальної організації дослідження, а саме реалізації його формувального етапу; математичної статистики – для коректного опрацювання одержаних емпіричних даних.

Використаний тест дозволяє встановити рівень прагнення індивіда до саморозвитку та характер самооцінки можливостей у реалізації себе у професійній діяльності, а також якостей, що забезпечують саморозвиток. Тестом передбачено 18 питань з трьома пропонованими відповідями на кожне, респондент обирає тільки одну та обводить контуром відповідну літеру («а», «б» або «в»). Одержані дані порівнюють із «ключем», встановлюючи суму отриманих балів, що свідчить про таке: бали у межах 18-24 – дуже низький рівень прагнення індивіда до саморозвитку, 25-29 – низький рівень, 30-34 – нижчий від середнього, 35-39 – середній, 40-44 – вищий від середнього, 45-49 – високий, 50-54 – дуже високий. Інтерпретація одержаної суми балів така: 17-18 балів – дуже висока самооцінка індивідом досліджуваних якостей, 15-16 балів – завищена самооцінка, 11-14 – нормальна, 9-10 – занижена, 7-8 – низька, 6 і менше – дуже низька.

Методи математичної статистики використовували для визначення середнього арифметичного, помилки середнього, стандартного відхилення, достовірності розбіжності двох середніх, що представлені у відсотках. В останньому випадку використовували рекомендований дослідниками D-критерій та відповідні формули [14; 22]. Щодо організації дослідження, то передусім враховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей (протокол затверджений комісією з етики Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка і Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка).

Однорічний педагогічний експеримент реалізовувався на формувального етапі, у ньому взяло участь 182 дівчини віку $21,7 \pm 1,3$ років, усі – здобувачі вищої освіти, які розпочали навчання на останньому курсі військової академії. Було сформовано дві дослідні групи: експериментальна (ЕГ) – 20 дівчат, контрольна (КГ) – 162 дівчини, які були задіяні на етапах констатувального експерименту. ЕГ використовувала експериментальну програму фізичного саморозвитку, у КГ цей саморозвиток відбувався під час використання чинного змісту фізичного виховання у військових академіях. Основна відмінність використаних варіантів змісту полягала у тому, що в ЕГ він містив спеціально утворений комплекс засобів, методів фізичного виховання, методичних прийомів і параметрів навантаження для цілеспрямованого впливу на дівчат із метою формування в них готовності до здійснення фізичного саморозвитку. У КГ останнє забезпечували використанням змісту, який був визначений чинними у військових академіях програмами фізичного виховання. Дієвість використаних варіантів змісту визначали за значеннями досліджуваних показників, які було одержано на початку та наприкінці експерименту.

Проведене дослідження відзначається **науковою новизною**: було одержано дані про високу ефективність авторської програми, що розглядається нами як складова методики формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час фізичного виховання у військовій академії; підтверджено дієвість розроблених концепції і моделі формування означеної готовності для

забезпечення високого рівня професійної діяльності цих дівчат; розвинуто знання про структуру, організацію, зміст, що реалізуються в різних формах фізичного виховання дівчат і сприяють досягненню ними високого позитивного результату в практичному здійсненні фізичного саморозвитку під час професійної підготовки у військовій академії.

Результати дослідження. Одержані результати свідчили, що на початку педагогічного експерименту в ЕГ не було виявлено дівчат із дуже низьким рівнем сформованості готовності здійснювати фізичний саморозвиток, тоді як із низьким їх було 35 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна в дослідних групах дівчат – майбутніх офіцерів
готовності здійснювати фізичний саморозвиток під час формувального
педагогічного експерименту, % (ЕГ - n=20, КГ - n=162)**

Рівень	Група	На початку	Наприкінці	Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)	$D \pm m_d$	$D \pm m_d$ між ЕГ та КГ
		\bar{x}_1	\bar{x}_2			
Дуже високий	КГ	–	1,2	–	–	43,8±11,16 p<0,05
	ЕГ	5,0	45,0	40,0	40±12,14 p<0,05	
Високий	КГ	–	10,5	–	–	29,5±11,22 p<0,05
	ЕГ	10,0	40,0	30,0	30±12,85 p<0,05	
Вищий від середнього	КГ	–	11,1	–	–	6,1±5,47 p>0,05
	ЕГ	15,0	5,0	– 10,0	10±9,35 p>0,05	
Середній	КГ	–	32,7	–	–	27,7±6,11 p<0,05
	ЕГ	30,0	5,0	– 25,0	25±11,35 p<0,05	
Нижчий від середнього	КГ	–	5,6	–	–	0,6±5,2 p>0,05
	ЕГ	5,0	5,0	0	0	
Низький	КГ	–	38,9	–	–	38,9±3,83 p<0,05
	ЕГ	35,0	0	– 35,0	35±10,67 p<0,05	
Дуже низький	КГ	–	0	–	–	–
	ЕГ	0	0	0		

Примітка. жирним позначено статистично значущі розбіжності двох середніх при $\alpha=0,05$

Нижчий від середнього рівень сформованості означеної готовності було виявлено у 5 % дівчат ЕГ, тоді як середній та вищий від середнього – відповідно 30 % і 15 %.

Відзначили також, що на початку дослідження в ЕГ 10 % дівчаток відзначалося вищим від середнього, а 5 % – дуже високим рівнями готовності до здійснення фізичного саморозвитку. У КГ на початку педагогічного експерименту даних про сформовану готовність встановлено не було, лише наприкінці, а саме безпосередньо перед початком складання ними випускного іспиту з фізичного виховання.

Наприкінці педагогічного експерименту, тобто четвертого року навчання дівчат – майбутніх офіцерів у військовій академії, повторним тестуванням було встановлено, що упродовж досліджуваного періоду відбулася зміна у кількості дівчат із певним рівнем готовності до фізичного саморозвитку. Так, в ЕГ на 40 % збільшилася кількість дівчат із дуже високим рівнем сформованості готовності ($p<0,05$) та на 30 % – із високим рівнем ($p<0,05$). У ЕГ одночасно із зазначеним виявили зниження на 10 % кількості дівчат із вищим від середнього рівнем готовності до фізичного саморозвитку ($p<0,05$). Найбільше зменшилася кількість дівчат із середнім, а особливо – низьким рівнями означеної готовності: у першому випадку це становило 25 %, тоді як у другому випадку – 35 % ($p<0,05$). При цьому кількість дівчат із нижчим від середнього рівнем сформованості готовності до фізичного саморозвитку залишилася без зміни, а саме становила 5 %. У КГ одержані результати певною мірою відрізнялися від встановлених в ЕГ. Так, кількість дівчат із дуже високим рівнем сформованості готовності до фізичного саморозвитку склала тільки 1,2 %, із високим рівнем – 10,5 % ($p<0,05$), вищим від середнього – 11,1 % ($p<0,05$).

Середнім рівнем відзначалося 32,7 % дівчат, нижчим від середнього та низьким рівнями – відповідно 5,6 % і 38,9 % ($p < 0,05$). При цьому дуже низького рівня не було виявлено у жодної дівчини.

Порівнюючи результати, одержані наприкінці педагогічного експерименту в дослідних групах, відзначили таке: у більшості випадків представниці ЕГ досягли статистично значущого більш високого показника, ніж представниці КГ. Виняток склав тільки вищий від середнього, нижчий від середнього та дуже низький рівні: тут кількість дівчат була практично однаковою, адже результати не відрізнялися на статистично значущу величину (див. табл. 1).

Аналіз значень іншого показника, який відображав стан сформованості готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку, а саме самооцінка якостей, що забезпечують його, засвідчив у дослідних групах певні особливості. Так, на початку педагогічного експерименту в ЕГ дівчат із дуже низькою і низькою самооцінками було тільки по 5 %, дівчат із заниженою самооцінкою – 40 % (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміни в самооцінці якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку,
у дослідних групах дівчат – майбутніх офіцерів
під час формувального педагогічного експерименту, %**

Характеристика оцінки	Група	На початку	Наприкінці	Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)	$D \pm m_d$	$D \pm m_d$ між ЕГ та КГ
		\bar{x}_1	\bar{x}_2			
Дуже висока	КГ	–	9,3	–	–	9,3±2,28 p<0,05
	ЕГ	5	0	– 5	5±4,87 p>0,05	
Завищена	КГ	–	25,3	–	–	15,3±7,53 p<0,05
	ЕГ	25,0	10,0	– 15,0	15±11,78 p>0,05	
Нормальна	КГ	–	23,5	–	–	51,5±10,24 p<0,05
	ЕГ	20,0	75,0	55,0	55±13,18 p<0,05	
Занижена	КГ	–	38,2	–	–	23,2±8,85 p<0,05
	ЕГ	40,0	15,0	– 25,0	25±13,56 p>0,05	
Низька	КГ	–	3,1	–	–	3,1±1,36 p<0,05
	ЕГ	5,0	0	– 5,0	5±4,87 p>0,05	
Дуже низька	КГ	–	0,6	–	–	0,6±0,61 p>0,05
	ЕГ	5,0	0	– 5,0	5±4,87 p>0,05	

При цьому адекватною самооцінкою відзначалося тільки 20 % дівчат, а решта демонструвала відмінну від такої самооцінку якостей, що необхідні для здійснення фізичного саморозвитку: завищену встановили у 25 %, дуже високу – у 5 %.

Наприкінці педагогічного експерименту повторним тестуванням було виявлено зміну в кількості дівчат із певним рівнем досліджуваної характеристики. Зокрема, в ЕГ на 55 % збільшилася кількість дівчат із нормальною самооцінкою якостей, необхідних для здійснення фізичного саморозвитку ($D \pm m_d = 55 \pm 13,18$; $p < 0,05$). В інших характеристиках самооцінки також було виявлено зміну, але статистично недостовірну, а це було свідченням тільки певної тенденції. Зокрема, нею відзначалася зміна у кількості дуже високих і завищених оцінок: в обох випадках констатували зменшення їхньої кількості, а саме на 5 % та 15 % відповідно ($p > 0,05$). Такий самий результат, але з дещо іншими значеннями, одержали при вивченні в ЕГ зміни кількості оцінок, що належали до занижених, низьких і дуже низьких, та якими відзначили дівчата якості, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку.

Загалом відзначаємо, що наприкінці педагогічного експерименту в ЕГ нормальну самооцінку означених якостей було виявлено в 75 % дівчат, тоді як кількість оцінок із іншими рівнями, навпаки зменшилася. Передусім це стосувалося заниженої і завищеної самооцінок: кількість дівчат із такими характеристиками оцінок зменшилася відповідно на 25 % та 15 %. У КГ одержані наприкінці експерименту результати відрізнялися від одержаних в ЕГ. Так, кількість дівчат із нормальною самооцінкою склала тільки 23,5 %, тоді як із дуже високою і завищеною – 9,3 % та 25,3 % відповідно.

При цьому решта дівчат відзначалася заниженою, низькою і дуже низькою самооцінками якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку: у кількісному відношенні це 38,2 %, 3,1 % та 0,6 % відповідно.

Конкретизуючи виявлену розбіжність, відзначаємо, що в усіх випадках, за винятком характеристики «дуже низька самооцінка», представниці ЕГ наприкінці навчального року досягли більш високих результатів, аніж представниці КГ. Ці результати стосувалися передусім статистично значущої розбіжності у кількості самооцінок, що відповідали характеристиці «нормальна»: в ЕГ їх було 75 %, тоді як у КГ – тільки 23,5 % ($D \pm m_d = 51,5 \pm 10,24$; $p < 0,05$). Також таку розбіжність виявили у кількості самооцінок, що характеризувались як дуже високі, завищені, занижені та низькі (див. табл. 2).

Висновки. 1. На сучасному етапі актуалізується проблема фізичного саморозвитку здобувачів вищої освіти і зокрема дівчат – майбутніх офіцерів, що зумовлено необхідністю підвищити ефективність фізичного виховання під час навчання та професійної діяльності на високому рівні після його завершення, а також практично повною відсутністю досліджень в означеному напрямі.

2. Використання експериментальної програми фізичного саморозвитку забезпечило збільшення на 40 % кількості дівчат – майбутніх офіцерів із дуже високим, на 30 % – високим рівнями сформованості готовності до фізичного саморозвитку. При порівнянні цих даних з одержаними у контрольній групі відзначили перевагу перших.

3. Експериментальна група досягла більш високих результатів, аніж контрольна, у кількості самооцінок якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку: характеристиці «нормальна» відповідала самооцінка відповідно 75 % та 23,5 % дівчат; у перших було суттєво менше, ніж у других, дуже високих, завищених, занижених і низьких самооцінок.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

- Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами й методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29–34. DOI: 10.32626/2227–6246.2019–13.29-33.
Boychuk, Y., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., and Skavronskiy, O. (2019). Doslidzennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedagogichnyimi zasobamy [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 13, 29–34. DOI: 10.32626/2227–6246.2019–13.29–33.
- Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 154 с.
Galamanzhuk, L. L., and Iedynak, G. A. (2019). *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research : textbook]. Kamyanets-Podilsky, Ukraine : Drukarnya Ruta LLC.
- Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2015. 20 с.
Hnydyuk, O. P. (2015). *Pedahohichni umovy pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho samovdoskonalennya* [Pedagogical conditions of preparation of future officers-frontier guards to physical self-improvement]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine.
- Єдинак Г. А., Стісловський С. В., Галаманжук Л. Л., Заїкін А. В. Сформованість та інноваційні технології посилення мотивації учнів старшої школи до фізичної активності у позанавчальний час. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : у 3-х томах. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т. 2. С. 128–131.
Iedynak, G. A., Stsislovsky, S. V., Galamanzhuk, L. L., and Zaikin, A. V. (2017). *Sformovanist ta innovatsiyni tekhnolohiyi posylennya motyvatsiyi uchniv starshoyi shkoly do fizychnoyi aktyvnosti u pozanavchal'nyu chas* [Formation and innovative technologies of strengthening the motivation of high school students to physical activity in extracurricular time]. *Naukovi pratsi Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka – Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University*, 16(2), 128-131. Retrieved from <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2984/Naukovi-pratsi-K-PNU-im.I.-Ohiiienka-zbirnyk-za-pidsumkamy-zvitnoi-naukovoi-konferentsii%e2%80%93Vyp.16.%e2%80%93T.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
Zanyuk, S. S. (2002). *Psykholohiya motyvatsiyi* [Psychology of motivation : textbook]. Kyiv, Ukraine : Lybid.
- Маслоу А. Мотивация и личность. СПб : Питер, 2008. 132 с.
Maslou, A. (2008). *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. Sankt-Peterburg, Russia: Piter.

7. Мельніков А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. НАДПСУ імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2020. 40 с.
Melnikov, A. V. (2020). Teoretychni ta metodychni zasady pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnnykiv do fizychnoho vykhovannya osobovoho skladu [Theoretical and methodical bases of preparation of future officers-frontier guards to physical education of personnel]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine : NSABGS of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky.
8. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
Profesinyy samorozvytok maybutn'oho fakhivtsya [Professional self-development of the future specialist: monograph] (2011) / Ed. V. A. Kovalchuk. Zhytomyr, Ukraine. ZhSU named after I. Franko.
9. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія / За ред. Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонської, І. В. Данилюк, О. І. Пенькової, Н. Д. Володарської [та ін.]. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
Psykhologo-pedahohichni osnovy protsesu samotvorennya osobystosti [Psychological and pedagogical foundations of the process of self-creation of personality: monograph]. (2015) / Ed. L. Z. Serdyuk, T. M. Yablonskaya, I. V. Danyliuk, O. I. Penkova, N. D. Volodarskaya [et al.]. Kyiv, Ukraine: Pedagogical Thought.
10. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
Psykhofiziologichni zakonmirnosti profesiynoho samozdiysnennya osobystosti [Psychophysiological regularities of professional self-realization of the personality] (2015) / O. M. Kokun, V. V. Klimenko, O. M. Korniyaka, O. R. Malkhazov [et al.]. Kyiv, Ukraine: Pedagogical Thought.
11. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008). Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh Syl Ukrayiny [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine : textbook]. Zhytomyr, Ukraine: ZhVI NAU.
12. Слюсарчук В., Банах В. Стан мотивації до саморозвитку і самоосвіти під час фізичного виховання дівчат у різних закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 21. С 29–34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34
Slyusarchuk, V., and Banach, V. (2021). Stan motyvatsiyi do samorozvytku i samoosvity pid chas fizychnoho vykhovannya divchat u riznykh zakladakh vyshchoyi osvity [The state of motivation for self-development and self-education during physical education of girls in various institutions of higher education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka: Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogiienko: Physical Education, Sports and Human Health*, 21, 29–34. doi: 10.32626 / 2309-8082.2021-21.29-34
13. Шиманович І. В. Формування в майбутніх учителів потреби в професійному самовихованні : автореф дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2008. 20 с.
Shimanovych, I. V. (2008). Formuvannya v maybutnikh uchyteliv potreby v profesiynomu samovykhovann [Formation of the need for professional self-education in future teachers]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Zaporizhye, Ukraine : Classic. private un-t.
14. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyau, B. M., Iedynak, G. A., and Petryshyn, Yu. V. (2012). Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Scientific research in physical education and sports : textbook]. Kamianets-Podilsky, Ukraine : Oyum Publishing House.
15. Brian Tracy. Professional and personal development through lifelong learning. URL: <https://www.briantracy.com/blog/business-success/the-pursuit-of-mastery-and-lifelong-learning-personal-development-hard-work/> (Last accessed: 11.03.2021).
16. Diagnostyka rivnia samorozvytku profesiino-pedahohichnoi diialnosti. (n.d.). Retrieved from: https://stud.com.ua/17571/psihologiya/diagnostika_rivnya_samorozvitku_profesiyno_pedagogichnoyi_diyalnosti_berezhnova
17. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College.
18. Shogren, K. A. (2011). Culture and self-determination: A synthesis of the literature and directions for future research and practice. *Career Development for Exceptional Individuals*. N 34. pp. 115–127. DOI: 10.1177/0885728811398271

19. Sliusarchuk, V. (2016). Physical self-development of female future officers as component physical education at the military academy. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(6), 722-733. DOI: 10.5281/zenodo.4592962
20. Sliusarchuk, V. (2016). Physical self-development in the professional activities of female future officers of paramilitary formations. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(10):912-921. DOI: 10.5281/zenodo.4593083
21. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. 2-nd ed. New-York, NY: CorwinPress.
22. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.

Sliusarchuk V.

ORCID 0000-0002-0455-5332

PhD in physical education and sports, associate professor, Associate professor of the Department of Physical Education, Kremenets Taras Shevchenko Regional humanitarian-pedagogical academy, (Kremenets, Ukraine) E-mail: Slysar4yko@ukr.net

Bobko Yu.

ORCID 0000-0002-9220-4814

Associate professor of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi (Lviv, Ukraine) E-mail: jbobko60@gmail.com

READINESS OF GIRLS - FUTURE OFFICERS FOR PHYSICAL SELF-DEVELOPMENT AFTER USING VARIOUS PROGRAMS OF INFLUENCE

The aim of the work was to determine the effectiveness of the programs used during physical education, which were aimed at forming the readiness of girls – future officers for physical self-development.

The methodology involved the use of a set of research methods that were appropriate to the goal: general science methods (analysis, synthesis, systematization) to develop sources of information; psychodiagnostic testing (L. Berezhnov test – Reflection on self-development) to determine the state of girls – future officers physical self-development formation; pedagogical experiment for the optimal organization of research, namely the implementation of its formative stage; mathematical statistics methods - for the correct processing of the obtained empirical data. A total of 182 girls took part in the study, which was divided to two study groups. The age of the girls was 21.7 ± 1.3 years; they were students of higher military education and began their studies in the last year. Different physical self-development programs were used in each research group during one academic year. Based on the data obtained at the beginning and the end of the pedagogical experiment, it was made a conclusion about the effectiveness of both of the two programs used in shaping the readiness of girls – future officers to physical self-development.

Scientific novelty: the data on the high efficiency of the author's program, which is part of the method of forming the readiness of girls – future officers to physical self-development in the process of physical education at the military academy were received; the effectiveness of the developed concepts and models of the formation of such readiness to ensure professional activity has been confirmed at a high level; there was a further development of knowledge about the structure and organization, content, which are realized during the physical education of girls, and contribute to the achievement of high positive results in their professional training at the stages of training at the military academy.

Conclusions. The use of the experimental program provided a statistically higher result in the formation of readiness and self-assessment of qualities that ensure the implementation of physical self-development of girls – future officers, compared with the use of current in military academies content of physical education.

Keywords: physical self-development, methods of formation, girls, future officers, physical education.

Стаття надійшла до редакції 14.12.2021

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Г. А. Єдинак