

ВІДТЕРМІНОВАНИЙ ЕФЕКТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОЗРОБКИ З ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ ДІВЧАТ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ

Віктор Слюсарчук

<https://orcid.org/0000-0002-0455-5332>

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Україна

кореспондент-автор – В. Слюсарчук: Slysar4ykv@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2021-23.59-66

Дані джерел інформації засвідчують актуальність розв'язання проблеми, що стосується забезпечення діяльності дівчат – майбутніх офіцерів зі здійснення фізичного саморозвитку, причому як під час, так і після завершення навчання у закладі вищої військової освіти. *Мета дослідження* – визначити ефективність експериментальної розробки з формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку після припинення її використовувати в зв'язку із завершенням навчання у військовій академії. Матеріал і методи дослідження. Поставленої мети досягали використанням комплексу таких методів дослідження: аналізу, систематизації – для опрацювання джерел інформації, а для одержання необхідних емпіричних даних – психодіагностичного тестування (тест Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток», адаптована версія опитувальника Т. Елерса «Мотивація до успіху»), педагогічного експерименту (констатувальний етап), математичної статистики. У дослідженні взяли участь 18 дівчат – офіцерів 23,5±0,3 років, які здійснювали професійну діяльність за фахом, але до цього одним роком раніше входили до складу експериментальної групи, що використовувала авторську розробку. *Результати*. Використання розробки сприяло підтриманню протягом одного календарного року значень показників, які характеризували спроможність дівчат здійснювати: фізичний саморозвиток; самооцінку якостей, що забезпечують такий розвиток; стан сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності до вказаного розвитку. Про це свідчив результат вивчення зазначених показників: їхні значення практично не відрізнялися від одержаних одразу після завершення експерименту. *Висновок*. Одержані дані засвідчують високу ефективність та дієвість експериментальної розробки у вирішенні завдання з формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів здійснювати фізичний саморозвиток на високому рівні. У зв'язку з цим доцільно використовувати пропонувану розробку під час фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у військовій академії та самостійно після її завершення.

Ключові слова: дівчата – офіцери, фізичний саморозвиток, експериментальна розробка, відтермінований ефект.

Slysarchuk, Viktor Deferred effect of experimental development on physical self-development of girls during study in the military academy

Abstract. Data from sources of information testify to the urgency of solving the problem of ensuring the activities of girls - future officers for physical self-development, both during and after graduation from a higher military education institution. *The purpose of the study* is to determine the effectiveness of experimental in the formation of readiness of girls – future officers for physical self-development after its cessation of use in connection with the completion of training at the military academy. *Material and research methods.* This goal was achieved by using a set of such research methods: analysis, systematization - to process sources of information, and to obtain the necessary empirical data – psychodiagnostic testing (L. Berezhnov test “Reflection on self-development”, adapted version of the questionnaire T. Ehlers “Motivation for success”), pedagogical experiment (statement stage), mathematical statistics. The study involved 18 girls – officers 23.5±0.3 years old, who carried out professional activities in the specialty, but before that one year earlier were part of an experimental group. *Results.* The use of the development helped to maintain for one calendar year the values of indicators that characterize the ability of girls to carry out: physical self-development; self-assessment of the qualities that ensure such development; the state of formation of the motivational-value component of readiness for the specified development. This was evidenced by the results of the study of these indicators: their values did not differ from those obtained immediately after the experiment. *Conclusion.* The obtained data testify to the high efficiency and effectiveness of the experimental in solving the problem of forming the readiness of girls - future officers to carry out physical self-development at a high level. Therefore, it is advisable to use the proposed development during the physical education of girls – future officers in the military academy and independently after its completion.

Key words: girls - officers, physical self - development, experimental development, delayed effect.

Вступ

Професійне становлення індивіда не завершується навчанням у закладі вищої освіти, – справжній професіонал продовжує своє навчання практично все життя, тобто здійснює саморозвиток [11–13]. У зв'язку з цим відзначимо, що на сучасному етапі саморозвиток розглядають як одну з найвищих людських потреб [19; 16; 29], за іншою інформацією – як один із мотивів людини [8; 9].

Що стосується фізичного саморозвитку, то у проведеному дослідженні орієнтувалися на його розуміння як такого, що передбачає свідоме цілеспрямоване

розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих поривань індивіда та (або) зовнішніх впливів [23; 27; 28]. Деякі інші дослідники [10–12; 14] виокремлюють додаткові характеристики фізичного саморозвитку, зокрема поліпшення психофізіологічних якостей, властивостей та підтримання на рівні навички виконання різних рухових дій, але передусім тих, які забезпечують успіх у професійній діяльності. У зв'язку із зазначеним особливе місце в життєдіяльності індивіда посідає систематична фізична активність, оскільки тільки у цьому випадку

можливим стає досягнення високого позитивного результату при вирішенні зазначених раніше завдань [1; 5; 7; 18]. Здійснення систематичної фізичної активності у вільний час є можливим тільки при сформованому в індивіда внутрішньому типі мотивації [9; 29].

Ураховуючи зазначене, здійснення дівчатами фізичного саморозвитку є можливим тільки у випадку сформованого в них внутрішнього типу мотивації до цього виду діяльності. При цьому, зазначене стосується не тільки і навіть не стільки періоду навчання дівчат у військовій академії, скільки періоду вже їхньої професійної діяльності [2; 14]. Але вивчення джерел інформації з означеної проблематики засвідчило практично повну відсутність досліджень [4], спрямованих на вирішення означеного завдання, що зумовило необхідність його проведення. Тому особливої актуальності набуває проблема формування готовності дівчат – офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії, але особливо після її завершення, тобто під час професійної діяльності задля здійснення її на високому рівні.

Матеріал і методи дослідження

Мета роботи – визначити ефективність експериментальної розробки з формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку після припинення її використовувати в зв'язку із завершенням навчання у військовій академії. Для досягнення мети було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема аналіз, систематизацію – для опрацювання джерел інформації; психодіагностичне тестування – тест Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток» [22] для визначення стану сформованості фізичного саморозвитку дівчат та адаптовану версію методики Т. Елерса «Мотивація до успіху» (російськомовну, адже україномовної дотепер не розроблено) [24] для визначення стану сформованості певного типу мотивації до зазначеної діяльності. Із групи педагогічних методів був використаний експеримент, а саме констатувальний етап [3; 17]. Коректне опрацювання одержаних емпіричних даних забезпечило використання адекватних методів математичної статистики.

Що стосується методів дослідження, використаних на емпіричному рівні, то тут відзначаємо таке. Тест, що дозволяє встановити рівень прагнення індивіда до саморозвитку, характер самооцінки можливостей у реалізації себе в професійній діяльності та якостей, що забезпечують саморозвиток, передбачав 18 питань з трьома пропонованими відповідями на кожне, позначеними літерами «а», «б», «в». Респондент обирав тільки одну відповідь обведенням контуром відповідної літери. Після цього результати порівнювали з «ключем» і так встановлювали суму балів, що відповідала такому: сума в межах 18–24 балів – дуже

низькому рівню прагнення індивіда до саморозвитку; сума в межах 25–29 балів – низькому, 30–34 – нижчому від середнього, 35–39 – середньому, 40–44 – вищому від середнього, 45–49 – високому, 50–54 – дуже високому рівням прагнення індивіда до саморозвитку. Водночас, ураховання результатів відповіді на питання 1, 2, 6, 7, 9, 13 дозволяло визначати самооцінку індивідом своїх якостей, що сприяють саморозвитку. Одержану суму балів інтерпретували враховуючи, що 17–18 балів свідчить про дуже високу самооцінку індивідом досліджуваних якостей, 15–16 балів – про завищену, 11–14 балів – нормальну, 9–10 – занижену, 7–8 – низьку, 6 і менше – про дуже низьку самооцінку.

Адапована версія методики Т. Елерса «Мотивація до успіху» передбачала використання опитувальника, що містить 41 твердження. На кожне респондент надавав відповідь «так» або «ні». За кожну стверджувальну відповідь на питання 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 нараховували один бал. Нараховували цей бал також за кожне заперечення у питанні 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ураховуючи вимоги методики, відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховували. Одержану суму балів інтерпретували так: 20 і більше балів – високий рівень сформованості мотивації до фізичного саморозвитку, 19–15 – середній рівень, 14 і менше – низький рівень. При цьому, високий рівень засвідчує сформованість внутрішнього типу мотивації, середній рівень – про його часткове формування, низький рівень – про зовнішній тип мотивації, або навіть тенденція до амотивації [20; 25; 26].

Методи математичної статистики використовували для визначення середнього арифметичного, помилки середнього, стандартного відхилення, а також достовірності розбіжності двох середніх, що представлені у відсотках, із використанням D-критерію і відповідних формул; основним у останньому випадку був рівень значущі $\alpha=0,05$ [17; 30].

Організація дослідження передбачала врахування положень Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень із участю людей. Було реалізовано констатувальний етап педагогічного експерименту, в якому взяло участь 18 дівчат – офіцерів віку $23,5 \pm 0,3$ років, які здійснювали професійну діяльність за фахом; цю групу позначили як основну (ОГ). Усі ці дівчата одним роком раніше завершили військову академію, а протягом останнього року навчання у ній використовували експериментальну розробку, спрямовану на формування готовності до здійснення фізичного саморозвитку. Тоді таку групу позначили як експериментальну (ЕГ, $n=20$). Крім цього, в експерименті було задіяно дівчат – майбутніх офіцерів,

об'єднаних у контрольну групу (КГ, n=162). Відмінність між цими дослідними групами полягала у тому, що в КГ для формування готовності до фізичного саморозвитку під час останнього року навчання у військовій академії дівчата використовували чинний зміст фізичного виховання. Отже, теперішнє дослідження передбачало порівняння між собою даних усіх зазначених дослідних груп для встановлення наявності чи відсутності розбіжності між ними у кількості дівчат – майбутніх та чинних офіцерів зі сформованою готовністю до фізичного саморозвитку.

Таблиця 1 – Стан спроможності здійснювати фізичний саморозвиток у дослідних групах дівчат – майбутніх та чинних офіцерів на етапах дослідження, %

Рівень	Група	\bar{x}	$D \pm m_d$ між КГ та ЕГ	$D \pm m_d$ між КГ та ОГ	$D \pm m_d$ між ОГ та ЕГ
Дуже високий	КГ	1,2	43,8±11,16 p<0,05	38,8±11,58 p<0,05	5,0±16,03 p>0,05
	ЕГ	45,0			
	ОГ	40,0			
Високий	КГ	10,5	29,5±11,22 p<0,05	29,5±11,22 p<0,05	0
	ЕГ	40,0			
	ОГ	40,0			
Вищий від середнього	КГ	11,1	6,1±5,47 p>0,05	6,1±5,47 p>0,05	0
	ЕГ	5,0			
	ОГ	5,0			
Середній	КГ	32,7	27,7±6,11 p<0,05	22,7±7,97 p<0,05	5,0±8,59 p>0,05
	ЕГ	5,0			
	ОГ	10,0			
Нижчий від середнього	КГ	5,6	0,6±5,2 p>0,05	0,6±5,2 p>0,05	0
	ЕГ	5,0			
	ОГ	5,0			
Низький	КГ	38,9	38,9±3,83 p<0,05	38,9±3,83 p<0,05	0
	ЕГ	0			
	ОГ	0			
Дуже низький	КГ	0	–	–	–
	ЕГ	0			
	ОГ	0			

Примітка. ЕГ – n=20, КГ – n=162, ОГ – n=18; жирним позначено статистично значущі розбіжності двох середніх при $\alpha=0,05$

У ЕГ, тобто наприкінці зреалізованого під час останнього року навчання цих дівчат у військовій академії експерименту, таких було 45 %. При порівнянні зазначених даних з'ясували, що результати були практично однаковими, адже кількість дівчат із дуже високим рівнем зменшилася тільки на 5 %, тобто розбіжність була на статистично незначущу величину ($D \pm m_d = 5,0 \pm 16,03$; $p > 0,05$). Іншими словами, через один рік після використання дівчатами експериментальної розробки не відбулося зменшення кількості таких, які відзначалися дуже високим рівнем спроможності здійснювати фізичний саморозвиток.

Результати дослідження

У зв'язку із закінченням навчання у військовій академії та початком професійної діяльності дівчата припинили використовувати експериментальну розробку, спрямовану на формування в них готовності до здійснення фізичного саморозвитку. Проте, після одного року професійної діяльності дуже високий рівень спроможності здійснювати такий саморозвиток залишився у 40 % дівчат, про що свідчили дані ОГ (табл. 1).

Аналогічний результат одержали у кількості дівчат ЕГ та ОГ, які відповідно наприкінці експерименту та через рік після його завершення відзначалися іншими рівнями означеної спроможності, за винятком середнього рівня. В останньому випадку про це свідчили такі результати: в ЕГ кількість дівчат із середнім рівнем становила 5 %, у ОГ – 10 %, тоді як у КГ – 32,7 %. Проте, при порівнянні цих даних виявили, що на статистично значущу величину відрізнялися між собою дані ОГ та КГ, адже $D \pm m_d$ становила 22,7±7,97 ($p < 0,05$), а також ЕГ та КГ – величина $D \pm m_d$ становила 22,7±6,11 ($p < 0,05$).

Вивчення іншого показника готовності дівчат – майбутніх, а потім чинних офіцерів, до фізичного

саморозвитку, а саме їхня самооцінка якостей, що сприяють цьому, засвідчило існування певних особливостей. Передусім відзначимо таке: дані ЕГ та ОГ засвідчували, що через один рік після використання експериментальної розробки у тих самих дівчат самооцінка виявляла тенденцією до збільшення об'єктивності, порівняно зі зробленою наприкінці

навчання у військовій академії. Про це свідчили такі дані: в ЕГ кількість дівчат, які відзначалися завищеною самооцінкою, становила 10 %, тоді як у ОГ – їх взагалі не було; кількість дівчат із заниженою самооцінкою склала відповідно 15 % та 10 %, але в обох випадках розбіжності були статистично незначущими, що і вказувало на певну тенденцію (табл. 2).

Таблиця 2 – Стан самооцінки якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку, у дослідних групах дівчат – майбутніх та чинних офіцерів на етапах дослідження, %

Характеристика оцінки	Група	\bar{x}	$D \pm m_d$ між КГ та ЕГ	$D \pm m_d$ між КГ та ОГ	$D \pm m_d$ між ОГ та ЕГ
Дуже висока	КГ	9,3	9,3±2,28 p<0,05	9,3±2,28 p<0,05	0
	ЕГ	0			
	ОГ	0			
Завищена	КГ	25,3	15,3±7,53 p<0,05	25,3±3,42 p<0,05	10,0±6,7 p>0,05
	ЕГ	10,0			
	ОГ	0			
Нормальна	КГ	23,5	51,5±10,24 p<0,05	66,5±7,82 p<0,05	15,0±11,99 p>0,05
	ЕГ	75,0			
	ОГ	90,0			
Занижена	КГ	38,2	23,2±8,85 p<0,05	28,2±8,04 p<0,05	5,0±10,67 p>0,05
	ЕГ	15,0			
	ОГ	10,0			
Низька	КГ	3,1	3,1±1,36 p<0,05	3,1±1,36 p<0,05	0
	ЕГ	0			
	ОГ	0			
Дуже низька	КГ	0,6	0,6±0,61 p>0,05	0,6±0,61 p>0,05	0
	ЕГ	0			
	ОГ	0			

Крім цього, варто відзначити ще одну позитивну тенденцію, а саме яка стосувалася самооцінки, що відповідає нормальному рівню. Зокрема, кількість оцінок такого рівня в ЕГ становила 75 %, тоді як у ОГ – 90 %. Але така розбіжність була статистично незначущою, оскільки $D \pm m_d$ становило 15±11,99 (p >0,05), тобто засвідчувало тільки певну тенденцію до зміни.

При порівнянні даних ОГ та КГ відзначили, що навіть через один рік після завершення навчання у військовій академії самооцінка дівчатами якостей, які сприяють їхньому фізичному саморозвитку, була значно кращою, ніж одразу після використання чинного змісту фізичного виховання.

Що стосується особливостей сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності дівчат до фізичного саморозвитку, то у найбільш загальному вигляді одержані дані свідчили про таке: дівчата, які під час навчання у військовій академії використовували експериментальну розробку, через

один рік продемонстрували практично такий самий результат. Зокрема дані порівняння кількості дівчат із певним рівнем сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності до фізичного саморозвитку засвідчували, що в ЕГ та ОГ така кількість була практично однаковою. Підтверджувало це значення $D \pm m_d$, а саме: при порівнянні в ЕГ та ОГ кількості оцінок, що відображали високий рівень мотивації, воно становило 10±14,2 (p>0,05); при порівнянні оцінок середнього рівня – 5±13,57 (p >0,05), а оцінок низького рівня – 5±5,14 (p >0,05) (табл. 3).

Іншими словами, в дівчат практично не змінився рівень мотивації до здійснення фізичного саморозвитку, сформованої одним роком раніше. Мала місце лише певна негативна тенденція: в ЕГ не виявили жодного випадку сформованості мотивації на низькому рівні, тоді як у ОГ він становив 5 % (p >0,05).

Таблиця 3 – Стан сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності у дослідних групах дівчат – майбутніх та чинних офіцерів на етапах дослідження, %

Рівень сформованості	Група	\bar{X}	$D \pm m_d$ між КГ та ЕГ	$D \pm m_d$ між КГ та ОГ	$D \pm m_d$ між ОГ та ЕГ
Високий	КГ	16,7	63,3±9,41 $p < 0,05$	53,3±11,19 $p < 0,05$	10,0±14,2 $p > 0,05$
	ЕГ	80,0			
	ОГ	70,0			
Середній	КГ	49,3	29,3±9,77 $p < 0,05$	24,3±10,94 $p < 0,05$	5,0±13,57 $p > 0,05$
	ЕГ	20,0			
	ОГ	25,0			
Низький	КГ	34	34,0±3,81 $p < 0,05$	29,0±5,14 $p < 0,05$	5,0±5,14 $p > 0,05$
	ЕГ	0			
	ОГ	5,0			

Зовсім іншим був результат порівняння даних, одержаних у іншій парі дослідних груп. Так, у всіх випадках ОГ переважала КГ за кількістю дівчат із певним рівнем сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності здійснювати фізичний саморозвиток. Як видно з таблиці 3, кількість дівчат із високим рівнем сформованості такої мотивації в ОГ становила 70 %, тоді як у КГ – тільки 16,7 %, а ці значення при порівнянні між собою відрізнялися на статистично значущу величину, – $D \pm m_d$ становило 53,3±11,19 ($p < 0,05$).

Аналогічний результат щодо переваги одержали при порівнянні кількості дівчат із низьким рівнем: у ОГ таких було лише 5 %, тоді як у КГ – 34 %; $D \pm m_d$ склало 29±5,14 ($p < 0,05$). Саме зазначені особливості розподілу кількості дівчат із високим і низьким рівнями зумовило результат щодо кількості середніх оцінок: у ОГ їх було значно ($D \pm m_d = 24,3 \pm 10,94$; $p < 0,05$) менше, ніж у КГ.

Дискусія

На сучасному етапі збагачення педагогічної наукової думки саморозвиток індивіда розглядається як одна з його найвищих потреб [19; 15; 16; 29] та мотивів [8; 9]. У зв'язку з цим актуалізуються питання, пов'язані з формуванням готовності майбутніх фахівців здійснювати свій саморозвиток після завершення навчання у закладі вищої освіти взагалі та дівчат – майбутніх офіцерів зокрема.

Одним із провідних напрямків саморозвитку дівчат – офіцерів, причому як під час професійної діяльності, так і під час навчання у закладі вищої військової освіти, є фізичний саморозвиток [10; 11; 12; 14; 23; 27; 28]. Основним засобом забезпечення останнього є систематична фізична активність, що відбувається у вільний від основної діяльності час [1; 5; 18]. Таке є можливим тільки у випадку сформованого в індивіда внутрішнього типу мотивації [6; 9; 29].

Проведеним дослідженням було встановлено, що через один рік після використання експериментальної розробки, спрямованої на формування готовності здійснювати фізичний саморозвиток, у дівчат – офіцерів відбулися певні зміни в результатах. Проте при порівнянні з минулорічними даними з'ясували, що вони відрізнялися на статистично незначущу величину. Це дозволяло говорити тільки про певну тенденцію, а фактом залишався вияв значень показника на досягнутому раніше рівні. Зокрема, це стосувалося кількості дівчат із кожним існуючим рівнем спроможності здійснювати фізичний саморозвиток: у всіх випадках кількість дівчат, які сьогодні та одним роком раніше відзначалися певним рівнем була практично однаковою.

Одержаний результат пов'язували з ефективністю всіх заходів фізичного виховання, зреалізованих у військовій академії під час навчання дівчат – майбутніх офіцерів, але передусім експериментальної розробки, спрямованої на формування їхньої готовності здійснювати фізичний саморозвиток як під час навчання, так і після його завершення.

Певною мірою підтверджували такий висновок дані дослідників [4; 24], а саме про дієвість визначених ними педагогічних умов фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів – прикордонників, що були зреалізовані у програмі спеціального навчання. Так, до реалізації останньої частки майбутніх офіцерів із низьким і допустимим рівнями сформованості готовності до фізичного самовдосконалення становила біля 60 %, а після реалізації – тільки біля 24 % при збільшенні з 11,2 % до 28,6 % кількості оцінок оптимального рівня готовності. Тут необхідно зазначити, що у запропонованій нами експериментальній розробці враховували результати зазначених дослідників.

Інший результат використання експериментальної розробки, одержаний у нашому дослідженні, свідчив

про позитивну зміну в стані самооцінки дівчатами – майбутніми та чинними офіцерами якостей, що забезпечують здійснення фізичного саморозвитку. Так, зменшилася на 10 % кількість завищених оцінок, натомість збільшилася на 15 % кількість оцінок, що розглядалися як нормальні, а також на 5 % зменшилася кількість занижених оцінок. Зазначені зміни свідчили напевне про відсутність негативної зміни в зазначеному показнику впродовж одного року, а певною мірою – про позитивну тенденцію. Такий результат пов'язували з комплексом причин, деякі з основних полягали у такому. Дівчата – офіцери під час професійної діяльності протягом одного року продовжили здійснювати фізичний саморозвиток, використовуючи знання й уміння, сформовані при застосуванні експериментальної розробки під час навчання у військовій академії. Під час такої практичної діяльності відбулося уточнення кожною власних можливостей, якостей, властивостей. Дослідники [9; 25; 26] зазначають, що такі дії є обов'язковим елементом у формуванні знань й умінь на всіх етапах їхнього становлення; за П. Анохіним це процес зворотної аферентації, і зокрема аферентний синтез, основа якого – обов'язкові компоненти (домінуюча мотивація, обстановкова і пускова аферентації, пам'ять) та їхня взаємодія, що і зумовлюють процес прийняття рішення [21].

У зв'язку із зазначеними важливими є інші одержані дані, а саме які стосуються стану сформованості у досліджуваних дівчат мотиваційно-ціннісного компоненту готовності до фізичного саморозвитку одразу та після одного року завершення експерименту. Такі дані засвідчили відсутність статистично значущої зміни у рівнях сформованості означеного компонента готовності дівчат. Зазначене певною мірою свідчило про високу міцність мотивації дівчат здійснювати фізичний саморозвиток, сформованої за допомогою експериментальної розробки, та підтримуваної вже під час професійної діяльності. Іншим словами, у

вказаному виді діяльності в дівчат було сформовано внутрішній тип мотивації, оскільки за інформацією дослідників [5; 8; 9; 26; 29] внутрішній тип мотивації характеризується усвідомленням важливості й необхідності здійснення визначеного процесу (у нашому випадку – фізичного саморозвитку); інтересом і бажанням виконувати необхідні для цього заходи (систематичну фізичну активність з визначеними спрямованістю і завданнями); наявністю чіткого й однозначного бажання досягти поставленої мети (визначала кожна дівчина); бажанням відтворити ще раз емоційний підйом, характерний при досягненні цієї мети, та який є стимулювальним ефектом, що забезпечує здійснення діяльності у подальшому. Ураховуючи зазначене, виявлений у 5 % низький рівень мотиваційно-ціннісного компонента готовності до фізичного саморозвитку за повної відсутності такого результату одним роком раніше пов'язували виключно з важливими причинами, причому об'єктивного характеру.

Висновки

1. За наявними даними джерел інформації саморозвиток індивіда є однією з його найвищих потреб та мотивів, тому це актуалізує питання, що стосуються формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів здійснювати свій саморозвиток під час та після завершення навчання у закладі вищої військової освіти.

2. Використання експериментальної розробки сприяє підтриманню протягом одного календарного року досягнутих значень показників, які характеризують спроможність дівчат – майбутніх та чинних офіцерів здійснювати: фізичний саморозвиток; самооцінку якостей, що забезпечують такий розвиток; стан сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності до такого розвитку.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів, що може сприйматись як здатний завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела та література

1. 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.
2. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2010. 20 с.
3. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 154 с.

References

1. Boychuk, Y. Iedynak, G., Galamanzhuk, L. Klyus, O., Skavronskiy, O. (2019), "Doslidzennya interesu studentok do rozvytky fizychnyh yakostey pedagogichnymy zasobamy" [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 13, pp. 29–34. DOI: 10.32626/2227–6246.2019–13.29–33. [in Ukraine].
2. Boyarchuk, O. M. (2010), "Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh syl Ukrayiny v systemi profesiynoyi diyal'nosti" [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. in phys. education and sports : 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Ivano-Frankivsk. Lviv, 20 p. [in Ukraine].

4. 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.
5. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Марчук В. М. Внутрішні чинники студентів медичного коледжу до здійснення фізичної активності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернівці: НУЧК, 2019. С. 41–46. (Серія: Педагогічні науки). doi: 10.5281/zenodo.3475729.
6. Єдинак Г. А., Сцісловський 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.
7. Жамардй В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. : дисертація... д-ра пед. н.: 13.00.02 Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернівці, 2021. 630 с.
8. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб: Питер, 2008. 132 с.
10. 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.
11. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: монографія / За ред. В. А. Ковальчук. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
12. 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.
13. Психологічні 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.
14. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України: навч.-метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
15. 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
16. 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.
17. 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.
18. Vanah, V., Iedynak, G. (2021), Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 7(2). 114–121. eISSN 2450-6605. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009>; <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
3. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Drukarnya Ruta LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].
4. 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]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. pedagogical sciences: 13.00.04 Nat. State Academy. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 20 p. [in Ukraine].
5. Iedynak, G. A., Galamanzhuk, L. L., Marchuk, V. M. (2019), "Vnutrishni chynnyky studentiv medychnoho koledzhu do zdiysnennya fizychnoyi aktivnosti" [Internal factors of medical college students before physical activity]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium"* (Series: Pedagogical Sciences), Vol. 3 (159), pp. 41–46. doi: 10.5281/zenodo.3475729 [in Ukraine].
6. Iedynak, G. A., Stsislovsky, S. V., Galamanzhuk, L. L., Zaikin, A. V. (2016), "Sformovanist' ta innovatsiyni tekhnolohiyi posylennya motyvatsiyi uchniv starshoyi shkoly do fizychnoyi aktivnosti u pozanavchal'nyy chas" [Formation and innovative technologies to increase the motivation of high school students to physical activity in extracurricular activities]. *Scientific works of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University*, Issue 16, Vol. 2, pp. 128–131. [in Ukraine].
7. Zhamardi, V. O. (2021), "*Teoretyko-metodychni zasady zastosuvannya fitnes-tekhnologiy na zanyattiyakh z fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity*" [Theoretical and methodical bases of application of fitness technologies at physical education classes of students of higher education institutions]: abstract of the dissertation for the sciences degree of doctor pedagogical sciences: 13.00.02 Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium". Chernihiv, 630 p. [in Ukraine].
8. Zanyuk, S. S. (2002), *Psykhoholohiya motyvatsiyi* [Psychology of motivation]. Lybid, Kyiv. 304 p. [in Ukraine].
9. Maslou, A. (2008), *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. Piter, Sankt-Peterburg. 132 p. [in Russia].
10. Melnikov, A. V. (2020), "*Teoretychni ta metodychni zasady pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho vykhovannya osobovoho skladu*" [Theoretical and methodical bases of preparation of future officers-frontier guards to physical education of personnel]: abstract of the dissertation for the sciences degree of doctor pedagogical sciences: 13.00.04 Nat. State Academy. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky. 20 p. [in Ukraine].
11. *Profesiyyny samorozvytok maybutn'oho fakhivtsya* [Professional self-development of the future specialist] (2011) / Ed. V. A. Kovalchuk. Zhsu named after I. Franko, Zhytomyr. 204 p. [in Ukraine].
12. *Psykhoholo-pedahohichni osnovy protsesu samotvorennya osobystosti* [Psychological and pedagogical foundations of the process of self-creation of personality] (2015) / Ed. L. Z. Serdyuk, T. M. Yablonskaya, I. V. Danyliuk, O. I. Penkova, N. D. Volodarskaya [etc.]. Pedagogical Thought, Kyiv. 197 p. [in Ukraine].
13. *Psykhofiziologichni zakonomirnosti 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 [etc.]. Pedagogical Thought, Kyiv. 297 p. [in Ukraine].
14. Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontyngentu Zbroynykh Syl Ukrayiny* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine]. ZhVI NAU, Zhytomyr. 160 p. [in Ukraine].
15. Sliusarchuk, V. V., 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-

19. Brian Tracy. *Professional and personal development through lifelong learning*. – URC: <https://www.briantracy.com/blog/business-success/the-pursuit-of-mastery-and-lifelong-learning-personal-development-hard-work/> (Last accessed: 11.03.2021).
20. Bryman, A. (2016). *Social research methods*. London : Oxford university press.
21. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28231/>
22. https://stud.com.ua/17571/psihologiya/diagnostika_rivnya_samorozvitku_profesiyno_pedagogichnoyi_diyalnosti_berezhnova
23. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College.
24. Melnykov, A., Rybak, L. (2017). Formation of the motivational and value component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. *J of Education, Health and Sport*. 7(12). 665-675. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544196>
25. Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: an experimental test. *J. of Sports Sci. and Medicine*. No. 9(1). 79–85.
26. 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. 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
27. 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: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4592962>
28. 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: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4593083>
29. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. 2-nd ed. New-York, NY: CorwinPress.
30. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.
- development and self-education during the physical education of girls in various institutions of higher education]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 21. pp. 29-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34 [in Ukraine].
16. Shimanovych, I. V. (2008), "Formuvannya v maybutnikh uchyteliv potreby v profesiynomu samovykhovanni" [Formation of the need for professional self-education in future teachers] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. pedagogical sciences : 13.00.04 Classic. private un-t. Zaporozhye. 20 p. [in Ukraine].
17. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
18. Banah, V., Iedynak, G. (2021), Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2). pp. 114-121. eISSN 2450-6605. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> ; <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
19. Brian Tracy. *Professional and personal development through lifelong learning*. – URC: <https://www.briantracy.com/blog/business-success/the-pursuit-of-mastery-and-lifelong-learning-personal-development-hard-work/> (Last accessed: 11.03.2021).
20. Bryman, A. (2016). *Social research methods*. London : Oxford university press.
21. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28231/>
22. https://stud.com.ua/17571/psihologiya/diagnostika_rivnya_samorozvitku_profesiyno_pedagogichnoyi_diyalnosti_berezhnova
23. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College.
24. Melnykov, A., Rybak, L. (2017). Formation of the motivational and value component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. *J of Education, Health and Sport*. 7(12). 665-675. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544196>
25. Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: an experimental test. *J. of Sports Sci. and Medicine*. No. 9(1). 79–85.
26. 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. 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
27. 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: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4592962>
28. 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: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4593083>
29. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. 2-nd ed. New-York, NY: CorwinPress.
30. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.

Надійшла до друку 11.12.2021