МЕТОДИКА НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ВВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 3 |
| ВСТУП. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 4 |
| РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 7 |
| 1.1 | Понятійний апарат терміну «адаптація» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| 1.2 | Значення адаптованості курсантів першого курсу до навчальної діяльності. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 11 |
| 1.3 | Соціально-психологічні особливості студентства як соціальної групи. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 13 |
| 1.4 | Фізична підготовка як чинник професійної адаптації курсантів. . . . | 17 |
| РОЗДІЛ ІІ. РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ІВМС НУ «ОМА» ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 22 |
| 2.1 | Аналіз викладання фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки в ІВМС НУ «ОМА». . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 22 |
| 2.2 | Аналіз морально-ціннісного ставлення курсантів ІВМС НУ «ОМА» до занять з фізичного виховання. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 25 |
| 2.3 | Аналіз психоемоційного стану курсантів ІВМС НУ «ОМА» у процесі занять фізичним вихованням. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 27 |
| 2.4 | Розробка методики навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 29 |
| РОЗДІЛ ІІІ. ЕФЕКТИВНОСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ІВМС НУ «ОМА» ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. . . . . . . . . . . . . . | | 34 |
| 3.1 | Методи та організація дослідження. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 34 |
| 3.1.1 | Методи дослідження. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 34 |
| 3.1.2 | Організація дослідження. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 36 |
| 3.2 | Аналіз отриманих результатів дослідження. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 39 |
| 3.3 | Шляхи вдосконалення організації викладання фізичної підготовки і спорту курсантам першого курсу в ІВМС НУ «ОМА» . . . . . . . . . . | 45 |
| ВИСНОВКИ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 46 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 49 |
| ДОДАТКИ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 54 |
| ДОДАТОК А . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 55 |
| ДОДАТОК Б . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 68 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АП | – | Адаптаційний процес |
| БАРС | – | Бойова армійська система |
| ВВНЗ | – | Вищий військовий навчальний заклад |
| ВМС | – | Військово-Морські Сили |
| ВНЗ | – | Вищий навчальний заклад |
| ЄКТС | – | Європейська кредитно трансферна-накопичувальна система |
| ЗСУ | – | Збройні Сили України |
| ІВМС НУ «ОМА» | – | Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» |
| МПК | – | Максимальне поглинання кисню |
| МОУ | – | Міністерство оборони України |
| CВ | – | Сухопутні війська |
| СМР | – | Спортивно-масова робота |
| США | – | Сполучені штати Америки |
| ЧСС | – | Частота сердечних сполучень |
| ФГ | – | Фізична готовність |
| ФП | – | Фізична підготовка |
| ФСО | – | Федеративні сили оборони |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Фізична підготовка курсантів ВВНЗ є першочерговою навичкою, яка повинна бути розвинута на належному рівні у закладі, який готує військових фахівців. У зв’язку із повномасштабним вторгненням Росії на територію України, від військовослужбовців вимагається здебільшого чудова фізична форма та чітке виконання своїх професійних обов’язків. Успішна адаптація та подальша підготовка курсантів дозволить їм досягти кращих результатів в навчанні та в подальшій професійній діяльності.

Специфічні умови навчання вимагають від курсантів відповідної соціальної, психологічної та дидактичної готовності. Приступаючи до навчання особистість стикається з особливими труднощами, диспропорціями та суперечностям, які нерідко призводять до виникнення проблем з навчанням, тривожності, невротизації курсантів, унаслідок чого чимало з них розчаровується в обраній професії, втрачає віру у свої сили та можливості. Досить часто дезадаптованість є причиною порушення статутних стосунків, конфліктів у стосунках курсантів з викладачами та одногрупниками[1]. Тому, актуальність дипломної роботи полягає саме в дослідженні та розробці методики навчальної адаптації для курсантів першого курсу шляхом фізичного виховання і спорту.

**Аналіз публікацій за проблематикою дипломної роботи.** При написанні дипломної роботи було розглянуто наукові роботи вітчизняних та зарубіжних науковців котрі працюють за даною проблематикою дипломної роботи, а саме: Павлова А. [2], Поліщук І. [2], Вавренюк С. [3], Плотнікова  О. [4], Царьов Д. [5], Слонім А.[6], Розіна І. [7], Яворський А. [8], Кісілюк  О.[9], Овчарук І. [10], Петрачков О., Бєліков І. та Ярмак О. [11-12], Вербин Н., Височіна Н., Костів С. [13].

**Об’єктом дослідження** є адаптаційний процес курсантів першого курсу ІВМС НУ «ОМА».

**Предметом дослідження** являються форми, методи, засоби та організація викладання фізичної підготовки і спорту в ІВМС НУ «ОМА» та їх вплив на адаптацію курсантів до навчального процесу.

**Мета дослідження** полягає у дослідженні адаптаційного процесу курсантів першого курсу Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» до освітнього процесу шляхом фізичної підготовки і спорту та розробці відповідної методики.

Задля вирішення поставленої мети, необхідно вирішити наступні **завдання**:

- дослідити новітню актуальну літературу згідно до тематики дипломної роботи;

- вивчити та вдосконалити теоретичні знання щодо адаптації курсантів до навчання у ВВНЗ;

- дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту та психоемоційного стан курсантів, який виникає під час занять фізичним вихованням;

- розробка ефективної методики навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу у ІВМС НУ «ОМА».

**Методологічна основа роботи.** Для реалізації мети та завдань дослідження використовувався комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, а саме теоретичні: аналіз і узагальнення інформації отриманої із наукової, навчальної літератури, систематизування та узагальнення інформації про об’єкт та предмет дослідження; емпіричні: анкетування, педагогічне спостереження, методи психодіагностики, педагогічний експеримент; методи математичної статистики, зокрема вибірковий метод для якісного та кількісного опрацювання цифрових даних, виявлення достовірності результатів педагогічного експерименту, доведення ефективності розробленої методики.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження апробовані на VІ-ій Міжнародній науково-практичній конференції (2022 рік) «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України**»**.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (33 найменування) та додатків (на 17 сторінках). Загальний обсяг дипломної роботи – 68 сторінок. У роботі міститься 5 таблиць та 12 рисунків.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**1.1 Понятійний апарат терміну «адаптація»**

Аналіз наукових джерел показав, що теоретичні дослідження психологічного супроводу процесу адаптації курсантів до навчання у ВВНЗ є складним, багатофакторним, взаємопов'язаним, поетапним процесом подолання адаптаційних труднощів та входження їх до сфери виконання професійних обов'язків в умовах специфіки ВВНЗ, що знаходиться в постійному розвитку. Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

Відомо, що високий рівень адаптації впливає на ефективність діяльності будь-якого колективу, що є дуже важливим для ЗСУ. Цінність процесу адаптації проявляється в тому, що курсантський військовий колектив з високим рівнем адаптації згуртований, має більшу злагодженість при виконанні навчально-бойових завдань, доручень, наказів, а також забезпечує високий рівень несення службових обов’язків кожним курсантом. Також процес адаптації забезпечує високі результати виконання вправ, нормативів та завдань під час бойової та спеціальної підготовки.

Високий рівень психологічного супроводу процесу адаптації курсантів ВВНЗ є важливою ознакою курсантського колективу, яка в свою чергу повинна бути на високому рівні, для того щоб колектив з високою ефективністю виконував свої задачі, тим самим забезпечуючи досягнення цілей та мотивів кожного курсанта. Від психологічного супроводу процесу адаптації вищих військових навчальних закладів залежать поточні та майбутні успіхи курсантів, процес їхнього професійного становлення[7].

Психологічна адаптація – це процес встановлення оптимальної відповідності особистості до оточуючого середовища у ході виконання властивої людині діяльності, що дозволяє індивіду задовольняти актуальні

потреби та реалізовувати пов'язані з ними визначні цілі в умовах збереження психічного та фізичного здоров’я, а також забезпечити відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища[14].

Професійна діяльність курсантів пов’язана з високим рівнем психічного, нервово-емоційного і фізичного напруження, що в свою чергу може приводити до зриву адаптивних механізмів. Тому шляхом фізичного виховання, новітніх функціональних вправ, колективних ігор може стати позитивним інструментом, що стимулює особистість до подолання вищевказаних проблем.

Під терміном адаптації необхідно розуміти пристосування органу, організму, індивіда чи колективу до зміни умов навколишнього середовища або до власних змін, що в свою чергу приводить до підвищення їх ефективності існування та функціонування. В залежності від роду діяльності в науковій літературі розглядають конкретні аспекти адаптації: професійна, навчальна, виробнича тощо[3].

На сьогодні існує достатньо багато підходів до вивчення адаптації людини до нових умов життя та діяльності. В наш час накопичений значний матеріал у вивченні факторів, детермінуючих процес адаптації, критеріїв адаптування особистості, механізмів та динаміки процесу адаптації. Проте думки вчених достатньо широко різняться.

У соціології адаптацію визначають як процес і результат інтеграції людини до соціального середовища та розглядають у єдності ціннісно-нормативних, діяльнісних, психофізіологічних і соціально-психологічних аспектів, що взаємопов’язані та постійно взаємодіють[2].

Відповідно до принципу комплексного підходу до людини, індивідуальний розвиток людини складається з трьох частин, які характеризують її як індивіда, як суб’єкта діяльності та як особистість. Результат об’єднання цих властивостей утворює психологічну неповторність людини, її індивідуальність. Тому використання даної методології при вивченні адаптації людини при зміні умов навколишнього середовища передбачає розгляд цього процесу на фізіологічному, професійному та соціально-психологічному рівні.

На протязі всього життя людина постійно пристосовується до навколишнього середовища. При цьому попадає в нові мікросоціальні умови (сім’я, школа, робота тощо), вона щоразу повинна виробляти адекватні до цих умов форми поведінки. Сучасний рівень розвитку суспільства вимагає від особистості вже не тільки «пристосування», але активного удосконалення, яке спроможне забезпечити такий рівень, який буде достатній для успішної діяльності й спілкування в наш час та в майбутньому.

Особливе місце займають питання профільно-професійної адаптації до діяльності, яка пов’язана з ризиком для життя. Аналіз літератури свідчить, що в різних роботах не однозначно трактується зміст цього процесу та характер взаємозв’язку різних його аспектів[3].

Психічний розвиток особистості курсантів у процесі професійної адаптації являє собою сукупність взаємопов’язаних етапів, своєрідність яких обумовлено не так послідовністю оволодіння навчальним матеріалом, скільки динамікою всеосяжного вростання у нове середовище, засвоєння усіх вимог системи [4]. Все ж таки, наведемо чітку розшифровку терміна «адаптація» (від лат. «adaptіоn») у дослівному перекладі означає «пристосування». Сама здатність до пристосування є загальною властивістю живої матерії, основою існування та взаємозв’язку життєвих процесів[5].

Адаптація забезпечує рівновагу між взаємодією організму на середовище та зворотною взаємодією середовища на організм. Уперше використав термін «адаптація» Ч. Дарвін, коли розглядав еволюцію видів під дією природного відбору, поєднавши процеси адаптації особин і розвиток біологічного виду[5].

А. Слонім запропонував класифікацію фізіологічних адаптацій залежно

від їхнього генезису й біологічної значущості як для життя окремої особини, так і для популяції й виду загалом. Виходячи з наявності в явищах адаптації природжених і закріплених спадково елементів, а також елементів, придбаних протягом індивідуального життя, А. Слонім [6] розподілив усі адаптаційні явища, що представлені на рисунку 1.1.

**зміни**

**гормональних стосунків** (стрес, неспецифічні явища адаптації) і тканинних процесів. Усі ці зміни в організмі (особливо у випадку порівняно коротких дій)

практично неповоротні. Така величезна область явищ зумовлена в основному наявністю поточної інформації та відображає історію розвитку виду організмів

в різних умовах існування.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ АДАПТАЦІЙ

І група

ІІ група

ІІІ група

**індивідуальні адаптації**, що виникають у процесі життя особини: вони значною мірою оборотні й містять утворення як окремих умовних рефлексів, так і складних життєвих стереотипів.

належать **видові, спадково закріплені адаптації**. Вони зумовлені генетично фіксованими особливостями нервової системи, гормональними й тканинними регуляціями. Ці адаптації охоплюють окремі системи органів з характерним для кожного типу заміщенням одного органу іншим

**адаптації популяцій**, що

виникають у процесі формування популяції в умовах середовища. В основі популяцій адаптації лежать стійкі зміни функцій унаслідок впливу чинників середовища на материнський організм.

Рисунок 1.1 – Класифікація фізіологічних адаптацій за А. Слонімом

*Джерело: сформовано автором на основі [6]*

**1.2 Значення адаптованості курсантів першого курсу до навчальної діяльності**

Адаптаційні реакції, закономірності формування адаптації до різних чинників найчастіше вивчаються в екстремальних умовах, що вимагають повної мобілізації функціональних резервів організму. Дані для розробки теорії адаптації отримано в дослідженнях важкої фізичної праці, спорту і діяльності, що відрізняється великою психічною напруженістю, характерною для сучасних автоматизованих виробництв.

Рівновага між людиною та професійним середовищем, досягнута в процесі професійної адаптації, не є статичним, раз і назавжди досягнутим станом. Зміна професійного середовища, пов’язана, наприклад, зі зміною технології, з призначенням нового керівника, з опануванням нової професії або переходом на нову посаду, а також зміна потреб, можливостей і цілей самої людини зумовлюють необхідність активізувати процес адаптації [14].

Тому адаптація організму військовослужбовців до різних несприятливих чинників при значних навантаженнях на організм фізіологічно – подвійний стрес. З одного боку, організм пристосовується до утримання життєво важливих показників внутрішнього середовища, що безперервно змінюються при діяльності та під впливом несприятливих факторів зовнішнього середовища, а з другого – він пристосовується до діяльності в умовах зміненого гомеостазу, оскільки запобігти зрушенню гомеостазу не завжди вдається[8].

Проблема стомлення є однією з головних проблем фізіології праці, займає важливе місце в роботі фахівця фізичної підготовки і спорту. Вона об’єднує дуже складний і різнобічний комплекс явищ, визначається не тільки

фізіологічними, але і психологічними, і соціальними чинниками. Утома негативно впливає на виконання бойових дій військовослужбовців, оскільки призводить до зниження праце- і боєздатності, неекономного витрачання енергії, зменшення фізіологічних резервів. Водночас вона перешкоджає надмірному виснаженню організму і переходу в патологічний стан, є сигналом до відпочинку, тренує функції, удосконалює їх розвиток і, що особливо важливо, загартовує волю в тих випадках, коли людині доводиться через силу долати її під час роботи.

Помірне стомлення військовослужбовців у процесі виконання фізичних

вправ не є критичним. Навпаки, пізнє наставання втоми під час тренувань чи занять стає передумовою до підвищення працездатності. Коли військовослужбовці перебувають на відповідальних чергуваннях або беруть

участь у змаганнях, стомлення є небажаним фактором. У зв’язку з цим, процес фізичної підготовки повинен бути, передусім спрямований на те, щоб у відповідальних ситуаціях втома наставала якомога пізніше.

Фізіологічний механізм стомлення при м’язовій роботі досить складний і не може бути пояснений лише локалізацією стомлення в організмі або фізіологічній системі. Залежно від виду навантаження, ступеня втоми, фактори, що формують його, можуть бути різними.

На рисунку 1.2 представлені основні чинники, що призводить до стомлення.

Фізичне навантаження

або навантаження на

аналізатори

Характер, режим, інтенсивність

Додаткові фактори,

що діють спільно з

навантаженням

Фактори мікроклімату

Фактори пов’язані з

використанням військової техніки

Фактор з порушенням режиму праці та

відпочинку

Недостатній фізичний розвиток і фізична підготовленість

Емоційні чинники

Рисунок 1.2 – Чинники військової діяльності, що призводять до втоми

*Джерело: сформовано автором на основі [8]*

Аналізуючи рисунок 1.2, можна розкрити більш детально фактори, які мають вплив на втому курсанта, а саме:

- фактори мікроклімату (зниження вмісту О2, підвищення вмісту СО2, висока температура зовнішнього середовища, підвищена вологість);

- фактори пов’язані з використанням військової техніки (зміна газового складу повітря (порохові і вихлопні гази), вібрація, тряска, прискорення);

- фактор з порушенням режиму праці та відпочинку (брак часу на відновлення після виснажливої роботи, неправильне використання перерв і їх планування).

Після виконання значних за обсягом та інтенсивністю навантажень відновні процеси в організмі, як правило, мають відбуватися в період відпочинку. Систематичні навантаження на недовідновлення можуть призвести до перевтоми (виснаження фізіологічних резервів), яке має розглядатися залежно від ступеня передпатологічного і навіть патологічного стану.

Актуальною залишається проблема якісної підготовки курсантів у ВВНЗ відповідно до сучасного рівня розвитку військової техніки, тактики, що вимагає від них не тільки високого рівня професійної підготовленості, але й максимально ефективного розвитку фізичних і психологічних якостей, оптимальних показників функціонального та фізичного станів, які забезпечують дотримання високого рівня професійної працездатності в умовах низької рухової активності в мирний час і у стресових ситуаціях в умовах бойових подій[10].

**1.3 Соціально-психологічні особливості студентства як соціальної групи**

Студентство це унікальна за своїми характеристиками соціальна мобільна група, метою діяльності якої є засвоєння певних соціально-професійних ролей, підготовка до виконання важливих соціальних функцій: професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних тощо. Головним напрямом діяльності студентів безумовно є професійне навчання, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, а також моральне, естетичне, фізичне самовдосконалення.

Лісовський В. [14] висловив думку, що студенти можуть розглядатися як окрема соціальна група серед молоді. На його думку, студентство об’єднує молодих людей приблизного одного віку, з єдиним освітнім рівнем, які мають єдині цілі і мотиви, основним видом О.Дусавицький розглядає студентський вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових якостей, а також цивільної позиції та системи цінностей. Саме в рамках даного віку самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стійкою, поведінка носить не ситуативний, реактивний характер, а навпаки, проактивний, тобто такий, що опирається на усвідомлену відповідальність[14]. «Студентство як соціальна група, – пишуть Б.Рубін і Ю.Колесніков, – функціонує в системі вищої освіти, виступає як об'єкт виробництва, предметом якої є не річ, а сама людина, особистість. Тому головною формою виробництва с навчально-освітня діяльність» [14].

Початковий етап в набутті первинного професіоналізму є ключовим і найчастіше визначальним для подальшого життя людини. Важливою складовою цього етапу є період навчання у вузі, де майбутній фахівець одержує необхідні знання й уміння, знайомиться з одногрупниками та успішними представниками, що вже реалізували себе в обраній професії, уточнює своє первісне уявлення про ту діяльність, якій він вирішив присвятити себе, вступаючи в обраний навчальний заклад. Саме в період студентського життя молода людина повинна розставити пріоритети своїх життєвих цінностей, перевірити себе в різних професійних та соціально значимих рольових ситуаціях. Формування професійної складової Я-концепції, яка необхідна для успішного самовизначення містить у собі як усвідомлювані когнітивні та операціональні компоненти, так і неусвідомлювані цінності і смисли, що придають емоційне забарвлення окремим професійним актам і всій професійній діяльності в цілому, надає суб’єкту можливість сформувати внутрішній образ майбутньої професійної діяльності і можливих способів пошуку місця роботи [14]. Передумовами і стимулами до такої рефлексивної діяльності свідомості і самосвідомості виступають насамперед проблеми, які виникають у майбутнього спеціаліста під час навчання у вузі [16].

Виділяють декілька важливих проблемних сфер, які сприяють формуванню професійної самосвідомості, а тому й зрілої позиції щодо активності на ринку праці і працевлаштування (A.Юпітов) [17].

Професійна компетентність. На противагу школі, у вузі загальноосвітні навчальні завдання стають професійно-орієнтованими, викладання матеріалу відрізняється деталізованою цілеспрямованістю. Із самого початку занять викладання будується на основі особистісно-зацікавленого, активного відношення студента до предметного матеріалу. За деякими дисциплінами підручники можуть відсутні. Таким чином, студентові, який працює з численними першоджерелами, доводиться в процесі занять і самостійної роботи формувати свою власну концепцію. Взагалі, шкільна робота «на оцінку» заміняється діяльністю по професійній самоосвіті. Нерідко повноцінне сприйняття лекцій, участь у семінарах, практичних заняттях вимагають від студента великої ерудиції, певних умінь.

Стиль навчальної діяльності. Вступивши в вуз, учень знайомиться із зовсім новими для нього способами організації навчального процесу, у порівнянні із середньою школою змінюються як форма викладання, так і форма звітності учнів. Теоретичний матеріал викладається на лекціях великими порціями, великій кількості людей; освоєнню практичних навичок виділяється інший час. Таким чином, відсутнє звичне чергування способів діяльності в рамках одного заняття, що допомагає концентрації уваги , що особливо важливо при сприйнятті та осмисленні нової інформації. Контроль за успішністю стає відстроченим, більша роль приділяється самостійній роботі як у плануванні свого робочого часу, так і у темі наукової праці і організації консультативної взаємодії з науковим керівником.

Входження в неформальне професійне співтовариство. Повноцінне навчання і творче зростання студента – особливо в університеті – неможливі поза партнерськими, колегіальними відносинами з більш старшими професіоналами. Таким чином, студент повинен «зацікавити» собою викладача, наукового керівника, довести свою готовність спілкуватися з ним не по-школярськи виконавчо, а на високому професійному рівні.

Образ професійної діяльності і суб'єктивна концепція професійної підготовки. Абітурієнт, як правило, не має ясного уявлення про роботу, яку він очікує, про її завдання і засоби. Тим більше він виявляється не в змозі оцінити освітню концепцію навчального закладу, внесок тієї або іншої залікової дисципліни в її освоєння. Наявний у нього образ професійної діяльності дифузний, неструктурований, багато в чому нереалістичний.

Життєва ситуація і ціннісно-смислова сфера. Навчальна діяльність - тільки одна з багатьох сторін життя студента. У період одержання вищої освіти молодь парубок продовжує свій особистісний ріст, зіштовхується з багатьма проблемами, пов'язаними з її вступом у роль дорослого. Постійне рішення цих проблем вимагає внутрішньої самоорганізації, уміння розподіляти час і сили у вкрай ущільненому режимі, стимулює роботу з виявлення й усвідомлення життєвих пріоритетів, уточненню поточних і перспективних планів [17].

Перераховані проблеми мають відношення до кожного студента, тому так, чи інше виникає ситуація, коли треба прийняти відповідальність за вирішення кризових ситуацій, що сприяє його особистісному і професійному становленню, або призводить до глибоких внутрішніх криз.

Найбільш типові з таких життєвих криз (які пов’язані з провідною діяльністю студентів під час навчання у вузі) відображають найбільш важливі етапи навчання студентів у ЗВО. Технологія соціально-психологічного супроводу студентів у професійній освіті непогано висвітлена в роботах Е.Зеєра. Він пов'язує вирішення завдань психологічного супроводу з етапами професійного навчання: адаптацією, інтенсифікацією та ідентифікацією [18].

Початковий етап включає період навчання студента на першому курсі з супроводом кризи очікувань та вимушеною адаптацією. Зіткнення очікувань, що простежується у вчорашніх абітурієнтів щодо обраної професії з навчальним процесом, проживанням у гуртожитку тощо. Цей етап характеризується високими показниками професійних і навчальних цінностей, які виступають у ролі мотивів, що керують навчальною діяльністю студентів. Професійні цінності та цінності навчання на цьому етапі ще надмірно ідеалізовані, тому що обумовлені скоріше розумінням їх суспільного значення, ніж особистісним усвідомленням, тобто значенням цих цінностей для самого студента, а система мотивації ще не утворює цілісної ієрархічної структури.

Численні дослідження процесу адаптації першокурсників в умовах навчання у виші, дозволяють виділити наступні головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом від шкільного до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; недостатню психологічну готовність до самостійного життя, відмову брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [19].

**1.4 Фізична підготовка як чинник професійної адаптації курсантів**

Діяльність військовослужбовців, особливо у відповідальних, складних

ситуаціях, часто вимагає максимальних фізичних зусиль, швидкості дій, вправності і великої вольової напруженості. У багатьох офіцерів праця пов’язана з цілодобовими чергуваннями, а в умовах навчально-бойової чи бойової підготовки, часто не регламентується в часі і може перебувати на межі фізичних можливостей. Тому, починаючи свій шлях військового, курсанти першого курсу повинні пройти адаптаційний період, який включає в себе не тільки адаптацію до навчання, але і до професійної діяльності військовослужбовця.

У процесі довготривалої адаптації формуються механізми, які потім забезпечують успіх в інших видах діяльності. Зокрема, військово-професійні прийоми і дії, як і будь-яка цілеспрямована дія, мають виконавчу фазу, пов’язану з фізичним станом [20].

Залежно від характеру військово-професійної діяльності той або інший компонент фізичної підготовленості посилює вплив цієї діяльності. Тому, якщо досягнуто довготривала адаптація організму, то відбувається поліпшення показників військово-професійної діяльності на основі загальних механізмів адаптаційного процесу.

Фізична підготовка впливає на боєздатність військовослужбовців, тому

фізичну підготовку і бойову діяльність розглядають як два види діяльності. Бойова діяльність включає, як компонент, фізичний стан, що пов’язаний з фізичною підготовкою військовослужбовців. Військові спеціальності (десантники, піхотинці і т.д.), відзначаються прямим впливом фізичної підготовки, а (оператори) ‒ непрямим впливом фізичної підготовки [21].

У процесі адаптації до фізичних навантажень організація фізичної підготовки ґрунтується на закономірностях керування фізичним станом людини [23].

Фізична підготовка військовослужбовців ґрунтується на етапах бойової

підготовки: поодиноке навчання, підготовка відділень. У цьому випадку не враховуються особливості адаптації до військової служби, динаміки фізичної підготовленості особистості. Саме тому, нами було запропоновано розробити навчальну методику адаптації курсантів першого, впровадивши до навчального процесу більше командних ігор та функціональних вправ, які мають вплив на весь фізичний стан курсанта.

На основі закономірностей АП виокремлюють такі принципи: специфічності, оборотної дії, позитивної взаємодії, послідовної адаптації і циклічності.

Принцип специфічності характеризується найбільш вираженими адаптаційними змінами під впливом тренування в органах і функціональних

системах при виконанні фізичного навантаження [22].

З урахуванням характеру і величини обраного навантаження в організмі формується домінуюча система, яка забезпечує розвиток адаптації. Ця система має певні переваги в пластичному й енергетичному забезпеченні перед іншими органами і системами, безпосередньо не пов'язаними з виконанням цього навантаження.

Ефективна адаптація впродовж тривалого періоду тренування може бути досягнута, якщо наявна позитивна взаємодія між окремими навантаженнями. Принцип циклічності встановлює, що адаптаційні процеси в організмі при тренуванні мають фазовий характер.

Наукові дослідження щодо впливу тренування, де 5-ти хвилинні вправи, що виконуються на критичній потужності, повторювалися шестикратно через 2-х хвилинні інтервали відпочинку 6 раз на тиждень упродовж 10 тижнів. Було встановлено, що в результаті такого тренування рівень показників МПК і час досягнення максимальних значень ЧСС збільшувалися лінійно упродовж усіх 10 тижнів тренування.

Специфічність адаптаційних змін, що проходять в організмі при фізичних навантаженнях, виразно проявляється в показниках термінового і кумулятивного тренувального ефекту та наочно простежується на усіх рівнях

функціонування організму [24].

Поліпшення аеробної ефективності в результаті тривалого бігового тренування ґрунтується на розвитку в м’язових волокнах аеробного типу структурних і біохімічних змін, що підвищують ефективність використання

аеробного процесу при скорочувальній діяльності м’язів [25].

Ефективна адаптація впродовж тривалого періоду тренування може бути досягнута, якщо наявна позитивна взаємодія між окремими навантаженнями [8]. Принцип циклічності встановлює, що адаптаційні процеси в організмі при тренуванні мають фазовий характер.

Для забезпечення повної адаптації до такого циклу тренувальних дій він має бути повторений багаторазово впродовж деякого періоду тренування. Цикли тренування, які послідовно змінюють один одного від етапу до етапу відповідно до закономірного розвитку адаптації в провідних функціях, складають цикли вищого порядку.

Специфічний характер адаптаційних змін, що розвиваються під впливом тренування в конкретному виді спорту, проявляється не лише в абсолютних значеннях рівня розвитку провідних функцій, але і в повнішому використанні набутих здібностей у конкретному типі вправ.

Особливості адаптації, що розвиваються під впливом тренування, обумовлені не лише вибором певного типу вправ, але і завданням певних значень кожної з характеристик фізичного навантаження [8]. Залежно від обраного поєднання основних характеристик навантаження формується терміновий тренувальний ефект, який визначається величиною і спрямованістю фізіологічних змін, що відбуваються в організмі.

Поліпшення аеробної ефективності в результаті тривалого бігового тренування ґрунтується на розвитку в м’язових волокнах аеробного типу структурних і біохімічних змін, що підвищують ефективність використання аеробного процесу при скорочувальній діяльності м’язів.

Отже, під час довготривалої адаптації до фізичних навантажень збільшення сили і витривалості організму значною мірою визначається підвищенням функціональних можливостей скелетних м’язів і апарату керування руховими реакціями.

Витривалість військовослужбовців – це здатність долати втому та тривалий час виконувати свою військово-професійну діяльність без зниження її ефективності та боєздатності.

Витривалість є дуже важливою фізичною якістю військовослужбовців. Досвід ведення війн та військових конфліктів засвідчив, що військовослужбовцям доводиться тривалий час вести бойові дії, пов’язані з високим фізичним навантаженням, при цьому більшість часу бойових дій ведеться уночі. Як результат такі тривалі фізичні навантаження призводять до підвищеної втоми, що знижує боєготовність військовослужбовців.

Різноманіття чинників, що визначають рівень витривалості у ході різних видів м’язової діяльності, спонукали фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Загалом витривалість поділяють на загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м’язову та вегетативну, сенсорну та емоціональну, статичну та динамічну, швидкісну та силову (рис. 1.3).

Координаційна

Швидкісна

Силова

Сенсорна

Статична

Локальна

Регіональна

Глобальна

Спеціальна

ВИТРИВІЛІСТЬ

Загальна

Рисунок 1.3 – Види витривалості у військовослужбовців

*Джерело: взято автором з [13].*

Розподіл витривалості на такі види дає змогу у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають вияв визначеної якості, підібрати найефективнішу методику її розвитку та вдосконалення. Як у практиці, так і в науково-методичній літературі, витривалість зазвичай поділяють на загальну та спеціальну [13].

**РОЗДІЛ ІІ. РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ІВМС НУ «ОМА» ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**2.1 Аналіз викладання фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки в ІВМС НУ «ОМА»**

Аналіз викладання фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки в ІВМС НУ «ОМА» був проведений згідно до робочої програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»[19].

На викладання навчальної дисципліни для 1-го курсу (1 та 2 семестри) відводиться 2 кредити ЄКТС (1 кредит на кожний семестр). В додатку А.1 наведено витяг з навчального плану для набору курсантів 2022 року.

Виходячи з навчального плану, навчальні заняття з фізичної підготовки курсантів відбуваються, офіційно, щотижня, одноразово. На нашу думку, навчання фізичному вихованню та спеціальній фізичній підготовці у ВВНЗ не є допустимим у такій кількості, адже ІВМС НУ «ОМА» виховує військових фахівців.

Тому, вважаємо, перш за все необхідно збільшити кількість годин, як мінімум у двічі, задля того, щоб на тиждень, в кожній навчальній групі, проводилось – два навчальних заняття.

Згідно до розкладу курсантів першого курсу, заняття типу СМР, проводились у неділю, щотижня.

Згідно до Наказу МОУ №225 від 05.08.2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерство оборони України»[26], ознайомимось із головними термінами, які будемо використовувати в подальшому написанні дипломної роботи:

фізична готовність – фізичний стан військовослужбовця, який дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

фізична підготовка – складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх ФГ до професійної діяльності;

фізична підготовленість – фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

фізичний стан – сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовця;

фізичні вправи – рухові дії, прийоми чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, вирішення їх службових та інших завдань.’

Проведення навчальних занять з фізичного виховання у ВВНЗ, ВНЗ або ЗВО регламентується Законом України «Про вищу освіту»[27], Законом України «Про фізичну культуру і спорт»[28], в якому фізична підготовка трактується, складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Метою фізичної підготовки, згідно до Наказу МОУ №225 від 05.08.2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерство оборони України» [29] є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення завдань їх навчання та виховання.

Для досягнення мети освітнього процесу з фізичної підготовки у ВВНЗ

потрібно сформувати у курсантів мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, здорового способу життя, потреби у регулярних заняттях

з фізичного вдосконалення.

Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з фізичної підготовки усі військовослужбовці залежно від вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовки та віку поділяються на категорії та вікові групи. У нашому випадку курсанти першого курсу ІВМС НУ «ОМА» підпадають під першу категорію та відповідають першій віковій групі (до 25 років).

Керівництво фізичною підготовкою покладається у ВВНЗ на заступника начальника Інституту згідно за розподілом обов’язків та начальників кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Починаючи з листопада 2024 року в Інституті Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» з’явилась кафедра фізичної підготовки, яка налічує: начальника кафедри, професора, доцента, викладачів кафедри, а також інструктора з БАРС.

Проведення СМР покладено на курсових офіцерів ІВМС НУ «ОМА».

СМР є важливою формою фізичної підготовки курсантів[30]. СМР можна охарактеризувати як спеціалізований навчально-виховний та тренувальний процес курсантів щодо задоволення потреб у прагненні досягти найвищих спортивних результатів та видовищних потреб. СМР спрямована на залучення військовослужбовців та членів їх сімей до активних

занять військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту, підвищення спортивної майстерності та фізичної підготовленості, організацію змістовного дозвілля, пропаганду здорового способу життя.

За умови якісної організації СМР у ВВНЗ, де сконцентровані, як правило, найкращі науково-педагогічні кадри та фахівці із спортивного вдосконалення у ЗС України, курсанти мають можливість проводити спортивні тренування протягом тривалого періоду (до 4-5 років) у належних

умовах. Це дозволяє їм досягти значних особистих результатів у певному виді спорту, виконати спортивний розряд або здобути спортивне звання. Такий стимул є дуже ефективним мотиваційним чинником для молодої людини, яка прагне до самовдосконалення[9].

Система спортивної підготовки, до якої залучаються курсанти під час СМР, позитивно впливає на все подальше їх життя[28]. Характерні риси та уміння, яких набувають курсанти, що займались певний період часу спортивним тренуванням у збірних командах ВВНЗ: уміння планувати та прогнозувати свою діяльність на короткострокову, середньострокову та довгострокову перспективу (за аналогією із циклами спортивного тренування); уміння розподіляти фізичні ресурси організму та регулювати свій морально-психологічний стан на різних етапах спортивної і професійної підготовки; уміння швидко та успішно проходити процес соціалізації у різних колективах; знання та уміння, пов’язані з адміністративно-організаційними питаннями під час відвідування змагань різного рівня (підготовка до відряджень на змагання, оформлення проїзних документів, протоколів, заявок, атестатів тощо). Таким чином, участь курсантів ВВНЗ у СМР дає їм позитивний досвід, який вони можуть успішно використовувати у своїй подальшій професійній діяльності та передавати своїм підлеглим у майбутньому[29].

**2.2 Аналіз мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів ІВМС НУ «ОМА» до занять з фізичного виховання**

Задля подальшої розробки методики навчальної адаптації, нами було вирішено провести аналіз морально-ціннісного ставлення курсантів ІВМС НУ «ОМА» (всіх курсів) до занять з фізичного виховання.

Отже, нами було проведено анонімне анкетування у жовтні 2022 року, в якому приймали участь курсанти 1-го – 4-го навчальних курсів ІВМС НУ «ОМА» (213 чоловік). В таблиці 2.1 наведемо кількість курсантів, що навчаються в Інституті ВМС НУ «ОМА» та які брали участь в опитуванні.

Анкета була розроблена автором дипломної роботи під наглядом викладачів фізичного виховання, спорту і спеціальної фізичної підготовки кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ІВМС НУ «ОМА» та передбачала вивчення відповідей курсантів на 10 запитань. Анкета приведена у додатку А.2.

Таблиця 2.1 – Кількість курсантів 1-го-4-го курсів ІВМС НУ «ОМА» станом на вересень 2022 року

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальний курс | Загальна кількість курсантів на курсі | Чоловіки | Жінки |
| 1 | Перший | 65 | 56 | 9 |
| 2 | Другий | 60 | 55 | 5 |
| 3 | Третій | 37 | 32 | 5 |
| 4 | Четвертий | 51 | 51 | 0 |
| **ВСЬОГО:** | | **213** | **198** | **15** |

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного анкетування*

Результати відповідей курсантів, наведено у додатку А.3, а графічно результати анкетування наведені на рисунку 2.1.

Рисунок 2.1 – Результати анкетування курсантів І-IV курсів щодо мотеваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичної підготовки і спорту

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного анкетування*

При проведенні анонімного анкетування курсанти 2022-2023 навчального року, дали наступні відповіді:

«Чи подобається Вам організація занять з ФПІСП» : «так» – 25%; «ні» – 70%; «утрималось» – 5%.

«Чи займаєтесь Ви додатково фізичною підготовкою у свій вільний час?»: «так» – 55%; «ні» – 45%;

«Який основний мотиваційний чинник для Вас у заняттях фізичною підготовкою?»:

«зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду» - 28%;

«підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту» - 9%;

«підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров’я і фізичного розвитку» - 17%;

«покращання показників навчального процесу та службової діяльності» - 7%;

«спілкування з друзями, емоційна розрядка, отримання задоволення» - 39%.

«Чи сприяють, на Ваш погляд, командні ігри та виконання функціональних вправ на адаптацію курсанта у новому колективі?»: «так» - 68% «ні» - 32 %.

«Чи можна, на Вашу думку, застосовувати змагання з функціональних вправ для покращання морального клімату в навчальній групі?»: «так» - 75% «ні» - 25%.

**2.3 Аналіз психоемоційного стану курсантів ІВМС НУ «ОМА» у процесі занять фізичним вихованням**

Психічні стани являють собою основні механізми в перетворенні психічних властивостей і змішані психічних процесів, а також організації якісної психічної структури особистості, яка так необхідна для ефективного функціонування суб’єкта. Завдяки всім станам досягається ефект адаптації психічних особливостей особи до характеру її професійної діяльності. Зважаючи на вище сказане, структура психічного стану не може бути жорсткою. Вона утворюється як функціональна структура відповідно до конкретних життєвих ситуацій [31].

Психічний розвиток молодого покоління поділяють на 4 основні періоди:

• ранній і дошкільний вік;

• молодший шкільний вік;

• середній шкільний, або підлітковий вік;

• юнацький вік.

Більшість здобувачів вищої освіти, віком 17–18 років, це є період так званої «юності», а саме старший юнацький вік. У цей період починає формуватися стадія фізичної та психологічної зрілості. Організм сприяє формуванню вмінь та навичок праці, спорту, а також вибору певної професії. Здоров’я впливає на формування в юнаків та дівчат самооцінки, впевненості в собі, оптимізму, життєрадісності, активності, поривання до дій, що позитивно впливає на їхню психіку [32].

В цей час більшість здобувачів вищої освіти, поступали до навчальних закладів із специфічними умовами навчання не підготовленими ні психічно, ні фізично. І при цьому, на початковому єтапі на них починають діяти певні

чинники, такі як:

- Специфічний вплив сучасної праці на особу (призводить до порушення процесу фізичної адаптації даної особи та негативних наслідків на здоров’я, психіки і працездатності).

- Зміна місця та функціональної ролі особи (підвищується рівень відповідальності за результат праці та вимог до психофізичних характеристик: переключення, стійкість, увага, швидкість і точність реакції).

- Забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності служби (обмеження психічними і фізичними можливостями).

- Забезпечення психічної і фізичної надійності курсантів у майбутньому при виконанні службових обов’язків.

Також на курсантів впливає той факт, що з перших днів вони обмежені у вільному переміщенні (на території), повинні дотримуватися внутрішнього розпорядку дня, проживання в казармі, регламентної діяльності (статути, накази, постанови, розпорядження), що є стресом для самих здобувачів вищої освіти, на початковому рівні [33].

На другому курсі завершується період адаптації. Курсанти накопичують певний досвід, виявляють самостійність, відчувають впевненість у своїх діях та добре виконують завдання по службі.

На третьому році курсанти мають багатий досвід, що дає змогу сформувати більшість професійних навичок та умінь. Майбутні офіцери усвідомлюють перспективи професії та продовжують навчання.

На четвертому курсі курсантів вважають зрілими особистостями у професійній діяльності. У них вже сформувалися погляди і переконання, необхідні риси характеру та виробилися життєві позиції. Розумовий процес став вагомим.

Тож вікові особливості курсантів впливають позитивно на адаптаційний період під навчання та час несення служби. Психічний стан у курсантів стабілізується та поліпшується з набуттям досвіду в цій діяльності. Навчання потребує не тільки навичок самоконтролю та самооцінки результатів, а й психічної стійкості та витривалості [34].

Задля перевірки психоемоційного стану курсантів першого курсу, автором дипломної роботи було застосовано методику самооцінювання курсантів свого емоційного стану, запропонована Уессманом А. і Ріксом Д. та методику САН – для визначення самопочуття, активності та настрою курсантів, запропонована Доскіним В.

Бланки тестів знаходяться в додатку А.4 та А.5.

**2.4 Розробка методики навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу**

Розробка методики навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу, по-перше, базувалась на відсутності належної кількості навчальних занять та збільшенні занять СМР.

По-друге, головним орієнтиром в розробці методики стала «Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України», а саме пункт 1.2 Аналіз причин існуючих проблем та обґрунтування необхідності їх вирішення [35], а саме відсутність систематизованого заняття спортом; невідповідність якості освітнього процесу з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спортивної діяльності у ВВНЗ; неефективність процесу фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ, для досягнення відповідного рівня практичної підготовки їх випускників, а також процесу прививання командних, організаційно-методичних навичок і вмінь щодо організації та проведення ними заходів фізичної підготовки і спорту в підпорядкованих підрозділах, у тому числі внаслідок недосконалої організаційно-штатної структури кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ.

Також методику було розроблено з врахуванням традиційних методів ФП офіцерів ФСО Німеччини та США, які включають розвиток загальної фізичної витривалості та силових якостей через стандартні вправи, такі як біг, підтягування та прес [11-12].

Застосування передових технологій ФП в ФСО Німеччини відбувається на різних рівнях та охоплює широкий спектр інноваційних методів (таблиця 2.2) [11].

Таблиця 2.2 – Інноваційні методи, які використовуються в Федеративних силах оборони Німеччини

|  |  |
| --- | --- |
| Назва інноваційного методу | Опис |
| Індивідуалізація програм тренувань | Використання штучного інтелекту дозволяє розробляти персоналізовані програми фізичної підготовки для кожного військовослужбовця, враховуючи його фізичні характеристики, медичну історію та поставлені завдання |
| Віртуальна реальність для симуляцій | Використання віртуальної реальності дозволяє створювати симуляції реальних бойових ситуацій, що підвищує реалізм та ефективність тренувань. Військовослужбовці можуть знаходитись в умовах, які відтворюють різні сценарії бойових дій |

Продовження табл. 2.2

|  |  |
| --- | --- |
| Моніторинг та оцінка фізичного стану | Використання сучасних датчиків та засобів моніторингу дозволяє постійно відслідковувати фізичний стан військовослужбовців. Інформація про пульс, рівень активності та інші параметри допомагає аналізувати та оптимізувати тренування. |
| Інтерактивні елементи та мотивація | Застосування інтерактивних елементів, таких як гейміфікація, сприяє підвищенню мотивації військових. Змагання, винагороди та віртуальні виклики |
| Перспективи | Застосування передових технологій у ФП бундесверу виявляється дієвим інструментом для підвищення ефективності та адаптації до сучасних викликів.  Перспективи розвитку полягають у подальшій інтеграції новітніх засобів та постійному вдосконаленні систем ФП |

*Джерело: взято автором с [11].*

Орієнтуючись на досвід армії США, нами було використано принцип прогресивного нарощування навантажень, яке є одним з ключових принципів організації ФП офіцерів СВ армії США, який визнається як ефективний метод досягнення високого рівня ФГ та підвищення загальної бойової готовності військовослужбовців. Він ґрунтується на ідеї поступового збільшення інтенсивності, об’єму або складності тренувань з часом з метою досягнення постійного покращення фізичних показників та досягнення нових спортивних та військових цілей. В контексті ФП офіцерів СВ ЗС США цей принцип є основою побудови програм тренувань та планів розвитку ФГ.

Першим важливим аспектом прогресивного нарощування навантажень є постійна адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб та можливостей кожного військовослужбовця. Це означає, що програми тренувань мають бути індивідуалізованими з урахуванням фізичних здібностей, рівня підготовки, медичного стану та інших важливих факторів кожного офіцера. Залучення індивідуальних характеристик допомагає максимізувати результативність тренувань та забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей кожного військовослужбовця.

Другим важливим аспектом прогресивного нарощування навантажень є поступове збільшення інтенсивності тренувальних зусиль з часом. Це може включати збільшення кількості повторень або наборів у вправах, збільшення ваги, яку використовують у тренуваннях, або збільшення тривалості та інтенсивності кардіо-тренувань. Поступове збільшення навантажень створює стимул для постійного розвитку та покращення фізичних показників фахівців [12].

На основі викладеного матеріалу, нами було вирішено впровадити до майбутньої методики навчальної адаптації функціональні вправи, вправи з TRX-петлями, які зможуть якісно вплинути на весь фізичний стан курсанта та більше колективних ігор задля пришвидшення мотиваційного чинника занять спортом та адаптації у колективі, що у свою чергу позитивно вплине на адаптацію до навчального процесу. Також на думку автора дипломної роботи, доцільним буде впровадити елементарні вправи з йоги, задля розслаблення м’язів та за допомогою концентрування уваги на болі в толі, позбутися його екологічним шляхом.

Вказані фізичні вправи, вважаємо за доцільне впровадити до СМР, а також збільшити години проведення СМР з одного навчального заняття до двох на тиждень.

Також в авторську методику були закладені основи з розвитку спеціальної витривалості, а саме: комплексні силові вправи [13].

На рисунку 2.2 графічно зображена схема методики та її етапів.

Отримані результати щодо мотиваційно-ціннісного чинника, говорять про те, що курсанти виявили бажання бачити нову реалізацію СМР з додатковою кількістю занять та з оновленою методикою.

Таким чином заняття з СМР проводились двічі на тиждень: четвер та неділя. Заняття з оновленими вправами викладались з 9-го навчального тижня (24 жовтня 2022 р.) по 36-й навчальний тиждень (10 червня 2023 р.).

План розроблених занять, можна побачити в додатку А.6.

**ІІІ ЕТАП**

**Підсумок**

Кінцева перевірка фізичного стану курсантів І-го курсу та надання пропозицій та зауважень щодо розробленої методики.

**І ЕТАП**

**Підготовчий-теоретичний**

Аналіз навчального викладання ФПІС

**Підготовчий-практичний**

Перевірка первинної фізичної підготовки

**Підготовчий-практичний**

Перевірка мотиваційно-ціннісного чинника

**ІІ ЕТАП**

**Базис**

Проходження курсантами занять з колективних ігор, додаткових функціональних вправ, вправ з TRX-петлями та йоги.

**Базис**

Перевірка на екваторі фізичної підготовки курсантів

**Базис**

Перевірка психоемоційного стану курсантів під час занять фізичною підготовкою

Рисунок 2.2 – Розроблена методика адаптації до навчальної діяльності курсантів І-го курсу шляхом занять фізичною підготовкою і спортом

*Джерело: розроблено автором*

**РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ІВМС НУ «ОМА» ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**3.1 Методи та організація дослідження**

**3.1.1 Методи дослідження**

При написанні дипломної роботи було використано наступні методи наукових досліджень, які представлені на рисунку 3.1.

Наукові методи дослідження

Загальнонаукові (аналіз, узагальнення даних наукової та методичної літератури)

Соціологічні (анкетування)

Педагогічні (спостереження, тестування, експеримент)

Методи математичної статистики

Рисунок 3.1 – Методи наукових досліджень, що використовувались автором під час написання дипломної роботи

*Джерело: розроблено автором*

Загальнонаукові методи дослідження. Методи цієї групи, а саме аналіз, узагальнення і систематизацію використовували для одержання необхідної інформації під час вивчення наукових і методичних літературних джерел, документальних матеріалів, керівних документів з фізичної підготовки, нормативної документації та емпіричних даних здійснювали на всіх етапах написання курсової роботи.

Анкетування – вид опитування, в ході якого використовується друкована чи електронна анкета як комунікаційний засіб зв’язку між дослідником та респондентом; оперативний метод збирання первинної інформації про суб’єктивні та об’єктивні аспекти суспільного та індивідуального життя.

Метод анкетування застосовується здебільшого для опитування значних груп людей, які мешкають на великій території[36].

Статистична методологія являє собою сукупність прийомів, правил і методів дослідження. Вони являють со­бою перший етап статистичного дослідження і виконують функції у збиранні і оцінці якості первинних статистичних даних. У зв'язку з масовим характером даних застосовується метод масового стати­ стичного спостереження. Під останнім розуміють спостереження над множиною елементів, які складають статистичну сукупність. Вивчаючи такі сукупності за допомогою масових спостережень, статистика викриває притаманні їм загальні риси, процеси, зако­номірності. Робота ця досить копітка, складна і тому потребує нау­кової організації. До масових спостережень належать обстеження, збирання звітності, переписи і т. д.

Методи зведення і групування первинного статистичного матеріалу. Зведення включає методи перевірки, систематизації, об­робки, підсумовування даних і представлення їх у формі стати­стичних таблиць[27].

Метод науково-педагогічного дослідження - це спосіб проникнення в сутність складних психолого-педагогічних процесів формування особистості з метою встановлення певних об'єктивних закономірностей виховання і навчання з метою практичного їхнього використання.

У педагогічних дослідженнях застосовують в основному комплекс загальнонаукових методів.

Метод педагогічного спостереження – це спосіб безпосереднього сприйняття педагогічних явищ, процесів у їхній дійсності та в динаміці у природних умовах. Відомі його визначення і як джерела та способу пізнання педагогічних явищ через безпосереднє спілкування з особами, яких дослідник вивчає у природних умовах; як метод вивчення педагогічних явищ без втручання дослідника у навчально-виховний процес; як організоване дослідження в природних умовах.

Розрізняють такі види спостереження: тривале й коротке, систематичне й епізодичне, безпосереднє й опосередковане, відкрите й закрите, цілеспрямоване й вибіркове [29].

При написанні дипломної роботи було проведено декілька різних опитувань, а саме:

- анонімне анкетування щодо мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки, в якому прийняли участь курсанти 1-4 курсів ІВМС НУ «ОМА»;

- самооцінювання курсантів І-го курсу щодо свого емоційного стану, під час занять фізичною підготовкою;

- анкетування за методикою САН задля визначення самопочуття, активності та настрою під час занять фізичною підготовкою.

**3.1.2 Організація дослідження**

Дослідження проходило з вересня 2022 року по травень 2023 року на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (жовтень та грудень 2022 року) та на базі Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (травень та червень 2023 року).

Дослідження проходило в чотири етапи:

І етап:

- «Підготовчий-теоретичний»: було проведено аналіз викладання фізичного виховання в ІВМС НУ «ОМА», проаналізована освітня складова та освітньо-професійна програма, проаналізовано силабус, навчальну та робочу програму, розглянуто наповнення занять з самостійної підготовки.

- «Підготовчий-практичний»: на базі ЧНУ ім. Т.Г. Шевченка (м. Черкаси) було проведено первісну перевірку фізичної підготовки курсантів І-го курсу у жовтні 2022 року, а також проведено анкетування стосовно мотиваційної складової до занять фізичною підготовкою та спортом, серед курсантів ІВМС НУ «ОМА» 2022-2023 н.р. (І-IV курс).

ІІ етап «Базис»: відповідно до розробленої методики, курсанти проходили відповідні до плану заняття протягом 2022-2023 навчального семестру та у грудні 2022 року були перевірені перші результати діяльності розробленої методики (контрольна перевірка) та у травні 2023 року пройшла перевірка психоемоційного стану курсантів під час заняття з фізичної підготовки та спорту.

IІІ етап «Підсумок»: на базі ІВМС НУ «ОМА» у травні 2023 року була проведена кінцева перевірка фізичного стану курсантів І-го курсу.

Згідно до додатку 7 до Інструкції з фізичної підготовки в системі МОУ (пункт 2 розділу ІІІ), комплекс контрольних вправ за якими було здійснено перевірку первинної фізичної підготовки курсантів першого курсу, наведена в таблиці 3.1.

Далі, протягом січня – травня 2023 року, авторами дипломної роботи було організовано серед курсантів першого курсу спортивні змагання для створення змагальної атмосфери та підвищення мотивації.

Таблиця 3.1 – Комплекс контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості курсантів ІВМС НУ «ОМА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Фізичні вправи | |
| Номер | Назва |
| ЧОЛОВІКИ | | |
| 1 | 14 | Підтягування на перекладині |
| 2 | 25 | Біг на 100 м |
| 3 | 3 | Біг на 3 км |
| ЖІНКИ | | |
| 4 | 20 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи |
| 5 | 21 | Згинання та розгинання тулуба |
| 6 | 3 | Біг на 3 км |

*Джерело: сформовано автором на основі [26].*

Так, як курсантів з початку навчального семестру було поділено на навчальні групи, автором було вирішено провести змагання саме серед навчальних груп за звання «Найспортивнішої навчальної групи ІВМС НУ «ОМА» першого курсу у 2023 році».

В таблиці 3.2 приведений перелік навчальних груп та відповідна кількість людей в них, які були залучені до змагань.

Таблиця 3.2 – Перелік навчальних груп першого курсу ІВМС НУ «ОМА»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальна група | Кількість курсантів | Чоловіки | Жінки |
| 1 | 9111 | 12 | 11 | 1 |
| 2 | 9121 | 10 | 5 | 5 |
| 3 | 9131 | 11 | 9 | 2 |
| 4 | 9141 | 11 | 11 | - |
| 5 | 9151 | 10 | 8 | 2 |
| 6 | 9161 | 12 | 12 | - |
| **ВСЬОГО** | | **65** | **56** | **9** |

*Джерело: сформовано автором*

Так, як в деяких групах гендерний фон налічує тільки хлопців, було вирішено приймати за підсумковий результат – загальний середній результат кожного учасника змагань.

Протягом 2022-2023 н.р. курсантам було запропоновано займатись на СМР за авторською методикою, які наведені в додатку А.6.

Контрольна перевірка фізичної підготовки курсантів І-го курсу проводилось на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького 24 грудня 2022 року.

Для перевірки ефективності розробленої методики, авторами було вирішено поділити І-ий навчальний курс на дві групи: «експериментальну», до якої увійшли курсанти навчальних груп 9111-9131 та «основну» до якої увійшли курсанти навчальних груп 9141-9161.

Після чого, для «експериментальної групи» (33 курсанти), було запропоновано провести змагання з легкої атлетики, адже опанувати виконання вправ, що вказані в таблиці 3.1 все одно необхідно курсантам, адже ці вправи є контрольними. Тому нами було запропоновано вдосконалити навички курсантів задля їх загального фізичного стану та підвищення АП.

В таблиці 3.2 приведено календарний план заходів з організації та проведення змагань на 2023 рік.

Таблиця 3.2 – План-календар заходів для перевірки ефективності розробленої методики для «експериментальної» групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата | Характер заходу | № з/п | Дата | Характер заходу |
| 1 | 17.01.2023 | Тренування | 20 | 24.03.2023 | Тренування |
| 2 | 20.01.2023 | Тренування | 21 | 28.03.2023 | Тренування |
| 3 | 24.01.2023 | Тренування | 22 | 31.03.2023 | Тренування |
| 4 | 27.01.2023 | Тренування | 23 | 04.04.2023 | Перегляд мотиваційного кіно |
| 5 | 31.01.2023 | Тренування | 24 | 07.04.2023 | Тренування |
| 6 | 03.02.2023 | Тренування | 25 | 11.04.2023 | Тренування |
| 7 | 07.02.2023 | Тренування | 26 | 14.04.2023 | Тренування |
| 8 | 10.02.2023 | Перегляд мотиваційного кіно | 27 | 18.04.2023 | Тренування |
| 9 | 14.02.2023 | Тренування | 28 | 21.04.2023 | Тренування |
| 10 | 17.02.2023 | Тренування | 29 | 25.04.2023 | Тренування |
| 11 | 21.02.2023 | Тренування | 30 | 28.04.2023 | Перегляд мотиваційного кіно |
| 12 | 24.02.2023 | Тренування | 31 | 02.05.2023 | Тренування |
| 13 | 28.02.2023 | Тренування | 32 | 05.05.2023 | Тренування |
| 14 | 03.03.2023 | Тренування | 33 | 09.05.2023 | Тренування |
| 15 | 07.03.2023 | Тренування | 34 | 12.05.2023 | Тренування |
| 16 | 10.03.2023 | Перегляд мотиваційного кіно | 35 | 16.05.2023 | Тренування |
| 17 | 14.03.2023 | Тренування | 36 | 19.05.2023 | Тренування |
| 18 | 17.03.2023 | Тренування | 37 | 23.05.2023 | Загальне тренування |
| 19 | 21.03.2023 | Тренування | 38 | 26.05.2023 | Змагання |

*Джерело: авторська розробка*

Однією з головних мотиваційних складових – перегляд кіно про спортивні досягнення: «Людина, яка змінила все» (США, 2011 рік), «Тренер Картер» (США, Німеччина, 2005 рік), «Пульс» (Україна, 2021 рік) та «Поза грою» (США, 2020 рік).

Також, автором дипломної роботи, важливо було встановити психоемоційний стан курсантів під час заняття фізичною підготовкою та спортом. Тому, в травні 2023 року на базі ІВМС НУ «ОМА» пройшло самооцінювання курсантів І-го курсу щодо свого емоційного стану та анкетування за методикою САН.

**3.2 Аналіз отриманих результатів дослідження**

Перш ніж розпочати аналізувати отримані данні першого етапу, приведемо гендерну вибірку респондентів (рисунок 3.3). Отже, бачимо, що чоловіків на першому курсів в 6 разів більше, ніж дівчат, що на думку автора не мало сильного впливу на результаті змагань. Тільки одна навчальна група (9121) налічувала 50% хлопців та 50% дівчат.

Як вже згадувалось вище, І етап дослідження включає в себе дві частини: «Підготовчий-теоретичний» та «Підготовчий-практичний». Результати говорять нам про те, що необхідно збільшити кількість навчальних годин, як мінімум у двічі, задля того, щоб на тиждень, в кожній навчальній групі, проводилось – два навчальних заняття.

Рисунок 3.3 – Гендерний поділ курсантів ІВМС НУ «ОМА» першого курсу

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

Також, курсанти здебільшого неознайомлені із методикою викладання навчальних занять фізичної підготовки і спорту та бажають бачити різноманіття у вправах, а саме: елементи з йоги, загальні фізичні вправи, більше командних ігор та інше.

ІІ етап дослідження – це перевірка первинної фізичної підготовки І-го курсу, курсантів ІВМС НУ «ОМА», згідно до Інструкції з фізичної підготовки[25].

Отриманні дані стосовно первинної фізичної підготовки курсантів зображено на рисунку 3.4 або можна побачити їх у додатку Б.1.

Рисунок 3.4 – Загальні результати первинної фізичної підготовки курсантів першого курсу ІВМС НУ «ОМА» (жовтень 2022 року)

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

На рисунку 3.5 продемонстровані результати контрольної перевірки курсантів першого курсу ІВМС (грудень 2022 року).

Отже, бачимо, що показник «відмінно» фізичного стану (а звідси й мотиваційний чинник до занять спортом та адаптації) підвищився на 1 %, показник «добре» збільшився на 6%, а показники «задовільно» та «незадовільно» зменшився на 7% відповідно.

Рисунок 3.5 – Загальні результати контрольної фізичної підготовки курсантів першого курсу ІВМС НУ «ОМА» (грудень 2022 року)

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

Після перевірки контрольної фізичної підготовки, курсантам з навчальних груп 9111-9131 (33 курсанти), було запропоновано займатись з січня по травень 2023 року за індивідуальним календарним-планом, розробленим автором, на заняттях з СМР.

В таблиці 3.3 приведемо результати контрольної фізичної підготовки «експериментальної» та «основної» груп курсантів.

Таблиця 3.3 – Результати контрольної фізичної підготовки «експериментальної» та «основної» груп курсантів (грудень 2022 року)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальна групи | Кількість курсантів | Результати кінцевої фізичної підготовки | | | |
| Відмінно | Добре | Задовільно | Незадовільно |
| ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА ГРУПА | | | | | | |
| 1 | 9111 | 12 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 9121 | 10 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 3 | 9131 | 11 | 1 | 4 | 5 | 2 |
| ОСНОВНА ГРУПА | | | | | | |
| 4 | 9141 | 11 | 1 | 1 | 4 | 6 |
| 5 | 9151 | 10 | 1 | 1 | 5 | 2 |
| 6 | 9161 | 12 | 0 | 4 | 4 | 4 |

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

На рисунку 3.6 зображено контрольні результати фізичної підготовки «експериментальної» та «основної» груп курсантів ІВМС НУ «ОМА» у грудні 2022 року.

Рисунок 3.6 – Результати контрольної фізичної підготовки курсантів «експериментальної» та «основної» груп, травень 2023 р.

В таблиці 3.4 показано вже кінцеві результати фізичної підготовки «експериментальної» та «основної» груп курсантів, яка пройшла в травені 2023 року.

Таблиця 3.4 – Результати кінцевої фізичної підготовки «експериментальної» та «основної» груп курсантів (травень 2023 року)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальна групи | Кількість курсантів | Результати кінцевої фізичної підготовки | | | |
| Відмінно | Добре | Задовільно | Незадовільно |
| ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА ГРУПА | | | | | | |
| 1 | 9111 | 12 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| 2 | 9121 | 10 | 1 | 6 | 3 | 0 |
| 3 | 9131 | 11 | 1 | 4 | 4 | 1 |
| ОСНОВНА ГРУПА | | | | | | |
| 4 | 9141 | 11 | 1 | 2 | 5 | 4 |
| 5 | 9151 | 10 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | 9161 | 12 | 0 | 5 | 4 | 4 |

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

На рисунку 3.7 приведено різницю загальної кінцевої фізичної підготовки, між результатами курсантів І-го курсу 2022-2023 навчального року, які займались в «експериментальній» та «основній» групах.

Рисунок 3.7 – Результати кінцевої фізичної підготовки курсантів «експериментальної» та «основної» груп, травень 2023 р.

Отже, бачимо, що показники «експериментальної» групи, яка навчалась за авторською методикою має вищі процентні показники, ніж «основна» група курсантів ІВМС НУ «ОМА».

Нагадаємо, що курсанти І-го курсу займались фізичною підготовкою та спортом за розробленою методикою (яка наведена в додатку А.6), впродовж жовтня 2022 року – травня 2023 року.

Якщо порівнювати загальні результати із первинними, то бачимо, що показник «відмінно» фізичного стану зріс на 2% (6 курсантів) відносно до первинних результатів де серед відмінників було лише 4 курсанти. Показник «добре» також збільшився в своїх процентних показниках, а саме 67% (більше на 8%). Показник «задовільно» зменшився на 10%, що є позитивною тенденцією для даного дослідження.

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена автором методика занять під час СМР є дієвою та вплинула на розвиток базової та загальної фізичної підготовки курсантів І-го курсу ІВМС НУ «ОМА». Але, все ж таки ще одним головним покажчиком результативності розробленої методики є психоемоційний стан, який, по задуму автора, формувався шляхом командних ігор.

Важливим також є представлення отриманих результатів з самооцінювання курсантів свого емоційного стану та результати отримані за методикою САН щодо визначення самопочуття, активності та настрою під час занять фізичною підготовкою (рисунок 3.8).

Рисунок 3.8 – Загальні результати психоемоційного стану курсантів за методикою самооцінювання (травень 2023 р.)

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

Важливим треба зауважити, що серед курсантів І-го курсу, перевірка психоемоційного стану відбувалась саме під час заняття в групах 9111-9113 (33 курсанти) у той час, як в інших навчальних груп відбувалась самостійна підготовка.

Отже, з рисунку 3.8 бачимо, що курсанти, які займались фізичною підготовкою мають вищі показники за тих курсантів, які знаходяться на самостійній підготовці. В таких курсантів, показник тривожності та втомленості навіть знаходиться вищий за стан спокою та енергійності відповідно.

На рисунку 3.9 зображені результати тестування по методиці САН. Показники відображаються у процентному співвідношенні, по всім 65 курсантам, які брали участь в опитуванні.

Рисунок 3.9 – Загальні результати психоемоційного стану курсантів за методикою САН, % (травень 2023 р.)

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження*

Чітко простежується, що курсанти, які займаються фізичною підготовкою мають більші показники по всім трьом критеріям: самопочуття, активність та настрій. Це говорить про те, що психоемоційний стан знаходиться в піднесеному стані, що у свою чергу впливає на адаптаційні процеси при взаємозв’язку з іншими курсантами під час занять з фізичної підготовки.

**3.3 Шляхи вдосконалення організації викладання фізичної підготовки і спорту курсантам першого курсу в ІВМС НУ «ОМА»**

Автор магістерської роботи, вбачає декілька пропозицій, які можуть вдосконалити наявну методику з викладання фізичної підготовки і спорту:

1. Збільшення годин навчальної дисципліни, за рахунок самостійної підготовки.

2. Створення електронного навчального курсу (на платформі Google class або Moodle), з наявністю відео-матеріалів та покрокових відео-інструкції щодо виконання всіх вправ, передбачених навчальних курсом.

3. Впровадити до навчальної програми теоретичний модуль стосовно фізіологічного стану людини, під час занять фізичною підготовкою.

4. Закупівля необхідного інвентаря для занять з йоги та TRX-петлями.

5. Впровадження регулярних сесій з психологом для І-го курсу, як індивідуальних так і групових консультацій, на яких курсанти матимуть змогу розібрати конфліктні ситуації, а також особисті проблеми, які заважають адаптації (сум за батьками, домом та ін.).

**ВИСНОВКИ**

При написанні дипломної роботи було виконано аналіз теоретичної складової даної проблематики, шляхом вивчення різних наукових джерел.

Було проведено аналіз навчального плану для набору курсантів 2022 року, а саме розподілу навчальних годин для дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Отже, нами було встановлено, що навчальне навантаження для вивчення навчальної дисципліни – недостатнє. Є сенс у тому, щоб збільшити навчальні години двічі. Адже проведення одного навчального заняття на тиждень не матиме ефективного впливу на фізичне виховання та фізичну підготовленість майбутніх офіцерів.

Збільшення навчального навантаження також матиме прямо пропорційний вплив на адаптаційний процес курсантів першого курсу, адже при збільшенні навчальних годин – збільшяться години для впровадження елементів розробленої нами методики навчальної адаптації курсантів першого курсу ІВМС НУ «ОМА».

При проведенні анонімного анкетування курсанти 2022-2023 навчального року, дали наступні відповіді:

«Чи подобається Вам організація занять з ФПІСП» : «так» – 25%; «ні» – 70%; «утрималось» – 5%.

«Чи займаєтесь Ви додатково фізичною підготовкою у свій вільний час?»: «так» – 55%; «ні» – 45%;

«Який основний мотиваційний чинник для Вас у заняттях фізичною підготовкою?»:

«зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду» - 28%;

«підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту» - 9%;

«підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров’я і фізичного розвитку» - 17%;

«покращання показників навчального процесу та службової діяльності» - 7%;

«спілкування з друзями, емоційна розрядка, отримання задоволення» - 39%.

«Чи сприяють, на Ваш погляд, командні ігри та виконання функціональних вправ на адаптацію курсанта у новому колективі?»: «так» - 68% «ні» - 32 %.

«Чи можна, на Вашу думку, застосовувати змагання з функціональних вправ для покращання морального клімату в навчальній групі?»: «так» - 75% «ні» - 25%.

Дослідження було проведено з вересня 2022 року по травень 2023 року. За цей час автор дипломної роботи розробив методику адаптації курсантів І-го курсу ІВМС НУ «ОМА» до навчальної діяльності шляхом занять фізичною підготовкою.

Розроблена методика показала позитивний вплив на курсантів І-го курсу, а саме показник «відмінно» фізичного стану зріс на 2% (6 курсантів) відносно до первинних результатів де серед відмінників було лише 4 курсанти. Показник «добре» також збільшився в своїх процентних показниках, а саме 67% (більше на 8%). Показник «задовільно» зменшився на 10%, що є позитивною тенденцією для даного дослідження.

Також, ще один головний показник дієвості розробленої методики – психоемоційний стан курсантів під час занять фізичною підготовкою, який на думку автора дипломної роботи, розвивався весь час поки йшов експеримент, показав доволі непогані результати – лише 5% курсантів відчувають себе «втомленими» під час занять фізичною підготовкою; спокійними відчувають себе 97%, у той час коли лише 3% перебувають у стані тривоги. Також в стані «піднесення» перебувають 97% курсантів, а 3% знаходяться в «пригніченому стані».

Ми можемо трактувати негативний стан 3% курсантів І-го курсу з тим, що у червні місяці починається підсумовування всього навчального року, тому, ми вважаємо, що стан «пригнічення» та «втоми» у курсантів, визвано саме через успішність/не успішність, здачі заліків та екзаменів.

Важливим треба зауважити, що серед курсантів І-го курсу, перевірка психоемоційного стану відбувалась саме під час заняття в групах 9111-9113 (33 курсанти) у той час, як в інших навчальних груп відбувалась самостійна підготовка.

Чітко простежується, що курсанти, які займаються фізичною підготовкою мають більші показники по всім трьом критеріям: самопочуття, активність та настрій. Це говорить про те, що психоемоційний стан знаходиться в піднесеному стані, що у свою чергу впливає на адаптаційні процеси при взаємозв’язку з іншими курсантами під час занять з фізичної підготовки.

Також автором дипломної роботи, було запропоновано декілька пунктів, які можуть позитивно вплинути на адаптаційний процес курсантів І-го курсу до навчальної діяльності та які можуть вплинути в цілому на навчальний процес такої дисципліни, як «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Павлова А., Поліщук Г. Адаптація курсантів до умов освітнього середовища вищого навчального закладу МВС із специфічними умовами навчання. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/4139/1/-%20ЗБІРНИК%20ТЕЗ%20%20%ост.\_p126-127.pdf

2. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України ; голов.ред. В. Г. Кремень. –Київ : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

3. Вавренюк С. Процес адаптації курсантів перших курсів до навчального процесу в профільних закладах освіти. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/24\_05\_2018/pdf/43.pdf

4. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. Рідна школа. 2001. № 10. С. 62–64.

5. Царьов Д. Підготовка до професійної адаптації майбутніх правоохоронців у вищих навчальних закладах МВС України : монографія / О. Д. Царьов. – Дніпропетровськ : ДДУВС, 2016. – 231 с. 6. Адаптація організмів до змінених умов середовища проживання URL: https://alexus.com.ua/adaptaciya-organizmiv-do-zminenix-umov-seredovishha-prozhivannya

7. Розіна І. Психологічні особливості супроводу процесу адаптації курсантів вищих військових навчальних закладів до виконання завдань у навчально-бойових умовах. URL: <file:///E:/Rozina%20Irina%20Volodymyrivna> %202019.pdf

8. Яворський А. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних Силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів): дисертація на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2016. 197 с. URL: file:///E:/Yavorskyy\_A\_I.pdf

9. Кісілюк О. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : дисертація на здоб. наук. ступ. канд..пед. наук 13.00.02 – теорія та методика навчання. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2021. 335 с. URL: <file:///E:/Kisilyk_1404_1.pdf>

10. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Овчарук І. С.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.

11. Петрачков О., Бєліков І. Conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany. *Scientific journal of the NPU named after MP Drahomanova.* 2024*.* 2 (174). С. 133-139.

12. Петрачков О., Бєліков І. Ярмак О. The principles of physical training organisation of US Army officers. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 4 (177). 2024. С. 122-127.

13. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.- метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ, 2023. – 120 с.

14. Кондратова Н.О. Проблеми адаптації студентів ВНЗ : зміст, форми, психологічна специфіка. Психологія. Зб. наук. праць.–Вип. 2. Київ: НПУ. 2006.

15. Агаєв Н. А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності / Н. А. Агаєв // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ : ГНОЗІС, 2005. – Т. 7, вип. 5. – С. 6–10.

16. Красота В. М. Військово-прикладна фізична підготовка курсантів / Красота В. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2(40). – С. 85–89.

17. Морально-психологічне забезпечення підготовки і ведення бойових дій : [навч. посіб.] / Є. Ю. Литвиновський, О. І. Попович, В. І. Савінцев, В. В. Стасюк. – Київ : ВГІ НАОУ, 2003. – Ч. 1. – 200 с.; Ч. 2. – 160 с.

18. Маракушин А. І. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період допольотного навчання : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Маракушин А. І. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 20 с.

19. Сидорченко К., Овчарук І., Ворона В. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», Одеса: ІВМС НУ «ОМА». 2022. 18 с.

20. Лисенко Л.В. Педагогічні умови забезпечення професійно-орієнтацій ної роботи в студентській групі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.пед.наук: Xарків, 1998. 16 с.

21. Гришанов Л.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: Сб. научн, трудов. Кишинев: Изд-во Кишин. госуд. ун-та, 1990. С. 3–17.

22. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.

23. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування / Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: наук. статті держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С. 70–71.

24. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання / Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.

25. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня пед. наук: К., 2004. 23 с.

26. Наказ Міністерство оборони України № 225 від 05.08.2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерство освіти України». URL: <https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/> 225\_nm.pdf

27. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

29. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції // Матеріали наук.- метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». К. : НУОУ, 2014. С. 46–47.

30. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.

31. Тюрін С. С., Кісілюк О. М. Особливості тактико-спеціальної підготовки військовослужбовців на шляху євроатлантичної інтеграції України // Матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р., К. : НУОУ, 2019. С. 225–227.

32. Костюкевич В. М.Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с. URL: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>

33. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL: http://in¿z.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf4

34. Біліченко В.В. Удосконалення психо-фізичного стану курсантів під час занять з тактико-спеціальної підготовки. Юридичний науковий електронний журнал. № 8/2022. С. 470-473.

35. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України» від 28.12.2022 року № 452. URL: <https://zakononline.com.ua/> documents/show/512294\_\_\_710014

36. Метод анкетування. URL: https://vue.gov.ua/Анкетування

ДОДАТКИ



Додаток А.1 – Витяг з навчального плану для набору курсантів 2022 року

Додаток А.2

**Анкетування**

**для дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичного виховання**

Шановні курсанти, Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» проводить дослідження з метою обізнаності вашого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичної підготовки. Анкетування анонімне, тому звертаємося до вас з проханням надати відповіді на запитання анкети якомога відверто. Результати анкетування будуть використані виключно у наукових цілях. Висловлюємо вам щиру вдячність за ваше розуміння і співпрацю у досягненні нових наукових результатів.

1. Чи подобається Вам організація занять з фізичної підготовки в ІВМС НУ «ОМА»?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Чи подобається Вам методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спорт та спеціальна фізична підготовка»?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Чи задоволені Ви організацією спортивно-масової роботи в ІВМС НУ «ОМА»?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Чи займаєтесь Ви додатково фізичною підготовкою у свій вільний час?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Який основний мотиваційний чинник для Вас у заняттях фізичною підготовкою?

А) зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду;

Б) підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту;

В) підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров’я і фізичного розвитку;

Г) покращання показників навчального процесу та службової діяльності;

Д) спілкування з друзями, емоційна розрядка, отримання задоволення.

6. Чи сприяють, на Ваш погляд, заняття функціональними вправами підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращанню стану здоров’я і фізичного розвитку, вихованню морально-вольових якостей курсантів, покращанню показників їх навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Яким видом спорту та якими функціональними вправами із запропонованих нижче видів Ви б хотіли б займатися під час навчання в ІВМС НУ «ОМА»?

А) йога;

Б) кросфіт;

В) гирьовий спорт:

Г) вправи з ТРХ-петлями;

Д) командні ігри.

8. У яку із запропонованих форм фізичного виховання, на Вашу думку, краще запровадити функціональні вправи?

А) ранкова зарядка;

Б) навчальні заняття;

В) спортивно-масова робота;

Г) самостійна підготовка.

9. Чи сприяють, на Ваш погляд, командні ігри та виконання функціональних вправ на адаптацію курсанта у новому колективі?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. Чи можна, на Вашу думку, застосовувати змагання з функціональних вправ для покращання морального клімату в навчальній групі?

А) так;

Б) ні;

В) своя відповідь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Додаток А.3

**Результати з анкетування для дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичного виховання курсантів ІВМС НУ «ОМА» 2022-2023 н.р.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Номер питання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | |
| А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | Г | | А | Б | В | А | Б | В |
| **І КУРС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 2 | *-* | *-* | **+** | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 3 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 4 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 5 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 6 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 7 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 8 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 9 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 10 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 11 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 12 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 13 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 14 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 15 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 16 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 17 | *-* | *-* | *+* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 18 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 19 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | - | + | - |
| 20 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | - | + | - |
| 21 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | - | + | - |
| 22 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | - | + | - |
| 23 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 24 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 25 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 26 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 27 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 28 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 29 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 30 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 31 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 32 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 33 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | - | + | - |
| 34 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 35 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 36 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 37 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 38 | *-* | *-* | *+* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 39 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 40 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 41 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 42 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 43 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 44 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | - | + | - |
| 45 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | - | + | | - | + | - | - | + | - |
| 46 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | - | + | - |
| 47 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | - | + | - |

Продовження дод. А.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Номер питання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | |
| А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | Г | | А | Б | В | А | Б | В |
| 48 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 49 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 50 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 51 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 52 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 53 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 54 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 55 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 56 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 57 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 58 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 59 | *-* | *-* | *+* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 60 | *-* | *-* | *+* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 61 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 62 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 63 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 64 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 65 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| **ІІ КУРС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 67 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 68 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | - | - | - | - | + | | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 69 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 70 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 71 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 72 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 73 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 74 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 75 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | - | + | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 76 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 77 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 78 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 79 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 80 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 81 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 82 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 83 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 84 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 85 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 86 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 87 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | - | + | - |
| 88 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | - | + | - | - | + | - |
| 89 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 90 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 91 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 92 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 93 | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 94 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 95 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 96 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 97 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 98 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |

Продовження дод. А.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Номер питання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | |
| А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | Г | | А | Б | В | А | Б | В |
| 99 | *-* | *+* | *-* | - | - | + | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 100 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 101 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 102 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 103 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 104 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 105 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 106 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 107 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 108 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 109 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 110 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 111 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 112 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 113 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 114 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 115 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 116 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 117 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 118 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 119 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | - | + | - |
| 120 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | - | + | - | - | + | - |
| 121 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | - | + | - |
| 122 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 123 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 124 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 125 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| **ІІІ КУРС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 127 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 128 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 129 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 130 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 131 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 132 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 133 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 134 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 135 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 136 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 137 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 138 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 139 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 140 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 141 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 142 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 143 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | - | + | - | *+* | *-* | *-* |
| 144 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 145 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 146 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 147 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 148 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 149 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |

Продовження дод. А.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Номер питання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | |
| А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | Г | | А | Б | В | А | Б | В |
| 150 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 151 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 152 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 153 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 154 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 155 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 156 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 157 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 158 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 159 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 160 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 161 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 162 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| **IV КУРС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 163 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 164 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 165 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 166 | *-* | *+* | *-* | - | - | + | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 167 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 168 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 169 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 170 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 171 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 172 | **+** | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 173 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 174 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 175 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 176 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 177 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 178 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 179 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 180 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 181 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 182 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 183 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 184 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 185 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 186 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 187 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 188 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 189 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 190 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 191 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 192 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 192 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 193 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 194 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 195 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 196 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 197 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 198 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 199 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |

Продовження дод. А.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Номер питання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | |
| А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | А | Б | В | Г | Д | А | Б | В | Г | | А | Б | В | А | Б | В |
| 200 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 201 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 202 | *-* | *+* | *-* | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |
| 203 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 204 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 205 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | + | - | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 206 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 207 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 208 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | + | - | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 209 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 210 | *-* | *+* | *-* | - | - | + | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 211 | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | + | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 212 | *-* | *+* | *-* | - | + | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | - | + | | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* |
| 213 | *-* | *+* | *-* | *+* | *-* | *-* | *+* | *-* | *-* | - | + | - | - | - | + | - | - | *+* | *-* | *-* | - | - | - | + | - | - | - | + | - | | *+* | *-* | *-* | - | + | - |

*Джерело: сформовано автором на основі проведеного анкетування*

Додаток А.4

**Методика самооцінювання курсантами свого емоційного стану**

**Інструкція:** Виберіть в кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке краще відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть або підкресліть.

**Список тверджень за всіма шкалами**

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Спокій-Тривожність»*** | |
| 10 | Досконалий, спокійний, непохитно впевнений у собі. |
| 9 | Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся. |
| 8 | Почуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено. |
| 7 | В цілому впевнений і вільний від стурбованості. |
| 6 | Ніщо особливо не турбує мене. Почуваю себе більш-менш невимушено. |
| 5 | Дещо стурбований, почуваю себе скуто, трохи стривожений. |
| 4 | Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований. |
| 3 | Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Жахливо. |
| 2 | Величезна тривожність, заклопотаність. Знищений страхом. |
| 1 | Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язаними труднощами. |
| ***«Енергійність – Втомленість»*** | |
| 10 | Порив, що не знає перешкод. Життєва сила випліскується через край. |
| 9 | Величезна енергія, що б’є через край, життєздатність, сильне прагнення до діяльності. |
| 8 | Багато енергії, сильна потреба у дії. |
| 7 | Почуваю себе свіжим, в запасі значна енергія. |
| 6 | Почуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим. |
| 5 | Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає. |
| 4 | Досить стомлений. В запасі не дуже багато енергії. |
| 3 | Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії. |
| 2 | Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії |
| 1 | Абсолютно видихався. Нездатний навіть до незначного зусилля. |

Продовження дод.А.4.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Піднесення – Пригніченість»*** | |
| 10 | Сильний підйом, захоплений, у веселощах. |
| 9 | Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість. |
| 8 | Збуджений, у доброму настрою. |
| 7 | Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний. |
| 6 | Почуваю себе досить добре, «в порядку». |
| 5 | Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі». |
| 4 | Настрій пригнічений і дещо сумний. |
| 3 | Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний. |
| 2 | Дуже пригноблений. Почуваю себе просто жахливо. |
| 1 | Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. |
| ***«Впевненість у собі – Безпорадність»*** | |
| 10 | Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу. |
| 9 | Почуваю велику впевненість у собі. Упевнений у своїх звершеннях. |
| 8 | Дуже впевнений у своїх здібностях. |
| 7 | Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші. |
| 6 | Почуваю себе досить компетентним. |
| 5 | Почуваю, що мої уміння і здібності дещо були обмежені. |
| 4 | Почуваю себе досить нездібним. |
| 3 | Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей. |
| 2 | Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності. |
| 1 | Почуття здавленості, слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить. |

Додаток А.5

Методика дослідження психоемоційного стану курсантів

(САН)

**Інструкція:** Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан кількістю балів від 1 до 4, маючи на увазі, що бали «1» і «2» відповідають оцінками лівого стовпця, а бали «3» і «4» – правого. Відповідати слід на кожне питання, вважаючи, що бали «1» і «4» більш близькі до запропонованих оцінок, а бали «2» і «3» – означають меншу згоду з пропонованими оцінками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Оцінки | Бали | Оцінки |
| 1 | Самопочуття добре | 1 2 3 4 | Самопочуття погане |
| 2 | Відчуваю себе сильним | 1 2 3 4 | Відчуваю себе слабким |
| 3 | Пасивний | 1 2 3 4 | Активний |
| 4 | Малорухливий | 1 2 3 4 | Рухливий |
| 5 | Веселий | 1 2 3 4 | Сумний |
| 6 | Гарний настрій | 1 2 3 4 | Поганий настрій |
| 7 | Працездатний | 1 2 3 4 | Розбитий |
| 8 | Повний сил | 1 2 3 4 | Знесилений |
| 9 | Повільний | 1 2 3 4 | Швидкий |
| 10 | Бездіяльний | 1 2 3 4 | Діяльний |
| 11 | Щасливий | 1 2 3 4 | Нещасливий |
| 12 | Життєрадісний | 1 2 3 4 | Похмурий |
| 13 | Напружений | 1 2 3 4 | Розслаблений |
| 14 | Здоровий | 1 2 3 4 | Хворий |
| 15 | Бездіяльний | 1 2 3 4 | Захоплений |
| 16 | Байдужий | 1 2 3 4 | Зацікавлений |
| 17 | Захоплений | 1 2 3 4 | Похмурий |
| 18 | Радісний | 1 2 3 4 | Сумний |
| 19 | Відпочивший | 1 2 3 4 | Втомлений |
| 20 | Свіжий | 1 2 3 4 | Виснажений |
| 21 | Сонливий | 1 2 3 4 | Збуджений |
| 22 | Бажання відпочити | 1 2 3 4 | Бажання працювати |
| 23 | Спокійний | 1 2 3 4 | Схвильований |
| 24 | Оптимістичний | 1 2 3 4 | Песимістичний |
| 25 | Витривалий | 1 2 3 4 | Втомлений |
| 26 | Бадьорий | 1 2 3 4 | Млявий |
| 27 | Міркувати важко | 1 2 3 4 | Міркувати легко |
| 28 | Розсіяний | 1 2 3 4 | Уважний |
| 29 | Повний надій | 1 2 3 4 | Розчарований |
| 30 | Задоволений | 1 2 3 4 | Незадоволений |

Оцінювання:

|  |  |
| --- | --- |
| Психоемоційні стани | № оцінок |
| Самопочуття | 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 |
| Активність | 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 |
| Настрій | 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 |

Додаток А.6

ПЛАН ЗАНЯТЬ З СМР ЗА РОЗРОБЛЕНОЮ АВТОРСЬКОЮ МЕТОДИКОЮ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Назва вправи | Тривалість |
| 27.10.22 – 06.11.22;  19.01.23 – 29.01.23;  08.06.23 – 11.06.23 | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 15 хв. |
| Розминка | 10 хв. |
| Біг | 09 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| Планка | 05 хв. |
| Відпочинок | 01 хв. |
| Коло (3 рази): | 16 хв. |
| - М’які випади | 02 хв. |
| - Скручування | 02 хв. |
| - Віджимання | 02 хв. |
| - Відпочинок | 02 хв. |
| Скакалка | 02 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |
| 10.11.22; 24.11.22; 08.12.22; 18.12.22; 02.02.2316.02.23; 02.03.23; 19.03.23; 06.04.23; 23.04.23; 14.05.23; 04.06.23 | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 15 хв. |
| Розминка | 10 хв. |
| Біг | 10 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| Асани з йоги: | 21 хв. |
| - Тадасана | 03 хв. |
| - Вірабхадрасана | 03 хв. |
| - Уттхіта Тріконасана | 03 хв. |
| - Уттхіта Паршваконасана | 03 хв. |
| - Джан ширшасана | 03 хв. |
| - Баддха Конасана | 03 хв. |
| - Упавішта Конасана | 03 хв. |
| - Шавасана | 02 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |
| 13.11.22; 27.11.22; 11.12.22; 25.12.22; 05.02.23; 26.02.23; 16.03.23; 30.03.23; 13.04.23; 30.04.23; 18.05.23; 28.05.23. | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 10 хв. |
| Розминка | 10 хв. |
| Біг | 15 хв. |
| Відпочинок | 01 хв. |
| TRX-заняття (2 кола) | 24 хв. |
| - Випади; | 02 хв. |
| - Підтягування ТРХ; | 02 хв. |
| - Присідання; | 02 хв. |
| - Згинання на біцепс; | 02 хв. |
| - Випади у бік. | 02 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |

Додаток А.6

ПЛАН ЗАНЯТЬ З СМР ЗА РОЗРОБЛЕНОЮ АВТОРСЬКОЮ МЕТОДИКОЮ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Назва вправи | Тривалість |
| 17.11.22; 22.12.22;09.02.23; 05.03.23;23.03.23; 20.04.23; 21.05.23 | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 10 хв. |
| Скакалка | 05 хв. |
| Біг | 15 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| Коло (2 рази): | 28 хв. |
| - Ластівка | 03 хв. |
| - М’які випади | 03 хв. |
| - Скручування | 03 хв. |
| - Віджимання | 03 хв. |
| - Відпочинок | 02 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |
| 01.12.22; 23.02.23; 09.03.23; 26.03.23; 07.05.23; | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 10 хв. |
| Розминка | 10 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| Асани з йоги: | 35 хв. |
| - Тадасана | 03 хв. |
| - Вірабхадрасана | 03 хв. |
| - Упавішта Конасана | 03 хв. |
| - Уттхіта Тріконасана | 03 хв. |
| - Уттхіта Паршваконасана | 03 хв. |
| - Пасчімотанасану | 03 хв. |
| - Уттанасану | 03 хв. |
| - Адхо Мукха Шванасану | 03 хв. |
| - Матісану | 03 хв. |
| - Супта Падангуштхасану | 03 хв. |
| - Супта Баддхаконасану | 03 хв. |
| - Шавасана | 05 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |
| 20.11.22; 04.12.22; 15.12.22; 12.02.23; 19.02.23; 12.03.23; 02.04.23; 09.04.23; 16.04.23; 27.04.23; 04.05.23; 11.05.23; 25.05.23; 01.06.23. | Теоретичний екскурс щодо техніки виконання вправ. Видача інвентарю. | 05 хв. |
| Розминка | 10 хв. |
| Біг | 16 хв. |
| Відпочинок | 02 хв. |
| TRX-заняття | 27 хв. |
| - Віджимання; | 03 хв. |
| - Жим від грудей; | 03 хв. |
| - Тяга на спину двома руками; | 03 хв. |
| - Крокодил; | 03 хв. |
| - Фолл-аут стоячи | 03 хв. |
| - Відпочинок | 03 хв. |
| - Випади | 03 хв. |
| - TRX -присідання | 03 хв. |
| - Згинання на біцепс стегна | 03 хв. |
| **ВСЬОГО** | | **60 хв.** |

Додаток Б.1

**Результати первинної фізичної підготовки курсантів І-го курсу 2022-2023 навчального року**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Фізичні вправи | | | | | | | | | | | | Загальна оцінка |
| Чоловіки | | | | | | Жінки | | | | | |
| 14 | | 25 | | 3 | | 20 | | 21 | | 3 | |
| р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка |
| 1 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 2 | 15 | 90 | 14.80 | 80 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 3 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 4 | 15 | 90 | 15.55 | 65 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 5 | 14 | 85 | 14.90 | 78 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 6 | 14 | 85 | 15.00 | 76 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 7 | - | | | | | | 25 | 75 | 44 | 88 | 18.00 | 75 | Добре |
| 8 | 9 | 60 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 9 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 10 | 17 | **100** | 14.05 | **95** | 12.36 | **91** | - | | | | | | **Відм.** |
| 11 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 12 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 13 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.05 | 59 | - | | | | | | Задов. |
| 14 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 15 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 16 | 13 | 80 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 17 | 8 | 55 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 18 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.06 | 59 | - | | | | | | Задов. |
| 19 | - | | | | | | 26 | 78 | 50 | 100 | 18.12 | 73 | Добре |
| 20 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 21 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.00 | 60 | - | | | | | | Задов. |
| 22 | 13 | 80 | 14.25 | 87 | 13.22 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 23 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.18 | 57 | - | | | | | | Задов. |
| 24 | 12 | 75 | 14.80 | 80 | 13.31 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 25 | 13 | 80 | 14.90 | 78 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 26 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 27 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.48 | 52 | - | | | | | | Задов. |
| 28 | - | | | | | | 25 | 75 | 46 | 92 | 18.01 | 75 | Добре |
| 29 | 12 | 75 | 14.40 | 88 | 13.59 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 30 | 11 | 70 | 15.00 | 76 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 31 | 12 | 75 | 14.90 | 78 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 32 | 12 | 75 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 33 | 17 | **100** | 14.30 | **90** | 12.39 | **90** | - | | | | | | **Відм.** |
| 34 | 8 | 55 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 35 | - | | | | | | 25 | 75 | 44 | 88 | 17.42 | 78 | Добре |
| 36 | 12 | 75 | 14.40 | 88 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 37 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.20 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 38 | 9 | 60 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 39 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 40 | 11 | 70 | 14.40 | 88 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 41 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |

Продовження дод. Б.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Фізичні вправи | | | | | | | | | | | | Загальна оцінка |
| Чоловіки | | | | | | Жінки | | | | | |
| 14 | | 25 | | 3 | | 20 | | 21 | | 3 | |
| р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка |
| 42 | - | | | | | | 17 | 51 | 42 | 84 | 19.30 | 60 | Задов. |
| 43 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 44 | 9 | 60 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 45 | 7 | 50 | 15.80 | 60 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 46 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 47 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 48 | - | | | | | | 26 | 78 | 27 | 81 | 17.00 | 85 | Добре |
| 49 | 8 | 55 | 15.70 | 62 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 50 | 9 | 60 | 14.25 | 87 | 13.28 | 78 | - | | | | | | Добре |
| 51 | 16 | **95** | 14.35 | 89 | 12.33 | **92** | - | | | | | | **Відм.** |
| 52 | 13 | 80 | 14.90 | 78 | 13.21 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 53 | - | | | | | | 27 | 81 | 46 | 92 | 17.05 | 84 | Добре |
| 54 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.24 | 79 | - | | | | | | Добре |
| 55 | - | | | | | | 23 | 69 | 41 | 82 | 18.02 | 75 | Добре |
| 56 | 7 | 50 | 15.80 | 60 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 57 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.41 | 75 | - | | | | | | Добре |
| 58 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 59 | 8 | 55 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 60 | 8 | 55 | 15.55 | 65 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 61 | - | | | | | | 25 | 75 | 25 | 75 | 18.07 | 74 | Добре |
| 62 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 14.06 | 69 | - | | | | | | Добре |
| 63 | 16 | **95** | 14.20 | **92** | 12.40 | **90** | - | | | | | | **Відм.** |
| 64 | 9 | 60 | 14.25 | 87 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 65 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.20 | 80 | - | | | | | | Добре |

*Джерело: сформовано автором на основі отриманих результатів*

Додаток Б.2

**Результати кінцевої фізичної підготовки курсантів І-го курсу 2022-2023 навчального року**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Фізичні вправи | | | | | | | | | | | | Загальна оцінка |
| Чоловіки | | | | | | Жінки | | | | | |
| 14 | | 25 | | 3 | | 20 | | 21 | | 3 | |
| р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка |
| 1 | 14 | 85 | 14.35 | 89 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 2 | 15 | 90 | 14.80 | 80 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 3 | 14 | 85 | 14.35 | 89 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 4 | 16 | 95 | 15.30 | 70 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 5 | 14 | 85 | 14.90 | 78 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 6 | 14 | 85 | 15.00 | 76 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 7 | - | | | | | | 25 | 75 | 44 | 88 | 18.00 | 75 | Добре |
| 8 | 15 | **90** | 15.10 | 74 | 15.20 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 9 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 10 | 17 | **100** | 14.05 | **95** | 12.36 | **91** | - | | | | | | **Відм.** |
| 11 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 12 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 13 | 13 | 80 | 15.80 | 60 | 15.05 | 59 | - | | | | | | Задов. |
| 14 | 13 | 80 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 15 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 16 | 13 | 80 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 17 | 9 | 60 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 18 | 10 | 65 | 15.80 | 60 | 15.06 | 59 | - | | | | | | Задов. |
| 19 | - | | | | | | 26 | 78 | 50 | **100** | 18.12 | 73 | Добре |
| 20 | 14 | 85 | 14.35 | 89 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 21 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.00 | 60 | - | | | | | | Задов. |
| 22 | 15 | **90** | 14.30 | **90** | 14.20 | **92** | - | | | | | | **Відм.** |
| 23 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.18 | 57 | - | | | | | | Задов. |
| 24 | 12 | 75 | 14.80 | 80 | 13.31 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 25 | 13 | 80 | 14.90 | 78 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 26 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 27 | 10 | 65 | 15.80 | 60 | 15.48 | 52 | - | | | | | | Задов. |
| 28 | - | | | | | | 25 | 75 | 46 | **92** | 18.01 | 75 | Добре |
| 29 | 12 | 75 | 14.40 | 88 | 13.59 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 30 | 11 | 70 | 15.00 | 76 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 31 | 12 | 75 | 14.90 | 78 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 32 | 12 | 75 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |
| 33 | 17 | **100** | 14.30 | **90** | 12.39 | **90** | - | | | | | | **Відм.** |
| 34 | 10 | 65 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 35 | - | | | | | | 25 | 75 | 44 | 88 | 17.42 | 78 | Добре |
| 36 | 12 | 75 | 14.35 | 89 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 37 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.20 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 38 | 10 | 65 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 39 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.24 | 56 | - | | | | | | Задов. |
| 40 | 11 | 70 | 14.35 | 89 | 14.00 | 70 | - | | | | | | Добре |
| 41 | 14 | 85 | 14.25 | 87 | 13.32 | 77 | - | | | | | | Добре |

Продовження дод. Б.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Фізичні вправи | | | | | | | | | | | | Загальна оцінка |
| Чоловіки | | | | | | Жінки | | | | | |
| 14 | | 25 | | 3 | | 20 | | 21 | | 3 | |
| р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка | р-т | оцінка |
| 42 | - | | | | | | 29 | 87 | 45 | **90** | 17.54 | 76 | Добре |
| 43 | 9 | 60 | 15.80 | 60 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 44 | 10 | 65 | 15.55 | 65 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 45 | 8 | 55 | 15.80 | 60 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 46 | 14 | 85 | 14.40 | 88 | 13.52 | 72 | - | | | | | | Добре |
| 47 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 48 | - | | | | | | 26 | 78 | 27 | 81 | 17.00 | 85 | Добре |
| 49 | 8 | 55 | 15.70 | 62 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 50 | 10 | 65 | 14.25 | 87 | 13.28 | 78 | - | | | | | | Добре |
| 51 | 17 | **100** | 14.20 | **92** | 12.33 | **92** | - | | | | | | **Відм.** |
| 52 | 13 | 80 | 14.35 | 89 | 13.21 | 80 | - | | | | | | Добре |
| 53 | - | | | | | | 27 | 81 | 46 | 92 | 17.05 | 84 | Добре |
| 54 | 13 | 80 | 14.35 | 89 | 13.24 | 79 | - | | | | | | Добре |
| 55 | - | | | | | | 23 | 69 | 41 | 82 | 18.02 | 75 | Добре |
| 56 | 11 | 70 | 15.80 | 60 | 15.30 | 55 | - | | | | | | Задов. |
| 57 | 13 | 80 | 14.80 | 80 | 13.41 | 75 | - | | | | | | Добре |
| 58 | 15 | **90** | 14.40 | 88 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 59 | 8 | 55 | 15.70 | 62 | 15.42 | 53 | - | | | | | | Задов. |
| 60 | 8 | 55 | 15.55 | 65 | 15.52 | 51 | - | | | | | | Задов. |
| 61 | - | | | | | | 25 | 75 | 25 | 75 | 18.07 | 74 | Добре |
| 62 | 13 | 80 | 14.35 | 89 | 14.06 | 69 | - | | | | | | Добре |
| 63 | 16 | **95** | 14.20 | **92** | 12.40 | **90** | - | | | | | | **Відм.** |
| 64 | 10 | 65 | 14.25 | 87 | 13.08 | 83 | - | | | | | | Добре |
| 65 | 15 | **90** | 14.25 | 87 | 12.33 | **92** | - | | | | | | **Відм.** |

*Джерело: сформовано автором на основі отриманих результатів*