

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

**Радзівський Віктор Павлович**



УДК 378.091.2.013:[613.72:796](043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ ТЕХНОЛОГІЙ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

ЧЕРНІГІВ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – доктор педагогічних наук, професор  
**МЕДВЕДЄВА ІРИНА МИХАЙЛІВНА**,  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
завідувач кафедри олімпійського  
та професійного спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**ВИХЛЯЄВ ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**,  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»,  
професор кафедри біобезпеки і  
здоров'я людини;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**КРИВЕНЦОВА ІРИНА ВОЛОДИМИРІВНА**,  
Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г. С. Сковороди,  
завідувач кафедри фізкультурно-оздоровчого та  
спортивного фехтування.

Захист відбудеться 28 грудня 2017 р. о 14<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Із дисертацією можна ознайомитись у Науковій бібліотеці Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Автореферат розіслано 28 листопада 2017 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Фізичне виховання в освітньому процесі вищих навчальних закладів, як складова загальної системи освіти, передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Низка науковців (Г. Апанасенко, Н. Башавець, Г. Грибан, О. Дубогай, О. Каніщева, М. Носко та ін.) констатують зниження рівня здоров'я студентської молоді. За даними Державного інституту розвитку сім'ї та молоді стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості значної частини української молоді далекий від оптимальних показників. Згідно зі статистичними даними (Б. Будикіна, І. Єфімова, Б. Прошкіна) близько 70% дорослого населення мають низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2%.

Отримання відповідних знань, набуття умінь та навичок з питань збереження здоров'я та здорового способу життя необхідне для всіх вікових груп населення, але найважливішим воно є для молоді, оскільки вона найлегше може адаптуватися до змін способу життя, і саме від неї залежить майбутнє кожної країни.

Необхідною умовою підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців вищих навчальних закладів є формування в них готовності до обраної майбутньої професійної діяльності, використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання науково обґрунтованих інноваційних та оздоровчих освітніх технологій (С. Абрамов, М. Зубалій, О. Дубогай, О. Тимошенко).

Для студентів медичних навчальних закладів значимість культури здоров'я, здорового способу життя, спортивного стилю життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає у зв'язку з особливостями навчальної діяльності та специфікою майбутньої професії лікаря. Для успішного виконання професійних обов'язків майбутньому лікарю потрібно мати значну фізичну працездатність, що передбачає низький рівень стомлюваності та достатній рівень розвитку загальної витривалості за рахунок використання відповідних фізичних вправ аеробної спрямованості (Г. Власова, О. Заплатіна, В. Мандрикова).

Експериментальні дані (І. Анохіна, М. Носко, Т. Павленко, Д. Цись, Г. Шандригось) підтверджують, що врахування інтересів і мотивації студентів до певних видів спорту та використання відповідних фізичних вправ покращують рівень їх фізичної працездатності, якість навчальних занять й підвищують рівень їх відвідування, але велике різноманіття засобів фізичного виховання, відмінність їх за характером, спрямованістю та величиною фізичних

навантажень, а головне особистим сприйняттям ускладнюють їх відповідний вибір, цілеспрямоване та ефективне використання.

Аналіз педагогічної, спеціальної й методичної літератури, досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання свідчить про те, що використання засобів аеробної спрямованості у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів ВНЗ, а саме з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності освітлено недостатньо.

У той же час результати останніх наукових досліджень (С. Гаркуша, Г. Грибан, Н. Завидівська, С. Присяжнюк та ін.) акцентують увагу на необхідності пошуку нових підходів до освіти студентської молоді на базі теоретико-методичних напрацювань, що спрямовані на впровадження сучасних оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів з метою покращення їх стану здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності та готовності до майбутньої професійної діяльності.

Проведений аналіз педагогічної, спеціальної й методичної літератури, досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання вищих навчальних закладів свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які вимагають вирішення, а саме між:

- сучасними вимогами до здоров'я, розумової та фізичної працездатності, фізичної підготовленості майбутніх лікарів і реальним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, здатністю до виконання майбутніх професійних обов'язків;

- об'єктивною необхідністю впровадження системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів – майбутніх лікарів у процесі використання технологій розвитку фізичної працездатності на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ та наявністю розрізнених безсистемних і неузгоджених знань з цього питання;

- необхідністю узгодження форм, методів і засобів навчання у вищих медичних навчальних закладах з вимогами часу та переважанням традиційних підходів у навчанні студентів на заняттях з фізичного виховання.

У зв'язку з цим, розроблення методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів є актуальною проблемою сучасної педагогіки і теорії та методики фізичного виховання.

Доцільність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих медичних навчальних закладах, яке має реалізовуватись переважно за умов упровадження сучасних технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності. Урахування соціальної та педагогічної значущості проблеми, об'єктивної потреби в розвитку фізичної працездатності студентів-медиків, недостатньої розробленості зазначеної проблеми в теорії і методиці навчання фізичного виховання, а також виявлені суперечності обумовили вибір теми дисертаційної роботи – **«Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (№0108U000854) та теми «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020).

Тема дисертації затверджена вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №5 від 30 грудня 2015 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 14 червня 2016 р.).

**Мета і завдання дослідження.** *Мета дослідження* полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці ефективності методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості.

Відповідно до мети визначені наступні *завдання дослідження*:

1. Проаналізувати ступінь розробленості досліджуваної проблеми розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання в науковій та навчально-методичній літературі.

2. Визначити існуючий рівень мотивації майбутніх лікарів до занять з фізичного виховання, встановити рівень функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

3. Виявити залежність між показниками стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів вищих медичних навчальних закладів.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності, розкрити її структурні елементи, що побудовані з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів.

*Об'єкт дослідження* – освітній процес фізичного виховання студентів – майбутніх лікарів у вищих медичних навчальних закладах.

*Предмет дослідження* – методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності.

**Методи дослідження:**

– *теоретичний аналіз* навчально-нормативної документації, психологічної, медичної, педагогічної, методичної та спеціальної літератури, навчальних програм, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань – з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;

– *порівняння, зіставлення* – для виявлення різних поглядів учених на досліджувану проблему, визначення напрямів дослідження та понятійно-категорійного апарату;

– *тестування, анкетування, спостереження* – з метою визначення рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання, встановлення рівня функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичної працездатності;

– *моделювання* – для розроблення методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності та комплексної програми розвитку фізичної працездатності студентів у процесі фізичного виховання;

– *педагогічний експеримент* – для перевірки ефективності впливу впровадженої методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності та комплексної програми розвитку фізичної працездатності студентів-медиків у процесі фізичного виховання;

– *методи математичної статистики* – для опрацювання експериментальних даних, якісного та кількісного аналізу й обґрунтування висновків;

– *графічні* – для ілюстрації та порівняння результатів експерименту в таблицях та рисунках.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що *вперше*:

– розроблено, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності на основі вивчення їх стану здоров'я, фізичних можливостей та фізичної підготовленості;

– розкрито структурні складові методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності, що побудовані з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості студентів;

– розроблено комплексну програму розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять з фізичного виховання.

*Доповнено* педагогічні технології планування фізичних навантажень спрямованих на розвиток фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять з фізичного виховання; відомості щодо залежностей між показниками стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів медичних вишів.

*Подальшого розвитку набули:* методи, форми та засоби навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності у процесі фізичного виховання; шляхи підвищення мотивації студентів до занять з фізичного виховання; підходи до розв'язання проблеми розвитку фізичної працездатності студентів на заняттях з фізичного виховання з переважним використанням засобів аеробної спрямованості на організаційному, методичному та практичному рівнях.

**Практичне значення отриманих результатів** роботи полягає у впровадженні в навчальний процес вищих навчальних закладів методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості; створенні спеціальної комплексної програми розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять з фізичного виховання з переважним використанням засобів аеробної спрямованості; доповненні змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у процесі підготовки майбутніх фахівців-медиків; упровадженні

діагностувального інструментарію та навчально-методичного забезпечення процесу контролю та розвитку фізичних якостей та фізичної працездатності студентів-медиків.

Розроблені теоретичні й методичні матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі: вищих медичних навчальних закладів, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання та в позанавчальній діяльності з фізичного виховання з метою зростання їх професійного потенціалу в аспекті здоров'язбереження і розвитку фізичної працездатності та рухового потенціалу студентів.

Результати досліджень упроваджені в навчальний процес медичного інституту Сумського державного університету (акт впровадження №01/08-06/4922 від 5.09.2017 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (акт впровадження № 2084 від 06.10.2017 р.), факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова (акт впровадження № 07.10.1916 від 06.10.2017 р.), Познанської Вищої школи освіти та терапії імені проф. Казімери Мілановської (Польща) (довідка про впровадження №7811859805), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (довідка про впровадження №35 від 07.09.2017 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Наукові результати, викладені в дисертаційній роботі, одержано автором самостійно. У спільних публікаціях автором: [1] – узагальнено матеріал теоретичних та методичних основ навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах; окреслено вимоги, яким повинні відповідати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються у ВНЗ; [2] – узагальнено наукові відомості щодо розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів на заняттях фізичного виховання, представлено традиційні засоби аеробної спрямованості та розкрито особливості використання технології розвитку фізичної працездатності – скандинавська ходьба; [10] – розкрито технологію доготерапії як засобу фізичної реабілітації дітей різного віку. Дисертаційна робота не містить матеріалів та розробок співавторів.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційного дослідження та його результати обговорювалися та були схвалені на конференціях різних рівнів:

– *міжнародних*: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2016); «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення» (Чернігів, 2014); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2015-2017);

– *всеукраїнській* науково-практичній конференції молодих вчених і студентів «Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості» (Чернігів, 2017);

– *регіональній* науково-методичній конференції кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання» (Чернігів, 2015-2017), щорічних звітах аспірантів.

**Публікації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження висвітлено в 10 наукових працях, серед яких: 4 статті – у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук; 2 статті – в іноземних наукових періодичних виданнях, що включено до міжнародних наукометричних баз; 1 стаття в іноземному науковому періодичному виданні; 3 публікації у збірниках матеріалів наукових конференцій та інших виданнях.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (315 найменувань, з них 30 іноземною мовою), додатків. Загальний обсяг роботи становить 189 сторінок, із них 155 сторінок основного тексту. Робота містить 5 таблиць, 9 рисунків.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено інформацію про апробацію результатів дослідження, публікації автора за темою дисертації та структуру дисертації.

У першому розділі – **«Теоретико-методичні основи навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів в системі фізичного виховання медичних ВНЗ»** – проаналізовано стан розробленості досліджуваної проблеми в сучасній педагогічній теорії та практиці; узагальнено теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. На підставі проведеного аналізу науково-методичної та спеціальної літератури розкрито й охарактеризовано технології оздоровчої спрямованості, які найбільш популярні на теперішній час серед студентської молоді, схарактеризовано проблематику навчання студентів медичних ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

Результати наукових досліджень (Г. Грибан, 2004; Н. Башавець, 2008; О. Каніщева, 2009; О. Дубогай, 2012; М. Носко, 2011) свідчать про зниження здоров'я студентської молоді, саме тому увага вчених (Л. Андрющенко, 2002; Г. Власов, 2010; Г. Грибан, 2009; Н. Завидівська, 2010; М. Носко, 2016; С. Присяжнюк, 2010) спрямована на вирішення актуальних питань в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, головними з яких є залучення та впровадження в навчально-виховний процес сучасних оздоровчих технологій, що дозволять стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом.



У розділі наголошується на тому, що для студентів медичних навчальних закладів важливість культури здоров'я, здорового способу життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає в зв'язку з особливостями навчальної діяльності та специфікою майбутньої професії лікаря. Наукові праці Г. Власова, О. Заплатіна, В. Мандрикова свідчать, що найважливішою серед фізичних якостей у професійній діяльності майбутнього лікаря є фізична витривалість, яка передбачає низьку стомлюваність та високу працездатність. Результати досліджень В. Міщенко свідчать про позитивний оздоровчий ефект тренування бігом та швидкою ходьбою, який полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи та аеробної продуктивності організму, що в свою чергу призводить до збільшення фізичної працездатності. У зв'язку з цим, застосування в навчальних заняттях з фізичного виховання медичних вищів популярної у світі скандинавської ходьби та розповсюдженого в Україні оздоровчого хортингу в комплексі з іншими аеробними засобами, дозволять підвищити ефективність навчально-виховного процесу, рівень мотивації студентів до рухової діяльності та занять спортом, сформувані в них готовність до майбутньої професійної діяльності на основі врахування її особливостей.

У другому розділі – **«Обґрунтування та розробка методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів»** – розкрито особливості організації та методику проведення експериментальної роботи; висвітлено констатувальний етап дослідження, на якому встановлено рівень розвитку фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів; виявлені залежності між показниками стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів медичних вищих навчальних закладів; наведено розроблену методику та комплексну програму розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять з фізичного виховання.

З метою визначення мотивації студентів до занять з фізичного виховання, особистого ставлення до активних занять руховою діяльністю і спортом проведено анкетування, в якому прийняли участь студенти I–II курсів медичних університетів.

Узагальнення результатів анкетування дозволило встановити, що переважна більшість студентів не мають протипоказань до активних занять фізичним вихованням та спортом, але серйозної уваги потребує питання щодо кількості студентів, які б активно та систематично відвідували спортивні секції та мали спортивну кваліфікацію і спортивні досягнення. Діагностика відношення студентів I–II курсів до відвідування занять з фізичного виховання дозволила встановити, що 48,2% студентів відвідують заняття із задоволенням, 43,2% студентів поки ще не визначились у своїй оцінці, а 8,6% студентів надали негативні відповіді. На наш погляд, такий розподіл відповідей пов'язаний із неналежним рівнем сформованості в них мотивації до занять з фізичного виховання та одноманітним характером їх проведення. Ця думка також підтверджується відповідями на питання стосовно відвідування студентами спортивних секцій. Із загальної кількості опитаних виявилось, що тільки 24% студентів відвідують спортивні секції, 76% не приділяють уваги заняттям

фізичними вправами та спортом у позанавчальний час. Отримані дані свідчать про перевагу малорухливого способу життя, якому надає студентська молодь та її негативне ставлення до спорту, пов'язане в першу чергу, з неналежним відношенням в родині до здорового способу життя та рухової активності, нерозумінням оздоровчої цінності рухової діяльності людини протягом життя, а також незадовільним рівнем спортивно-масової роботи кафедри зі студентством.

На етапі констатувального етапу експерименту з метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів застосовувались загальноприйняті державні тести з визначеною системою оцінювання. Для діагностування фізичного розвитку студентів вимірювались показники довжини й маси тіла, обсягу грудної клітини під час звичайного спокійного дихання (в паузі), при максимальному вдиху та видиху, життєва ємність легенів (ЖЕЛ). Для виявлення стану серцево-судинної системи та для оцінювання працездатності серця при фізичному навантаженні застосовано функціональну пробу Руф'є та тест з 6 хв. ходьбою, пульсометрію, визначено життєвий індекс. Результати проведеного тестування засвідчили незадовільний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності майбутніх лікарів. На цьому етапі роботи також виявлені залежності між показниками стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Аналіз даних свідчить про наявність у студентів II курсу високого кореляційного зв'язку між параметрами довжини тіла та результатами бігу на 1000 м (чоловіки) та 500 м (жінки), що обумовлюють загальну витривалість в чотирьох групах студентів відповідно (0,854) і (0,798) та (0,762) й (686); з результатами бігу на 100 м і тестом 6-хв. ходьба (0,647) та в іншій групі (0,663), які визначають рівень прояву швидкісних, швидкісно-силових здібностей студентів-другокурсників та характеризують їх функціональний стан; з показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи та бігом на 1000 м (чоловіки) та 500 м (жінки), які характеризують силову та загальну витривалість студентів II курсу (0,865), (0,764), (0,920), (0,731) та (0,886). Отримані результати свідчать про недостатній рівень фізичного розвитку студентів II курсу, особливо за показниками кореляції довжини тіла з результатами, що визначають витривалість. Це наводить на думку, що заняття з фізичного виховання зі студентами впродовж I року навчання виявились малоефективними, будувались без урахування майбутньої професійної діяльності та носили формальний характер, а також свідчать про наявність нервово-емоційних стресів та зниження рухової активності студентів, які виступають основною причиною незадовільної динаміки фізичної підготовленості студентів за час їх навчання у виші, що в результаті не дозволить ефективно реалізовувати майбутню професійну діяльність.

Результати констатувального етапу експерименту стали підставою для розроблення методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності на основі урахування їх стану здоров'я, фізичних можливостей та фізичної підготовленості. Структура методики містить такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльнісну та діагностичну (рис. 1).

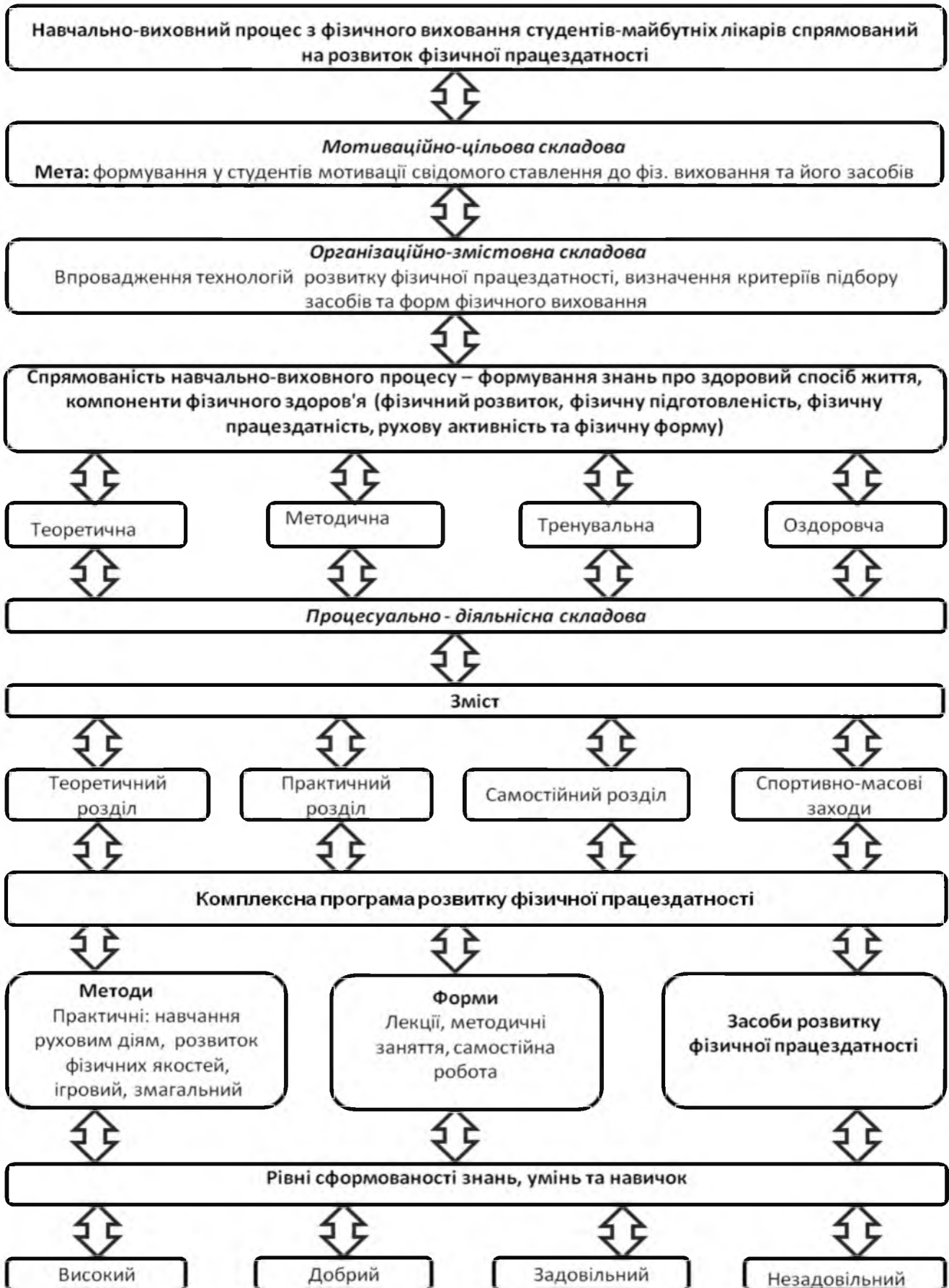


Рис. 1. Структура методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів

Спрямованість освітнього процесу з фізичного виховання має бути обумовлена такими чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, що передбачає серед інших – завдання зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також соціальними вимогами та фізичною готовністю до професійної діяльності майбутніх лікарів. У зв'язку з цим, мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворювальною процесу навчання та включає мету, завдання, функції та спрямованість змісту підготовки студентів, яка сприяє формуванню у студентів мотивації та свідомого ставлення до фізичного виховання, його засобів та самостійних занять руховою діяльністю, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.

Організаційно-змістовна складова методики передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Крім того, ця складова обумовлює критерії підбору засобів та форм фізичного виховання. На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання, вивчення наукових досліджень з даного питання автором була розроблена диференційована комплексна програма розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів на основі вивчення їх рівнів фізичної підготовленості (табл. 1). Авторська комплексна програма розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів включає в себе традиційні і сучасні технології та є складовою запропонованої методики навчання студентів технологій розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять фізичним вихованням.

Процесуально-діяльнісна складова методики включає в себе впровадження запропонованих методів, застосування відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок. У процесі проведення занять з фізичного виховання використовували наступні організаційні форми їх проведення: лекційні, методичні та практичні заняття та самостійну роботу студентів. Самостійна робота студентів передбачала оволодіння сукупністю прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти. Реалізація завдань фізичного самовиховання студентів проходила в три етапи. Завданням початкового етапу було ознайомлення студентів з теоретичними знаннями про формування здоров'язбережувальних цінностей та розуміння здорового способу життя. Цей розділ складався з отримання студентами інформації щодо теоретичних основ фізичного розвитку, валеології та формування позитивного емоційно-вольового настрою на систематичну рухову активність й фізичне самовиховання. На другому етапі визначалась мета та індивідуальна програма самовиховання. Для реалізації мети, студентам надавалась допомога у доборі засобів і методів фізичного самовиховання з урахуванням особистих інтересів, можливостей та умов.

**Комплексна програма розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів  
(фрагмент програми для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості)**

№	Засоби	Тривалість вправи (довжина дистанції), обсяг та інтенсивність	Тривалість інтервалів відпочинку між вправами, їх характер	Число повторень	Методи, контроль
1	2	3	4	5	6
1.	Ходьба	Дистанція – 3,2 км; тривалість – 32 хв.	—	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять)	Рівномірний безперервний
2. а	Чоловіки – легкоатлетичний біг	Довжина дистанції від 200 м до 1400 м, обсяг бігу 1600-2800 м; швидкість бігу від 1,7 до 2,7 м/с; ЧСС у межах 125 – 135 уд./хв.	По закінченні вправи перехід на ходьбу до відновлення пульсу 106-110 уд./хв.	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять).	Біг з рівномірною швидкістю; Метод повторно-інтервальної вправи.
2. б	Жінки – легкоатлетичний біг	Довжина дистанції від 200м до 1000м, швидкість бігу від 1,2 до 2,1 м/с; ЧСС у межах 130 – 140 уд./хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 108-112 уд./хв.	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять).	Біг з рівномірною швидкістю; Метод повторно-інтервальної вправи.
3.	Оздоровчий біг	Довжина дистанції – 3,2 км, тривалість 22 хв. ЧСС у межах 120-130 уд./хв.	—	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять).	Рівномірний безперервний
4. а	Чоловіки - біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху.	Довжина дистанції - 3,2 км, тривалість 20 хв. Зміна швидкості через 10 хв., утримуюча швидкість 1,5 хв. ЧСС у межах 130-140 уд./хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 110-112 уд./хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Фартлек або метод гри швидкостей.
4. б	Жінки - біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху.	Довжина дистанції - 1,2 км, тривалість 8 хв. Зміна швидкості через 4 хв., утримуюча швидкість 1,0 хв. ЧСС у межах 135-140 уд./хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 108-110 уд./хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Фартлек або метод гри швидкостей.
5.	Елементи оздоровчого хортингу. Пересування у лівосторонній, правосторонній та фронтальній стойці	1) Виконують 6 - 8 повторень в одній серії; 2) 3-4 серії. ПЧСС 130-140 уд./хв.	1) Повтор через 15-20 с 2) Між станціями - ходьба	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод. Кругове тренування.

1	2	3	4	5	6
6.	Стрибкові вправи в русі та на місці	Виконуються 10-12 стрибків, 2-3 серії. ЧСС 130-140 уд./хв.	Повтор серій через 2-2,5 хв. відпочинку	Мікроцикл складається з двох занять	Інтервальний метод.
7.	Базові кроки та їх варіанти, стилізовані форми бігу у поєднанні з рухами руками, підскоки, стрибки.	Тривалість вправи 15-20 хв. 3-5 вправ на кожен групу м'язів, утримання 20-30 с ПЧСС 130-140 уд./хв.	Музичний супровід відповідно до обраного стилю	Мікроцикл складається з двох занять.	Рівномірний безперервний.
8.	Загальнозміцнюючі силові вправи виконуються стоячи біля опори та в партері (вправи для верхнього плечового поясу)	Виконують 3-5 вправ на кожен групу м'язів, Пульс 130-140 уд./хв.	Повтор серій через 2,0-2,5 хв. відпочинку	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод
9.	Комплекс силових вправ на основні групи м'язів із використанням спортивного інвентаря (амортизатору, гантелей, грифу, скакалок, набивних м'ячів). Між серіями вправ виконуються базові кроки з аеробіки, переміщення, приставні кроки, стрибки, біг на місці	Виконують по 4-5 вправ на кожен групу м'язів. ЧСС 130-140 уд./хв.	Музичний темп від 120 до 132 акцентів за хв. Повтор серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Метод інтервального тренування, метод строго регламентованих вправ
10.	Скандинавська ходьба	Тривалість вправи 30 хв. Темп повільний. ЧСС 120-130 уд./хв.	—	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять)	Рівномірний безперервний
11.	Скандинавська ходьба по пересіченій місцевості. Вгору та вниз	Тривалість вправи 15-20 хв. Вгору виконувати вправу у швидкому темпі. Виконувати 2-3 серії. ЧСС 130-140 уд./хв.	Повтор серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Інтервальний метод
12.	Підйом нагору з палицями стрибками, спускатись униз бігом. Схил висотою 40-60 см	Тривалість вправи 10-15 хв. Вгору виконувати вправу у швидкому темпі. Виконувати 2-3 серії. ЧСС 140-150 уд./хв.	Повтор серій через 2 -3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Інтервальний метод
13 а	Велокрос – чоловіки	Тривалість вправи 1 год. Дистанція 20 км; ЧСС 130-140 уд./хв.	—	Мікроцикл складається з двох занять	Рівномірний

1	2	3	4	5	6
13 6	Велокрос- жінки	Тривалість вправи 30-40 хв. Дистанція 5-7 км; ЧСС 130-140 уд./хв.	—	Мікроцикл складається з двох занять	Рівномірний
14.	Фігурне водіння велосипеда – змійка між стійками, коло, вісімка, перенесення предмету, зигзаг, змійка між фішками	По 6-8 повторів Пульс 120-130 уд./хв. вправ у кожній серії, 3-4 серії	Повторення серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Інтервальний метод
15.	Імітація захисних та атакуючих дій, удари та блоки руками й ногами	3-4 вправи на кожен групу м'язів по 6-8 повторів у кожній серії, 3-4 серії. ЧСС 130-140 уд./хв.	Повторення серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з двох занять	Інтервальний метод

Заключний етап носив творчий характер і передбачав самореалізацію студентів, яка полягала у залученні їх до систематичних занять руховою активністю та спортом.

Діагностична складова методики навчання спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Рівні сформованості знань, умінь та навичок диференціювались на високий (170-200 балів, «А» – оцінка «відмінно»), добрий (140-169 балів, «В, С» – оцінка «добре»), задовільний (120-139 «Д, Е» – оцінка «задовільно») та незадовільний рівень (нижче 139 балів, оцінка «незадовільно»).

У третьому розділі – «Експериментальне дослідження ефективності методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів медичних ВНЗ» – представлено формувальний етап дослідження; здійснено порівняльний аналіз результатів впровадження методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів ВНЗ – майбутніх лікарів та визначено її ефективність.

У результаті впровадження створеної методики у студентів, які входили в склад експериментальної групи, виявлені наступні позитивні зміни, що характеризують рівень їх функціонального стану під впливом систематичних навантажень (рис. 2): показники індексу Руф'є покращились у 65% студентів, практично не змінилися у 28% студентів, погіршилися лише у 7% студентів. За показниками тесту 6 хв. ходьби, які характеризують функціональний клас серцевого стану студентів експериментальної групи, отримані такі результати: покращилися показники у 67% студентів, з них «дуже високий» клас функціонального стану отримали 15,2% студентів, висока оцінка була виявлена у 48% студентів, результат «вище норми» показали 8,6% студентів, «норма» визначена у 4,3% студентів. Не змінилися результати у 25%, погіршення результатів відбулось у 8% студентів.

Результати формувального етапу засвідчують позитивний вплив авторської комплексної диференційованої програми, спрямованої на розвиток фізичної працездатності, що побудована на основі урахування рівнів фізичної підготовленості студентів. В експериментальній групі результати стрибків на скакалці покращилися у 65% студентів, практично не змінилися у 28%, погіршилися лише у 7% студентів.

щились у 65% студентів, залишились на однаковому рівні у 20% студентів, погіршились у 15% студентів. Відносно силової витривалості, у студентів експериментальної групи результати у згинанні та розгинанні рук покращились у 59% студентів, не змінилися у 26% студентів, погіршились у 15,2% студентів.

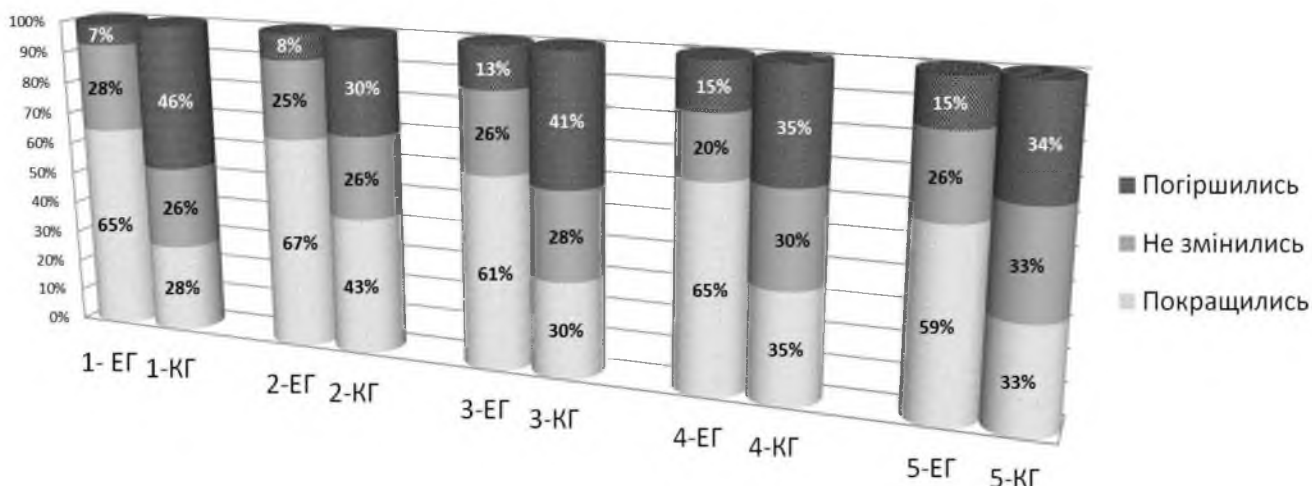


Рис. 2. Динаміка досліджуваних показників студентів експериментальної та контрольної груп: 1-2 – проба Руф'є; 3-4 – ходьба 6 хв.; 5-6 – біг (чоловіки та жінки); 7-8 – стрибки на скакалці; 9-10 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів експерименту в експериментальній групі після застосування запропонованої методики, свідчать про їх позитивну динаміку, а саме: ступінь функціонального стану студентів, яку обумовлюють результати індексу Руф'є та 6-хвилинного тесту ходьби покращились на 65% та 67% відповідно ( $p \leq 0,01$ ); загальна витривалість на 61% ( $p \leq 0,001$ ); швидкісна витривалість на 65% ( $p \leq 0,01$ ); силова витривалість на 59% ( $p \leq 0,01$ ), які визначають рівень розвитку фізичної працездатності студентів експериментальної групи.

Таким чином, експериментальне дослідження довело, що впровадження усіх системоутворювальних компонентів розробленої методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності на основі урахування їх рівня фізичної підготовленості сприяло підвищенню їх фізичної працездатності.

## ВИСНОВКИ

Результати педагогічного експерименту дисертаційного дослідження засвідчили досягнення поставленої мети та ефективність розв'язання поставлених завдань за допомогою впровадження методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності і дали підстави для формування наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури, державних документів, що регламентують фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах свідчать про різке погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та фізичної працездатності серед студентської молоді. Незважаючи на проведення реформи вищої освіти, за останні роки методика проведення навчальних занять з



фізичного виховання студентів суттєво не тільки не змінилась, але й погіршилась, її ефективність суттєво знизилась. Враховуючи низький рівень мотивації студентів до рухової активності та занять спортом, негативне та байдуже ставлення з боку деяких керівників вишів до фізичного виховання, гостро постає питання про розробку нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді та впровадження сучасних технологій. Доцільність дослідження зумовлена необхідністю пошуку нових підходів до організації й змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів та визначення його ефективності, що здійснюється за умови впровадження сучасних технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

2. Визначено існуючий рівень мотивації студентів-майбутніх лікарів до занять з фізичного виховання, встановлено рівень функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Відносно питання, про ставлення студентів до занять з фізичного виховання у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, нами були отримані наступні відповіді: 27% студентів стверджують про однакове ставлення до всіх навчальних дисциплін, які їм викладають, включаючи заняття з фізичного виховання, 8% студентів вважають, що існує нерівнозначне ставлення до фізичного виховання серед студентської молоді та 31% студентів стверджують про існування другорядної значимості та нерівноцінного відношення до фізичного виховання, як навчальної дисципліни не тільки з боку студентів, але й викладачів інших кафедр. Аналіз вихідних результатів досліджень встановив непропорційний морфофункціональний розвиток значної кількості студентів згідно існуючих загальноприйнятих вікових та статевих параметрів, що призводить до надлишкової маси тіла, низький рівень показників, які характеризують загальну і силову витривалість, що свідчить про низький рівень фізичної працездатності майбутніх лікарів та неспроможність протистояти стомленню при незначних навантаженнях, незадовільний розвиток швидкісно-силових та координаційних здібностей, що позначається на рівні їх фізичної підготовленості. Вищезазначені дані підтверджують необхідність створення комплексної диференційованої програми розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів з включенням до неї традиційних та сучасних оздоровчих технологій аеробної спрямованості, запропонованими режимами навантажень та відповідними педагогічними умовами, яка побудована з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості. Це дозволить сприяти не тільки розвитку вищезазначених компонентів фізичного здоров'я на заняттях з фізичного виховання, в секціях з різних видів спорту, самостійній роботі студентів, під час їх активного проведення відпочинку та дозвілля, але й буде допомагати підвищенню рівня мотивації у студентів до рухової активності.

3. Встановлено залежність між показниками стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів вищих медичних навчальних закладів. Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про незадовільний рівень фізичного розвитку, функціонального стану та низький рівень фізичної працездатності студентів I та II курсів, що потребує

переосмислення існуючих форм і змісту навчального процесу з фізичного виховання та впровадження сучасних підходів і нових технологій навчання студентів з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності. Це підтверджують дані отримані при кореляції показників ЧСС з результатами тестів, що відображають рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів I та II курсу. ЧСС має високий кореляційний зв'язок з нахилом тулубу сидячі та човниковим бігом (-0,612), що визначає рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей у студентів; з результатами бігу на 1000 м (чоловіки) та 500 м (жінки) і стрибками у довжину з місця, які характеризують рівень розвитку загальної витривалості та швидко-силових здібностей студентів (0,783); з отриманими показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи та бігом на 1000 м (чоловіки) та 500 м (жінки), що обумовлюють силову та загальну витривалість студентів (0,878).

4. Розроблено методику навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності на основі урахування їх рівня фізичної підготовленості. Структура методики містить такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльнісну та діагностичну. При визначенні структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності нами були враховані наступні методичні положення побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а саме: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я, дотримання доступного рівня труднощів при проведенні занять з фізичного виховання та плануванні фізичних навантажень, набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ, забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та намагання до максимальної активності студентів під час їх проведення, поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, впровадження сучасних технологій в навчальний процес та забезпечення його якісним спортивним інвентарем. Авторська комплексна диференційована програма розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів побудована з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості, включає в себе традиційні та сучасні оздоровчі технології і є структурною складовою запропонованої методики навчання з фізичного виховання. Направленість навчального процесу з фізичного виховання обумовлена метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання. Мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності. Процесуально-діяльнісна складова включає в себе впровадження запропонованих методів, застосування відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок. Діагностична

складова методики навчання була спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп засвідчив значний приріст показників та позитивну динаміку у студентів експериментальної групи, а саме: ступінь функціонального стану студентів, яку обумовлюють результати індексу Руфьє та 6 хв. тесту ходьби покращились відповідно на 65% та 67%; загальна витривалість на 61%; швидкісна витривалість на 65%; силова витривалість на 58%, які визначають рівень розвитку фізичної працездатності студентів експериментальної групи. Доведено ефективність методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови раціональних програм спрямованих на розвиток фізичної працездатності для самостійних занять студентів, удосконалення системи оцінювання та контролю функціонального стану студентів під час проведення занять спрямованих на розвиток аеробних можливостей та створення відповідної матеріально-технічної бази.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації:*

1. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 3К (80) 16. К. 2016. С. 67-72.

2. Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 147. Том. І. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 323-328.

3. Радзієвський В. П. Визначення структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів ВНЗ – майбутніх лікарів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 7 (89) 17. К. 2017. С. 23-28.

4. Радзієвський В. П. Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (з елементами оздоровчого хортингу). *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* [ред. кол.: Бех І. Д.(голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 33-38.

5. Radzijeovsky V. P. Determination of the physical fitness status of future medical students in physical education classes. *Journal of Sport and Science*. 2017. Vol. 4 (4). P.177-187.

6. Radzijeovsky V. P. Comparative analysis of the results of implementation of the methodology of teaching technology development of physical fitness of students – future doctors *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7 (7). P. 1042-1048. doi: 1042-1050.etSSN 2391-8306.

*Опубліковані праці апробаційного характеру:*

7. Радзієвський В. П. Оздоровчий хортинг для школярів і студентів. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання. Тези доповідей. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. С. 42-43.

8. Радзієвський В. П. Оздоровчий ефект тренування бігом та скандинавською ходьбою. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання. Тези доповідей. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. С. 45-46.

*Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:*

9. Radziyevsky V. P. Theoretical analysis of the problem of physical education of students of medical universities, taking into account the peculiarities of their future professional activity. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol.7(8). P.1021-1027. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1039733>. eISSN 2391-8306.

10. Niewiadamska M., Makris M., Radziejowski V. Dogoterapia jako forma aktywnosci fizycznej wspomagajaca rehabilitacje dzieci. Monografia. Wyzsza skola Edukacji I Terapii. Poznan 2015. P.209-217.

## АНОТАЦІЇ

**Радзієвський В. П. Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності - Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2017.

Дисертаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці запропонованої методики навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності. У процесі досліджень визначено структурні компоненти навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності та форми, засоби, педагогічні умови розвитку їх фізичної працездатності у процесі занять з фізичного виховання й під час самостійної роботи студентів. Виявлено позитивний вплив авторської методики на рівень розвитку фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів медичного ВНЗ, стан їх здоров'я, особливості їх навчальної діяльності та майбутньої професіональної діяльності. Дослідження надали можливість розкрити специфіку навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів як цілеспрямованого, систематично організованого педагогічного процесу спрямованого на зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної працездатності та фізичної підготовленості, фізичної готовності до майбутньої діяльності за допомогою використання сукупності традиційних та сучасних освітніх технологій, що визначається високим ступенем активізації пізнавальної діяльності студентів, задоволенням самоосвітньої потреби.

**Ключові слова:** освітні технології, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізична готовність, структура процесу навчання.

**Радзиевский В. П. Методика обучения будущих врачей технологий развития физической работоспособности. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, Чернигов, 2017.

Диссертация посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке предложенной методики обучения будущих врачей технологий развития физической работоспособности. В процессе исследований определены структурные компоненты обучения будущих врачей технологий развития физической работоспособности и формы, средства, педагогические условия развития их физической работоспособности в процессе занятий по физическому воспитанию и во время самостоятельной работы студентов. Выявлено положительное влияние авторской методики на уровень развития физической работоспособности и физической подготовленности студентов медицинского ВУЗа, состояние их здоровья, особенности их учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности. Исследования дали возможность раскрыть специфику учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений как целенаправленного, систематически организованного педагогического процесса направленного на укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение уровня ее физической работоспособности и физической подготовленности, физической готовности к будущей деятельности посредством использования совокупности традиционных и современных образовательных технологий, который определяется высокой степенью активизации познавательной деятельности студентов, получением удовольствия от самообразовательной потребности.

**Ключевые слова:** образовательные технологии, физическая подготовленность, физическая работоспособность, физическая готовность, структура процесса обучения.

**Radziyevsky V.P Methodology of training future physicians of technologies for the development of physical ability to work - Manuscript.**

Thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of education ( physical culture, the basis of health .) – Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko, Chernihiv, 2017.

In the dissertation research the scientific-methodical approaches to the problem of introduction of technologies of health-improving orientation in the system of physical education of students are revealed; peculiarities of studying students - medical universities taking into account their future professional activity; the specifics of the profession of physician and the need for development of physical endurance, which implies low fatigue and high efficiency of medical workers; the direction and structure of the learning process of technology development of students' physical fitness; organizational conditions, author's differentiated program for the development of work capacity of future physicians built on the basis of levels of physical preparedness; the significance and role of independent work of students in increasing the motivation to engage in motor activity, determining the physical load in the

classroom, depending on the physical preparedness of students; experimentally demonstrates the effectiveness of the proposed method. The dissertation is devoted to theoretical substantiation and experimental verification of the proposed methodology of training future physicians of technologies for the development of physical working capacity. In the course of research the structural components of the training of future physicians of the technologies of development of physical capacity and forms, means, pedagogical conditions of development of their physical capacity in the process of physical education classes and during independent work of students are determined. The use in the educational process of physical education of means of aerobic orientation requires the introduction of appropriate methods of medical and biological control, which will allow teachers to monitor the state of physical health of students. The obtained data of the conducted correlation analysis indicate the presence of neuro-emotional stress and decrease in motor activity of students of the I-II courses, which are the main reason for unsatisfactory dynamics of physical preparedness of students during their studies at the university. In the conditions of physical inactivity, the physical capacity and physical readiness of the future specialist to the future work of work is significantly reduced, which in the end does not lead to the successful implementation of the chosen kind of professional area. In determining the structural components of the teaching methods of physical development, we have taken into account the following methodological provisions for constructing the educational process of physical education, namely: grounded planning and orientation of the educational process, interconnection and unity of theoretical, methodological and practical training of students taking into account their I will have health, adherence to an accessible level of difficulty during physical education classes and physical activity planning, acquiring motorized chok and qualitative mastering of physical exercise techniques, ensuring a high level of motivation of students for physical education classes and attempts to maximize student activity during their conduct, combining collective and individual physical culture and health activities of students, introduction of modern technologies into the educational process and ensuring its high-quality sports inventory. The author's complex differentiated program for the development of the physical capacity of future physicians is based on their level of physical fitness and is a structural component of the proposed method of training in physical education. The positive influence of author's methodology on the level of development of physical capacity and physical preparedness of students of medical universities, the state of their health, peculiarities of their educational activity and future professional activity is revealed.

The research provided the opportunity to reveal the specifics of the educational process of physical education of students of higher medical educational institutions as a purposeful, systematically organized pedagogical process aimed at strengthening the health of student youth, increasing their physical fitness and physical fitness, physical readiness for future activities through the use of a set of traditional and modern educational technologies, which is determined by the high degree of activation of the cognitive iyalnosti students happy self education needs.

**Key words:** educational technologies, physical preparedness, physical fitness, physical readiness, structure of learning process.

Підписано до друку 27.11.2017 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Наклад 100 прим. Зам. № 0086.

---

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40  
Тел. (0462) 972-664