

SECTION 13.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Салатенко Іван Олександрович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський національний аграрний університет, Україна

Харченко Сергій Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент
Сумський національний аграрний університет, Україна

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

***Анотація:** Одним із важливих аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей є формування мотивації до зайняття фізичною активністю за допомогою демонстрації корисності і необхідності цього процесу. Наприклад, студенти можуть бути викликані до того, щоб розуміти, що міцне фізичне здоров'я і відмінна фізична форма не тільки можуть покращити загальний стан здоров'я, але й сприяють підвищенню продуктивності і ефективності праці, а також психологічному стану, що в свою чергу позитивно позначиться на кар'єрних можливостях. Для досягнення цих цілей, система фізичного виховання, зокрема, повинна бути спрямована на формування у студентів вмінь і навичок, які будуть корисні у їх професійній діяльності. Таким чином, засоби підготовки повинні бути узгоджені з вимогами професії. Однак, треба пам'ятати про індивідуальні особливості студентів, їхній стан здоров'я і кар'єрні очікування. З метою підготовки ефективної системи фізичного виховання студентів економічних спеціальностей необхідно враховувати індивідуальний підхід до кожного студента, диференційовані заняття з урахуванням їхнього поточного стану здоров'я і майбутніх кар'єрних очікувань.*

Вступ. Реформування системи вищої освіти України повинно спрямовуватися на підвищення якості навчання і пізнавальної активності студентів. Це допоможе Україні успішно інтегруватися у європейську систему вищої освіти та забезпечити компетентних фахівців для розвитку країни.

Для досягнення цих завдань, необхідно провести низку заходів:

1. Перегляд змісту вищої освіти: необхідно змінити програми навчання, враховуючи потреби сучасного ринку праці і забезпечуючи студентам актуальні знання і навички. Також треба зробити освіту більш інтердисциплінарною, сприяти розвитку критичного мислення і творчого потенціалу студентів.

2. Впровадження сучасних технологій навчання: використання інтерактивних методів, відео-лекцій, онлайн-курсів, віртуальних лабораторій та інших інноваційних засобів навчання допоможе зробити процес освіти більш ефективним і зацікавлюючим для студентів.

3. Підтримка науково-дослідної роботи: необхідно створити умови для розвитку наукової діяльності студентів, залучення їх до наукових проєктів, організацію наукових конференцій і семінарів. Також треба стимулювати студентів до публікації наукових статей і участі в наукових конкурсах.

4. Посилення ролі навчально-дослідницької роботи: науково-дослідні центри і лабораторії повинні бути активно задіяні в навчальний процес, де студенти матимуть можливість проводити практичні дослідження з реальними задачами і брати участь у здійсненні наукових проектів.

5. Заохочення інтересу студентів до якості навчання: необхідно встановити систему стимулювання найкращих студентів, надавати їм можливість отримувати стипендії, гранти та інші матеріальні та нематеріальні стимули за досягнення в навчанні [1, 2, 3].

Погоджуючись з роботами (А.І.Драчук, 2001; С.М. Канішевський, 2008; М.Д.Зубалій, 2008; Т.Ю.Круцевич, О.І.Подлесний, 2008; Н.І. Турчина, 2009), причиною недостатньої ефективності організації фізичного виховання в вузах є негативне ставлення студентів до фізичної активності, недостатня мотивація до занять спортом, а також недостатня увага до оздоровчих аспектів фізичної підготовки. Автори вважають, що це може мати негативний вплив на загальний стан здоров'я студентів і професійну діяльність у майбутньому. Одним із пропонуваніх варіантів вирішення цієї проблеми є вдосконалення організації фізичного виховання, його завдань і змісту. Пропонується акцентувати увагу на розвитку фізичних якостей і здоров'я студентів, а також на формуванні мотивації і інтересу до фізичного виховання. Крім того, автори вважають, що необхідно залучати до процесу фізичного виховання кваліфікованих і компетентних тренерів, які зможуть стимулювати студентів до активної фізичної діяльності і спортивних занять.

Також, автори вважають, що організація фізичного виховання в університетах повинна бути більш активною, ефективною і орієнтованою на покращення фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації студентів. Такий підхід відповідатиме принципам оздоровлення, розвитку і формування здорового способу життя серед молоді.

Професійно-прикладна фізична підготовка в останні роки набула особливого значення, оскільки вона покликана забезпечити студентам комплексну підготовку, необхідну для їх професійної діяльності. Вона включає такі аспекти, як фізичну підготовку, яка має на меті підвищити фізичну працездатність та витривалість студентів, психологічну підготовку, спрямовану на розвиток ментальних навичок, таких як стресостійкість, рішучість та самоконтроль, а також психофізіологічну підготовку, яка допомагає студентам бути в гармонії зі своїм тілом та ефективно управляти своїми емоціями. Професійно-прикладна фізична підготовка є важливим елементом у навчальному процесі студентів, оскільки вона дозволяє їм засвоїти не тільки теоретичні знання, а й практичні навички, необхідні для виконання професійних обов'язків у майбутньому. Вона також допомагає студентам розвинути орієнтацію на досягнення результатів, розвиває їх волю до перемоги та самодисципліну [4, 6].

Такі фактори, як відсутність навиків і досвіду, можуть забезпечувати студентам недостатній рівень впевненості у виконанні фізичних вправ. Багато студентів можуть мати обмежений досвід рухової активності, особливо якщо вони не займалися спортом або фізичними вправами на регулярній основі перед вступом до університету. Нерівномірна діагностика психофізичного стану першокурсників також може стояти за відсутністю зацікавленості у виконанні фізичних вправ. Якщо студенти не мають чіткого уявлення про свій фізичний стан і не отримують необхідної підтримки та рекомендацій з боку фахівців з фізичного виховання, вони можуть не бачити значення і користь виконання фізичних вправ [4].

Нове економічне, політичне і соціальне середовище вимагає від студентів закладів вищої освіти не лише здатності засвоювати знання, але і розвивати свої творчі здібності та постійно адаптуватися до змін. Студент, що отримує вищу освіту, повинен володіти нестандартним мисленням, здатністю знаходити нові, ефективні рішення, а також бути готовим до роботи в умовах постійного навантаження. Випускник університету повинен бути професіоналом в своїй галузі, проявляти високий рівень володіння фаховими

навичками й знаннями. Додатково, велике значення мають його психофізичні якості, такі як стійкість до стресу, емоційна стабільність та здатність до раціонального мислення. Ці якості допоможуть випускнику впоратися зі складнощами та викликами, що неодмінно зустрінуться на професійному шляху [1, 10].

Для поєднання навчання студентів (Б. М. Шиян 2001, А. М. Пономаренко 2003, О. Подлесний 2007, В. М. Сергієнко 2007) з майбутньою професійною діяльністю необхідно внести корективи в мету і зміст навчальної програми. Основною ідеєю повинно бути навчання студентів практичним навичкам, які вони зможуть застосувати після закінчення навчання і під час роботи у своїй професійній галузі. Одним з ефективних шляхів є вивчення сучасних технологій фізичного виховання. Фізична активність є важливою для здоров'я і загального самопочуття студентів. Вивчення сучасних технологій дозволить студентам оволодіти новими методиками та підходами до фізичної активності, що у подальшому покращить їх фізичний стан і збільшить працездатність. Також потрібно стимулювати активність студентів у пізнавальній діяльності. Важливо, щоб студенти були зацікавлені у вивченні предметів і надавали їм достатньо уваги. Ефективне поєднання навчання студентів з майбутньою професійною діяльністю вимагає корекції мети і змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій фізичного виховання, підвищення активності студентів у пізнавальній діяльності і забезпечення практичного навчання. Ці заходи допоможуть зробити випускників краще підготовленими до самостійної праці як фахівців.

Впровадження сучасних технологій фізичного виховання у навчальний процес студентів є дуже важливим аспектом формування здорового способу життя та підвищення рівня фізичних якостей студентів. Однією з таких технологій може бути використання електронних педометрів або спортивних браслетів, які дозволяють вимірювати кількість кроків, дистанцію, кількість спалених калорій та інші параметри рухової активності. Ці дані можуть бути використані для аналізу та контролю за рівнем фізичної активності студентів. Додатковими сучасними технологіями фізичного виховання є використання мобільних додатків та онлайн-платформ для планування фізичних навантажень і ведення тренувального процесу. Це може допомагати студентам ефективніше організовувати свій час та контролювати власний прогрес [6].

Результати дослідження. Вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки є складним, але необхідним завданням для досягнення високого рівня професійної майстерності. Використання цих підходів може допомогти забезпечити ефективну і успішну фізичну підготовку.

Така підготовка дозволяє студентам засвоїти необхідні для їх майбутньої професії фізичні навички і вміння. Вона направлена на розвиток фізичної сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації рухів і інших фізичних якостей, які можуть бути вирішальними у роботі студента.

Одним з основних напрямків професійно-прикладної фізичної підготовки є забезпечення гармонійного розвитку рухових та функціональних можливостей майбутніх фахівців. Це досягається за допомогою комплексу фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення координації рухів, швидкості реакції, сили та витривалості м'язів і пов'язані з конкретними функціональними завданнями, які вони повинні виконувати в своїй професійній діяльності [5, 6, 9].

Дослідження показали, що регулярні фізичні навантаження покращують функціональні можливості організму, збільшують рухову активність, покращують координацію рухів, сило-витривалість, швидкісність, витривалість, гнучкість. Професійно-прикладна фізична підготовка також відіграє важливу роль у покращенні фізичного стану в цілому, оскільки зростає тривалість життя, покращується якість життя, збільшується міцність кісток, покращується дихання, знижується кров'яний тиск, покращується обмін

речовин. Таким чином, професійно-прикладна фізична підготовка є важливим і ефективним компонентом фізичного виховання студентів, яке сприяє їх здоров'ю, професійному розвитку і підвищенню продуктивності праці [1, 4, 8].

Таким чином, основне призначення ППФП у сучасний час полягає в підтримці та розвитку фізичних і психічних якостей людини, необхідних для професійної діяльності, а також у формуванні функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та навчанні необхідних рухових навичок [5, 8].

Недостатній руховий режим і неправильний спосіб життя сприяють виникненню різноманітних захворювань серцево-судинної системи, розладів обміну речовин, ослабленню імунітету та зниженню загального фізичного стану студентів. Це може відобразитися на їх академічних успіхах та загальному самопочутті. Фізична підготовка є необхідною складовою студентського життя, оскільки вона поліпшує функціональні можливості організму, збільшує енергетичний потенціал, покращує працездатність, здатність до концентрації уваги та запам'ятовування і впливає на психоемоційний стан. Професійно-прикладна фізична підготовка має на меті формування в студентів професійно важливих фізичних якостей, які необхідні для подальшої успішної роботи в обраній галузі [3, 4, 9].

Незалежно від спеціальності, загальна фізична підготовка є важливою для всіх студентів. Вона створює базову основу фізичної сили, витривалості і рухових навичок, які можуть бути використані в спеціалізованій підготовці. Загальна фізична підготовка також сприяє здоров'ю і загальному самопочуттю студентів. Тому, незалежно від конкретної спеціальності, важливо мати поетапний підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки, де загальна фізична підготовка слугує базою, на якій будується спеціалізована підготовка. Це дозволяє студентам ефективно розвивати свої фізичні можливості і досягати високих результатів у своєму професійному напрямку [4].

Деякі основні проблеми системи фізичного виховання студентів включають обмежені можливості учасників, недостатню фінансову підтримку, відсутність кваліфікованих тренерів та недостатній доступ до спортивних закладів і обладнання. Одним із найважливіших аспектів є недостатній рівень фізичної активності студентів. Багато з них проводять більшість свого часу перед комп'ютером або телевізором, що впливає на їхнє здоров'я та фізичну форму. Крім того, багато університетів мають обмежений доступ до спортивних майданчиків і обладнання, що обмежує можливості студентів для занять. Удосконалення системи фізичного виховання студентів може включати такі заходи, як створення більш широкого доступу до спортивних закладів і обладнання, залучення кваліфікованих тренерів для проведення тренувань та розвитку індивідуальних програм, а також впровадження регулярних фізичних іспитів та оцінювання фізичної активності студентів [5].

Адаптація до сучасних вимог виробництва і впровадження Болонської конвенції вимагають змін у навчальному процесі, зокрема в створенні складових програм професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Ці зміни повинні враховувати гуманізацію та демократизацію навчального процесу, а також використовувати інноваційні технології [4, 6].

Більш теоретична підготовка студентів до занять фізичною культурою також може сприяти підвищенню інтересу до цього виду діяльності. Знання про фізіологічні та психологічні аспекти занять фізичним вихованням можуть допомогти студентам краще розуміти користь цієї діяльності для свого здоров'я та благополуччя.

Методика, запропонована Н. Н. Завидівською, спрямована на підвищення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, що в результаті допоможе підвищити їх професійно-прикладні основи і покращити загальну якість навчання [1].

Враховуючи вищезазначене можна зробити висновок, що впровадження спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання допоможе покращити стан здоров'я студентів економічних спеціальностей, підвищити їх фізичну підготовленість, а також сприятиме розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [Текст] : дис. канд. пед. наук : 24.00.02, Завидівська Наталія Назарівна. – Львів, 2002. – 230 с.
2. Кашуба В. О., Альошина А. І., Випасняк І. П., Іванішин І. М., Бондар О. М., Гончарова Н. М., Носова Н. Л., Лопаський С. В., Шанковський А. З., Вінтоняк О. В., Салатенко І. О., Матійчук В. І., Петрович В. В., Пірогова К. І., Ткачова А.І., Микитчик О. С., Іванішин І. М. Монографія. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні та практичні аспекти. «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» 2022. – 536с.
3. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету [Текст], Л. З. Кожевникова, Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація”. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 100-105.
4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] монографія, Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
5. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособие для вузов, Р. Т. Раевский, В. И. Филенков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.
6. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія (15) «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52) 14. – С. 99–103.
7. Третьяков М. О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі [Текст], М. О. Третьяков, В. А. Леонова, матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Вінниця, 1996. – С. 254–255.
8. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення, Н. І. Турчина, Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Львів: ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45 – 53.
9. Фурман Ю. М. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів Вузу, Ю. М. Фурман, С. П. Драчук, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С : зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 20. – С. 46 – 52.
10. Церковна Е. В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, Е. В. Церковна, А. И. Приходько, А. В. Попрошаев – Харьков : 2008, - № 8. – С. 154–158.
11. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. канд. наук: спец. 24.00.02, Церковна Олена Вікторівна. – 2007. – 20 с.
12. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02, Львівський державний університет фізичної культури. – Львів : 2010. – 20 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : Навчальна книга "Богдан", Б. М. Шиян, Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
14. Шкретій Ю. М. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді, Ю. М. Шкретій, спортивний вісник. – 2005. – № 1. – С.13 –14.
15. Яцюк С. М. Підвищення ефективності професійної підготовки студентів інженерних спеціальностей, С. М. Яцюк, педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків: 2007. – № 4. – С. 147–151.