

Салатенко Іван Олександрович

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

Харченко Сергій Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент
Сумський національний аграрний університет, Суми, Україна

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання студентів є важливим аспектом їхнього загального розвитку та забезпечення здорового способу життя. Зрозуміло, що в останні роки було зроблено значний прогрес у дослідженні цієї проблеми. Однак, інтеграція цих нових відкриттів у традиційно організований педагогічний процес вищої школи може бути вимогливим завданням.

Провідними науковцями у сфері фізичної культури, фізичного виховання рекомендовано інтегрування та фокусування шістьох видів підготовки для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців:

1. Теоретична підготовка: формування наукових та евристичних рівнів знань, навичок і вмінь.

2. Фізична підготовка: забезпечення динамічного здоров'я, стійкості до гіподинамії та гіпокінезії.

3. Тренажерна (спеціальна) підготовка: моделювання професійної діяльності та окремих її фрагментів у звичних та екстремальних умовах.

4. Реальна професійна діяльність у різних умовах.

5. Психологічна підготовка: виховання психологічної готовності до професійної діяльності в цілому та до окремих її фрагментів у житті.

6. Психофізіологічна підготовка: розвиток стійкості психічного та фізіологічного рівнів людського фактору до екстремальних умов, що дозволяє матеріалізувати професійні знання, навички й уміння у надійніших параметрах.

Інтегруючи ці види підготовки, можна забезпечити ефективну підготовку фахівців у різних областях діяльності.

Фізичне виховання має особливе значення в сучасних умовах. Недавні наукові дослідження доводять, що без інтегративних функцій фізичного виховання неможливо вирішити проблему надійності людського фактору у технічних професіях. Фахівці зазначають, що фізичне виховання покращує фізичну міцність, витривалість та загальну здатність до праці. Воно також сприяє розвитку моторних навичок, координації рухів та збереженню здоров'я. Таким чином, фізичне виховання впливає на рівень професійної компетентності фахівців технічного профілю, забезпечуючи їхню ефективність та надійність у виконанні робочих завдань [1, 2].

Проте, згідно зі ствердженням, високі особисті якості, такі як цілеспрямованість, сміливість, рішучість, активність та сила волі, можуть бути розвинуті за допомогою фізичного виховання. Фізичні навички, заняття спортом та регулярні фізичні навантаження можуть допомогти зміцнити психологічну стійкість і покращити фізичне здоров'я. Є також взаємозв'язок між фізичним здоров'ям та професійним довголіттям. Підтримка доброго фізичного стану може бути допоміжною в попередженні певних професійних проблем і дозволяє людині тривалий час займатися своєю роботою. Однак, для більш точної

інформації про взаємозв'язок між фізичним вихованням, психофізіологічними якостями та професійними навичками, рекомендується звернутися до наукових досліджень та спеціалістів в даній області [3, 6].

Політика фізичного виховання та психологічної підготовки становить важливу складову загальної системи формування майбутніх професіоналів. Ці аспекти допомагають студентам розвивати фізичні та психофізичні здібності, що служить основою для їх подальшого успіху як професіоналів. Один із основних викликів, з яким стикаються фізичне виховання та психологічна підготовка, полягає в нестачі комплексних програм, які враховують потреби студентів у професійній підготовці. Це може стати на заваді досягненню оптимальних результатів у навчанні. Однак, важливим кроком у вирішенні цієї проблеми може бути впровадження відповідних комплексних програм, які б забезпечували поєднання фізичного виховання, психологічної підготовки та професійного навчання. Це може включати інноваційні методики, тренування психологічної стійкості, розробку навичок комунікації та розвиток критичного мислення [4].

Науково-технічний прогрес дійсно створює нові вимоги до фізичної підготовленості людини, особливо у зв'язку з технологізацією, автоматизацією та комп'ютеризацією різних сфер життя. Збільшення навантаження на організм ставить перед людиною потребу у підвищенні рівня фізичної активності. Деякі рухові й психічні якості набувають особливого значення в сучасній життєдіяльності. Зокрема, статична витривалість, точність та прагматичність рухів, спритність пальців рук, складні реакції, швидкодія, різні види уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, стійкість до стресів і несприятливих екологічних факторів — усі ці якості стають важливими у контексті вимог, що ставляться перед людиною у зв'язку зі зростаючою роллю технологій. Однак, варто зазначити, що науково-технічний прогрес не впливає лише на фізичну підготовленість людини, а також і на її структуру. Поступово змінюються вимоги до навичок та знань, що стосуються використання технологій. Отже, фізична підготовленість має бути поєднана з розвитком інтелектуальних та технічних навичок, що допоможе справитися з викликами нашого часу [6].

Велика кількість дослідження свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості у багатьох країнах. Недостатня рухова активність, сидячий спосіб життя, неправильне харчування і інші фактори сприяють цій проблемі. Низький рівень фізичної підготовленості може призвести до численних проблем зі здоров'ям, включаючи серцево-судинні захворювання, ожиріння, діабет і інші хронічні захворювання. Здоров'я і фізична підготовленість є ключовими аспектами для підтримки довговічності, якісного життя і ефективної працездатності. Тому, важливо поширювати усвідомлення про необхідність займатися фізичною активністю та проводити належну підготовку. Уряди, спортивні організації та громадські організації активно працюють над вирішенням цієї проблеми, сприяючи збільшенню доступу до спортивних закладів, організовуючи програми фізичного виховання та заохочуючи здоровий спосіб життя. Однак, відновлення і підтримання адекватного рівня фізичної підготовленості вимагає індивідуального зусилля кожної людини [7].

Спираючись на дані провідних вчених, важливість високого рівня фізичної підготовленості для працівників у сучасному виробництві має прямий вплив на здоров'я, стійкість до захворювань, негативних впливів виробничого середовища, а також на ризик отримання виробничої травми [8].

Важливо розуміти, що розвиток фізичних та психічних якостей і рухових навичок є необхідним для багатьох професій. Здатність швидко й ефективно виконувати трудові операції, тривалий час зберігати й оперативно відновлювати працездатність, є ключовими факторами в успішному виконанні різних завдань на робочому місці. Професії, які вимагають фізичної праці, можуть включати будівництво, сільське господарство, ланцюг

постачання, вантажні роботи та інші. У цих професіях важливий належний рівень фізичної витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Навпаки, професії, пов'язані з інтелектуальною працею, можуть включати інженерію, науку, інформаційні технології та інші. Розвиток психічних якостей, таких як концентрація, креативність, аналітичність та рішення проблем, є важливим для успішного виконання завдань у цих професіях. Загалом, незалежно від професії, належний розвиток фізичних та психічних якостей і рухових навиків є ключем до підвищення соціальної активності та забезпечення тривалої та ефективної працездатності [5].

Список використаних джерел:

1. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. – Київ : НАНУ, НАСУ, 2006. – 394 с.
2. Раєвський Р.Т. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів у вузах України на межі ХХІ століття / Р.Т. Раєвський // Студентській фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. – К., 1998. – С. 6 – 7.
3. Титов В.С. Методическое обеспечение внедрения нормативных основ профессионально-прикладной физической подготовки / В. С. Титов, В. К. Миловидов, В. Я. Кудин // Физическое воспитание в вузах железнодорожного транспорта : межвузовский сборник. – Харьков, 1993. – С. 50 – 52.
4. Салатенко І. О., Харченко С. М. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей, Valencia, Spain. IV International Scientific and Theoretical Conference «Scientific forum: theory and practice of research» October 6, 2023, DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-06.10.2023>
5. Салатенко І.О. Спортивно-орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів: І. О. Салатенко. монографія. – Суми : СНАУ, 2017. – 175 с.
6. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. – 24.00.02 / Наталія Ігорівна Турчина – К., 2008. – 228 с.
7. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.04 «Фізична Культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.
8. Пилипей Л. П. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) : підручник для фахівців з фізичного виховання та студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2015. – 135 с.