

UDC 796.011.1:378.091.3

Factors influencing the development of motor abilities of students of higher education institutions in the context of professional training

Samokhvalova Iryna

PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education

*Sumy National Agrarian University, Sumy
orcid.org/0000- 0001- 7017- 6915*

Abstract. The article examines the factors influencing the development of motor abilities of students of higher education institutions in the context of their professional training. The role of a value-based attitude toward health, the specifics of future professional activity, as well as professional and personal acme as determinants of the formation of physical fitness of student youth are analyzed.

Keywords: motor abilities, professional training, motivation, acme, healthy lifestyle.

Фактори впливу на розвиток рухових якостей студентів закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки

Самохвалова Ірина

доктор філософії, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

*Сумський національний аграрний університет, м. Суми
orcid.org/0000- 0001- 7017- 6915*

Анотація. У статті розглядаються чинники, що впливають на розвиток рухових якостей студентів закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки. Проаналізовано роль ціннісного ставлення до здоров'я, специфіки майбутньої професійної діяльності, а також професійних і особистісних акме як детермінант формування фізичної підготовленості студентської молоді.

Ключові слова: рухові якості, професійна підготовка, мотивація, акме, здоровий спосіб життя.

Сучасне українське суспільство надає пріоритет індивідуалізованому підходу до професійного становлення майбутніх фахівців різних галузей. Такий підхід передбачає розвиток особистісно та професійно значущих умінь, а також формування ефективної стратегії професійної поведінки, що включає набуття практичного досвіду, оволодіння фаховими навичками, постійне самовдосконалення та розвиток професійного мислення [2;3].

Аналіз наукових джерел свідчить, що професійне вдосконалення є одним із ключових чинників становлення особистості майбутнього фахівця, формування його професійного самоусвідомлення та забезпечення успішності подальшої професійної діяльності.

Особливістю системи вищої освіти є не лише підготовка висококваліфікованих спеціалістів із ґрунтовними професійними знаннями,

але й забезпечення їх фізичного виховання як невід'ємного компонента гармонійного розвитку особистості [2].

Згідно з аналізом сучасних наукових досліджень і публікацій у галузі фізичного виховання, даною проблематикою займалася значна кількість вітчизняних і закордонних науковців. Автори розглядали вплив сучасних освітніх технологій на організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також значення рухової активності для психоемоційного стану студентів у навчальній, професійній та побутовій сферах [1;4;5]. Отримані результати свідчать про актуальність досліджень, спрямованих на професійно орієнтоване фізичне виховання відповідно до специфіки майбутньої трудової діяльності молоді.

На основі аналізу наукової літератури було визначено низку чинників, що впливають на розвиток рухових якостей студентів закладів вищої освіти в процесі їх професійної підготовки.

Ціннісне ставлення до здоров'я та належного рівня фізичної підготовленості - усвідомлення студентами його значущості, відповідальність за власний фізичний стан, а також формування внутрішньої мотивації до систематичної рухової активності. Здоров'я при цьому розглядається не лише як біологічна характеристика організму, а як інтегральна цінність, що визначає якість життя, рівень працездатності та професійну успішність майбутнього фахівця. Важливим складником є формування сталих навичок здорового способу життя, які охоплюють раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмову від шкідливих звичок, а також регулярну участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності [1].

Формування ціннісного ставлення до здоров'я найбільш ефективно відбувається у процесі занять з фізичного виховання, участі у спортивно-масових заходах, а також завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітнє середовище. При цьому важливу роль відіграє мотиваційний компонент, що визначає внутрішню готовність студентів до збереження та зміцнення власного здоров'я [1].

Специфіка майбутньої професійної діяльності є одним із провідних чинників, що впливають на розвиток рухових якостей студентської молоді. Різні професії висувають неоднакові вимоги до фізичної підготовленості фахівців. Зокрема, для спеціальностей із переважанням статичних навантажень (офісні працівники, економісти, програмісти) характерним є знижений рівень рухової активності, що може спричиняти погіршення витривалості, координації та розвиток явищ гіподинамії. Водночас професії з високими фізичними навантаженнями (військовослужбовці, рятувальники, будівельники) потребують розвинених фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості та спритності [3].

Реалізація впливу професійної спрямованості здійснюється через систему професійно орієнтованого фізичного виховання, метою якого є адаптація фізичної підготовки до вимог майбутньої професії. Це передбачає використання спеціально підібраних фізичних вправ, моделювання професійних ситуацій у навчальному процесі та розвиток пріоритетних

рухових якостей.

Важливого значення набуває принцип індивідуалізації фізичної підготовки, який дозволяє враховувати вихідний рівень фізичної підготовленості студентів і специфіку обраної професії. Це сприяє більш ефективному розвитку необхідних рухових якостей, запобігає перевантаженням і підвищує мотивацію до занять фізичною культурою [2].

Окреме місце у структурі чинників займають професійні та особистісні акме, які проявляються через мотивацію до рухової діяльності та особливості психологічного стану студентів.

Професійне акме студентів пов'язане з усвідомленням значущості фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності. Усвідомлення необхідності високого рівня фізичної готовності стимулює цілеспрямований розвиток рухових якостей, формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу [5].

Особистісне акме, у свою чергу, характеризує рівень самореалізації студента, його здатність до саморозвитку, самоконтролю та самодисципліни. Саме ці якості забезпечують систематичність занять фізичною культурою, сприяють подоланню труднощів у процесі фізичного вдосконалення та підтримують високий рівень рухової активності [5].

Таким чином, факторами впливу на рухові якості здобувачів закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студентів.

Список використаних джерел

1. Богданов М., Волков М. Трансформація сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти як фактор професійної та особистісної готовності молоді. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*, 2025. № 3. С. 153 - 161.

2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2012. 514 с.

3. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: УАБС НБУ, 2009. 312 с.

4. Сущенко І., Жоффчак Є. Рухова активність як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. Україна. Здоров'я нації, 2023. № 2. С. 202–203. <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/522>

5. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. Перспективні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, оздоровлення та відпочинку: Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. 428 с. С. 374 - 387.

<https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-15>