

## ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

С.М. Черновський, ст. викладач,

В.Хромочкін, здобувач освіти гр. БФР-19

*Київський національний університет технологій та дизайну*

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичні якості, фізкультурно-спортивна діяльність.

Фізична культура молоді розглядається як якісна, системна і динамічна освіта особистості, що характеризується певним рівнем їх фізичного розвитку і освіченості, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах і формах діяльності (професійної, громадської, навчальної, фізкультурно-спортивної), які спонукаються мотиваційною сферою [5].

Фізичні якості, які за допомогою фізичної культури і спорту допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють раціонально розподілити свій робочий час, виробляють потребу в здоровому способі життя. Тому заняття фізичними вправами повинні стати загальною справою, повсякденною потребою кожної людини [5].

Мета дослідження: проаналізувати значення та вплив фізичної культури на працездатність здобувачів вищої освіти під час професійного становлення.

Процес навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) буде вдосконалюватися і розвиватися тільки в тому випадку, якщо здобувачі освіти будуть повною мірою володіти високою дисципліною навчальної праці, сумлінністю, активністю, здатністю до ініціативи і творчості, психологічною стійкістю та іншими якостями, прояв яких знаходиться в прямій залежності від стану здоров'я людини, її фізичного стану. Не випадково в даний час ставиться питання про підвищення ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я молоді. Фахівці, що виходять зі стін ЗВО, повинні бути підготовлені до трудової діяльності, глибоко розуміти позитивний вплив фізичної культури на різні види діяльності людини [2].

Фізична підготовленість виступає не тільки як особистісна, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичного розвитку здобувача освіти, його рухових навичок і умінь, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови і розвитку суспільних відносин.

Проблема рухової активності молоді безпосередньо пов'язана з їх фізичною підготовкою і активністю в повсякденному житті.

Оздоровчі форми занять, групові та індивідуальні, рекомендуються

здобувачам освіти незалежно від рівня фізичної підготовленості. Вони вирішують наступні завдання: оптимізація стану здоров'я, лікування і профілактика захворювань, відновлення функціональних пристосувальних можливостей організму, усунення різних захворювань, заповнення нестачі рухової активності, різнобічний фізичний розвиток і фізична підготовка [3].

Спортивно-тренувальні форми занять поширені переважно серед осіб молодого віку. Ці форми передбачають регулярну навчально-тренувальну роботу, досягнення спортивних результатів, з урахуванням спортивних інтересів [3].

Змагання – це головне в спорті. Але, все ж, це тільки іспит, контроль, так би мовити, вимірник підготовленості спортсмена. Змагання, будучи яскравими, помітними, видовищними, рекламними, затьмарюють собою незмірно більш тривалий шлях підготовки до них, шлях не просто тривалий, але часто важкий, монотонний, а нерідко навіть виснажливий і гнітючий [3].

Спеціальними дослідженнями встановлено, що розпорядок життя студентської молоді, зокрема, такі його елементи, як організованість, систематичність, дисциплінованість, є важливою умовою успішної навчальної діяльності. Необхідно формувати у здобувачів освіти свідоме ставлення до збереження здоров'я з молодих років. Однак в реальному житті молоді люди нерідко порушують елементарні правила гігієни, побуту, режим харчування, сну та ін. Так, 27% здобувачів освіти йдуть на заняття без сніданку, і в результаті їх працездатність знижується на 9-12%, 38% приймають гарячу їжу два рази на день, 59% продовжують самопідготовку в період від 20 до 24 годин, і тривалість її становить 2,5-3,5 години. Таким чином, значна частина здобувачів освіти виконує її за північ, що впливає на якість сну, 62% бувають на свіжому повітрі менше 30 хвилин в день, 29% – до 1 години при гігієнічній нормі 2 години в день. До різноманітних загартувальних процедур вдаються менше 2% студентської молоді, наслідком цього є спалахи простудних захворювань в осінньо-зимовий і весняно-зимовий періоди (до 80%) [1].

Заняття фізичною культурою і спортом в різних формах ще недостатньо впроваджуються в повсякденний побут молоді. Середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі вільного часу у більшості здобувачів освіти не перевищують 5-7%. Більш високі показники спостерігаються, як правило, на I-II курсах, а на старших знижуються: I курс – 6,2%, II – 6,4%, III – 2,6%, IV – 1,8% [1].

Слід звернути увагу на те, що студентська молодь, стан здоров'я якої вимагає великих витрат часу на його корекцію, докладає для цього менше зусиль, оскільки не сформована потреба до цієї сфери діяльності. У спортсменів ця потреба розвинена краще, про що свідчать витрати часу на її реалізацію. Істотним компонентом здорового способу життя здобувачів освіти є організація рухової активності. Протягом року спостерігається наступне співвідношення динамічного і статичного компонентів

діяльності: в навчальний час – 1:3, в позанавчальний – 1:8, що вказує на обмеження рухової активності студентської молоді [1].

Використання фізичної активності в обсязі 1,5-2,0 години в день можна розглядати як гігієнічну форму. Позитивні емоції, викликані хорошими взаєминами з товаришами і викладачами, надають стимулюючі вплив на життєвий тонус здобувача освіти, стан його психіки. Такі психічні переживання, як туга, страх, заздрість, тривога та ін., викликають емоційне напруження, служать причиною виникнення і розвитку серцево-судинних, нервових та інших захворювань. Кращим способом розрядки емоційної напруги є м'язова діяльність. Ліквідація психологічної напруги важлива і з тієї причини, що людина, виведена з психоемоційної рівноваги, може стати джерелом психічного травмування свого найближчого оточення.

На основі проведеного дослідження з метою розгляду значення фізичної культури в житті здобувача освіти було встановлено, що у осіб, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігаються розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігаються більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, у них розвинений самоконтроль.

#### Список використаних джерел

1. Волкова Л. М., Евсеев В. В., Половников П. В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография. [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013. С. 36-48.
2. Додонова О., Єрмолаєва Т. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 302 с.
3. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
4. Сухомлинський, В. А. Вибрані педагогічні твори в 3-х томах [Текст]. Т. 1. М.: Педагогіка, 1979. 560 с.
5. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ, 2007. № 3. С. 101-106.