

7. Круцевич, Т., Безверхня, Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у шкільному віці. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес.* Київ, 2000. 385 с.

8. Хуртенко, О. В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електронне наукове фахове видання.* Вип. 1, 2011. С. 147.

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Топоровський Д.О.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація:** У статті розглядаються актуальні проблеми фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до оптимізації фізичного виховання, визначено основні шляхи підвищення його ефективності та впливу на професійну підготовку майбутніх фахівців. Запропоновано рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовки студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти, коледж.

**Summary.** Toporovskyi D.O. **Ways To Optimize The Physical Training Of Students In Professional Pre-Higher Education Institutions.** The article examines current issues in the physical training of students in institutions of professional pre-higher education. Modern approaches to optimizing physical education are analyzed, key ways to enhance its effectiveness and impact on the professional training of future specialists are identified. Recommendations for improving students' physical training are proposed, considering the specifics of their future professional activities.

**Keywords:** physical training, physical fitness, students, college.

**Вступ.** Головною метою навчання у закладах вищої освіти I–II рівня акредитації є розвиток у студентів професійних навичок та якостей. Важливу роль у підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності відіграє практико-орієнтована фізична підготовка, яка спрямована на підвищення ефективності виконання трудових завдань за допомогою засобів фізичного виховання [3, 4, 5, 8]. У процесі наукових досліджень питання підготовки майбутніх фахівців залізничної галузі неодноразово вивчалось [1, 2, 3], проте узгодженого підходу та загальноприйнятих рекомендацій досі не сформовано.

**Мета дослідження** – розглянути шляхи оптимізації процесу фізичної підготовки студентів транспортного коледжу.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з головних вимог до підготовки студентів у закладах вищої освіти I–II рівня акредитації є спрямованість навчально-виробничого процесу на розвиток і вдосконалення професійних якостей та вмінь, що відповідають особливостям їхньої майбутньої роботи, зокрема в галузі залізничного транспорту.

Професійно значущі якості та навички визначають здатність спеціалістів ефективно виконувати свої обов'язки відповідно до виробничих стандартів. Відомо, що головним критерієм готовності фахівця до професійної діяльності є його здатність демонструвати належний рівень необхідних фізичних якостей, трудових умінь і навичок [2, 4, 5].

При організації навчально-виробничого процесу у закладах вищої освіти I–II рівня акредитації основним завданням є підготовка висококваліфікованих фахівців. Ефективне застосування теоретичних знань і навичок майбутнього залізничника можливе лише за умови належного рівня функціональної підготовленості, яка формується завдяки систематичним та цілеспрямованим заняттям з фізичного виховання професійного спрямування. Таким чином, якість практико-професійної підготовки,

особливо фізичної, відіграє не тільки особистісну, а й соціально-економічну роль [6, 7, 8].

Загальна фізична підготовка у транспортному коледжі не може повною мірою забезпечити фізичний розвиток студентів, оскільки сучасна висококваліфікована робота на залізниці потребує спеціалізованого підходу до фізичного виховання, зумовленого специфікою професії [3, 9]. Зважаючи на це, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами майбутньої спеціальності та включає елементи практико-професійної фізичної підготовки.

**Висновки.** Враховуючи вищевикладене, можна стверджувати, що процес практико-професійної фізичної підготовки студентів транспортних коледжів є актуальним питанням сучасної системи фізичного виховання та залізничної галузі. Оптимізація фізичної підготовки студентів потребує комплексного підходу, що включає впровадження інноваційних методик, індивідуалізацію навчального процесу та інтеграцію фізичного виховання у професійну підготовку.

#### **Список використаної літератури.**

1. Галандзовський, С. М., Сулима, А. С., Корольук, А. П. Покращення показників фізичної підготовленості у студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2018, 3 (43), 73–77. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-73-77>.

2. Галандзовський С., Сулима А., Брезденюк О. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу за показниками кардіо-респіраторної системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019;7(26):26-31. <https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-7-26-26-31>

3. Кенсицька, І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2017, № 4, 69–76.
4. Кондрацька, Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. *Physical Culture and Sport: scientific perspective*, 2023, 3, 165–171. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.21>.
5. Корзан, Т. І. Підвищення ефективності фізичної підготовки учнів вищих професійних училищ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010, № 1, 40–43.
6. Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. М., Воробйов, М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. № 53036 ; опубл. 11.01.2014 ; Бюл. № 1.
7. Пічурін, В. В. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. праць*, 2017, вип. 84, 365–368.
8. Римик, Р. В., Маланюк, Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, Луцьк, 2017, вип. 28, 52–57.
9. Фурман Ю., Брезденюк О., Онищук В. Адаптація підлітків чоловічої статі Вінниччини до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2022, № 2, 88-92. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.88-92>