УДК 796.6-057.87

І.О. Кудряшов, доц. *(ХДУХТ, Харків)*
А.В. Артюгін, ст. викл. *(ХДУХТ, Харків)*

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Адаптація студентів до майбутньої професійної діяльності – одна із основних актуальних проблем, в рішенні якої зацікавлена система професійної освіти. Здатність адаптуватися можна назвати однією із особливостей особистості людини, яка формується під впливом навколишнього оточення, важливою частиною якої є освітній заклад, де молода людина проводить один із головних періодів свого життя, формується як професіонал та особистість.

Багатьма дослідниками фізкультурно-спортивна діяльність розглядається як один із шляхів фізичного виховання особистості. Роль фізичного виховання в формуванні та розвитку соціально активної особистості визнається всіма психологами, педагогами та соціологами.

Загальна фізична підготовка створює передумови для успішної професіональної діяльності через такі фактори як стан здоров'я, ступінь фізичної тренованості, адаптації до умов праці.

Адаптованість людини до певної професійної діяльності виявляється в її реальній поведінці, у відповідних показниках трудової діяльності, ефективності праці, умов соціальної інформації та її практичної реалізації, зростанні всіх видів активності, задовільнені різноманітними сторонами трудової діяльності.

Фізичне виховання є основою для розвитку особистості та її адаптації до природніх та соціальних умов навколишнього оточення. Основою фізичного виховання є фізкультурно-спортивна діяльність. Її значення в формуванні професійної адаптації майбутнього фахівця полягає в наступному:

1. Фізкультурно-спортивна діяльність створює передумови для повноцінної розумової роботи.

2. Забезпечує активність людини в продуктивній праці, оскільки здорова людина може долати значні навантаження.

3. Фізкультурно-спортивна діяльність, а також відповідне фізичне виховання, участь в спортивно-масових заходах сприяють формуванню колективізму, комунікабельності, вимогливості до самого себе та укріпленню сили волі.

Організація фізкультурно-спортивної діяльності є невід'ємною частиною виховного процесу в вищому навчальному закладі. Проведення цієї роботи цілеспрямовано та з високою якістю дозволяє

підвищити свідомість студентів, відволікти їх від негативних форм поведінки, підвищити рівень дисциплінованості, поважного ставлення до оточуючих, сформувати в студентському оточенні відповідальне ставлення до свого здоров'я – важливого фактора професійного зростання.

Професійна адаптація виявляється в певному рівні оволодіння професійними навичками та вміннями, в формуванні деяких професійно необхідних якостей особистості та розвитку стійкого позитивного ставлення працівника до своєї професії.

Тому фізкультурно-спортивна діяльність у вищому навчальному закладі може зробити безцінний внесок, формуючи за допомогою засобів та методів спрямованої дії стійкі навички та звички до різносторонньої діяльності. Перш за все, це виховання у студентів усвідомлення своїх перспектив – професійних та соціальних. По-друге, активізація естетичного, культурного виховання молоді з акцентом на здоровий спосіб життя та високу фізичну підготовку.

Основними методами фізкультурно-спортивної діяльності є: фізичні вправи, тренування, переконання, позитивний приклад, схвалення або засудження, контроль, загартовування. Методи повинні бути спрямовані на свідомість особистості, формування ціннісних уявлень щодо фізичного виховання та спорту.

Фізкультурно-спортивна діяльність, яка спрямована на професіональну адаптацію студентів, переслідує такі цілі:

1. Формування у студентів потреби в заняттях фізичною культурою та спортом, вдосконалення фізичної підготовленості та укріплення здоров'я.

2. Збагачення студента системою знань щодо сутності та суспільного значення фізичної культури та спорту на всебічний розвиток особистості.

3. Формування у студентів санітарно-гігієнічних навичок організації праці та відпочинку, правильного чергування розумової праці та фізичних навантажень.

4. Розвиток у студентів фізичних якостей та мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Таким чином, фізкультурно-спортивна діяльність підвищує соціальну активність, працездатність та успішну соціально-трудову адаптацію не тільки в умовах вищого навчального закладу, але й у подальшій професійній діяльності.