

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЛІСОВОГО ГОСПОДАРСТВА

*Пантус О.О., Перепелиця М.І.
Поліський національний університет*

Сучасна трансформація лісової галузі України відбувається під впливом глобальних кліматичних змін, що супроводжуються зростанням частоти екстремальних погодних явищ, та інтенсивної цифровізації процесів управління ресурсами. Це висуває якісно нові вимоги до фахівців: інженерів лісового господарства, лісничих та майстрів лісу. Їхня професійна діяльність не обмежується інтелектуальною працею, а нерозривно пов'язана з тривалими фізичними навантаженнями в умовах складного рельєфу та мінливого мікроклімату лісових екосистем. За таких обставин професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) трансформується з допоміжної дисципліни на стратегічний компонент формування професійної компетентності та збереження трудового потенціалу галузі.

Процес фізичного виховання здобувачів у галузі лісового господарства потребує оновлення через повернення до засад професійно-прикладної підготовки. Для майбутніх фахівців лісового господарства зміст фізичного виховання та спортивно-оздоровчих заходів повинен відображати специфічні особливості їхнього фаху, що є визначальним фактором ефективної підготовки до майбутньої професійної діяльності [1].

Професійна праця в лісовому секторі характеризується високим рівнем енерговитрат, який за класифікацією важкості часто відноситься до важкої фізичної праці. Основними стрес-факторами для організму фахівця є:

- необхідність тривалого пішого пересування захаращеними та пересіченими ділянками (до 15–20 км за зміну);
- виконання технологічних операцій (клеювання дерев, відвід лісосік, лісовпорядкування) на значній відстані від транспортних шляхів;
- постійна потреба у збереженні високої концентрації уваги та оперативної пам'яті на тлі прогресуючої фізичної втоми.

Ключові напрями ППФП для студентів лісогосподарських спеціальностей:

1. Розвиток спеціальної та силовій витривалості. Витривалість є фундаментом працездатності лісівника. Програма підготовки має включати не лише стандартний біг, а й марш-кидки по пересіченій місцевості з обтяженням (імітація перенесення професійного обладнання), що дозволяє адаптувати серцево-судинну та дихальну системи до тривалих аеробно-анаеробних навантажень.

2. Формування прикладної координації та орієнтування. Вміння безпомилково орієнтуватися в лісових масивах за допомогою традиційних (карта, компас) та цифрових (GPS, мобільні ПС-додатки) інструментів є критичним для безпеки. Використання елементів спортивного орієнтування в

навчальному процесі дозволяє розвивати швидкість прийняття рішень та просторове мислення в умовах обмеженої видимості або складного ландшафту.

3. Оптимізація стану опорно-рухового апарату. Специфіка роботи передбачає значні статико-динамічні навантаження на хребетний стовп та колінні суглоби. ППФП має бути спрямована на зміцнення глибоких м'язів спини (корсетна функція) та розвиток еластичності зв'язок, що є дієвою профілактикою професійних травм та захворювань.

4. Терморегуляційна адаптація та загартовування. Оскільки робота лісівника триває цілорічно, засоби фізичного виховання повинні включати тренування на відкритому повітрі незалежно від сезону. Це підвищує резистентність організму до гіпотермії, високої вологості та вітрового навантаження.

Перспективним напрямом розвитку ППФП є інтеграція мобільних додатків та смарт-технологій для моніторингу функціонального стану студентів. Використання пульсометрії та трекерів активності дозволяє індивідуалізувати навантаження, забезпечуючи перехід від загальної підготовки до персоналізованого розвитку професійно важливих якостей [3]. Окрім того, впровадження елементів прикладного багатоборства (подолання завалів, техніка підйому на схили, надання першої домедичної допомоги в польових умовах) формує психологічну готовність до екстремальних ситуацій.

Висновок. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців лісового господарства є базовою умовою їхньої професійної стійкості та довголіття [2]. Перенесення освітнього процесу з обмеженого простору спортивних залів безпосередньо в лісове середовище дозволяє не лише покращити фізичні кондиції, а й сприяє глибокому розумінню екосистемних процесів. Це забезпечує підготовку фахівця нового типу – фізично міцного, психологічно стабільного та професійно мобільного, здатного ефективно працювати в гармонії з природою.

Літературні джерела:

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів-аграріїв. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 17 травня 2022 р. Житомир : Вид-во «Рута», 2022. С. 25 – 29.

2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет ім. Т. Шевченка», 2025. 43 с.

3. Пантус О. О., Біліченко К. Б. Мобільні застосунки для підвищення рухової активності студентської молоді. *Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва*. 2023. Вип. 17. С. 68–69.