

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.015.3:796.011.3:656.612

Віктор Гузар, Сергій Юськів  
(Херсон, Україна)

### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ТОРГОВОГО ФЛОТУ

*У морській справі важлива психологічна готовність, яка формується в результаті професійної психофізичної підготовки майбутніх моряків. Спрямованість психологічної підготовки у фізичному вихованні курсантів виражається у формуванні та вдосконаленні професійнозначущих якостей особистості шляхом оптимізації свідомого і мотивованого ставлення курсантів до всіх видів рухової активності.*

**Ключові слова:** курсант, психологічна підготовка, самовдосконалення, професійно-прикладна фізична підготовка, плавальна практика, фізична активність.

*In maritime affairs, the psychological readiness that results from the professional psychophysical training of future seafarers is important. The orientation of psychological training in the physical education of cadets is expressed in the formation and improvement of professionally significant personality traits by optimizing the conscious and motivated attitude of cadets to all types of motor activity.*

**Key words:** cadet, psychological training, self-improvement, vocational-applied physical training, swimming practice, physical activity.

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах постійно зростає рівень вимог до результатів фізичного виховання курсантів морських вузів. Сьогодні курсанти опановують морські професії, пов'язані з використанням складної техніки, застосуванням сучасних технологій, що несуть певні загрози безпеки і ризик нестандартних ситуацій.

Професії плавкладу пов'язані з потенційними небезпеками, які обумовлені напруженістю, викликані необхідністю стежити за показаннями приладів, проводити аналіз інформації, що надходить, виконувати завдання при постійно мінливій зовнішній обстановці, в умовах качки, впливу шуму, вібрації, електромагнітних полів. З одного боку, автоматизація і механізація праці зводять до мінімуму фізичну активність моряків, а з іншого боку, в екстремальних ситуаціях саме людський психологічний і фізичний фактор вирішує питання виживання в морі.

У морській справі важлива психологічна готовність, яка формується в результаті професійної психофізичної підготовки майбутніх моряків. Стійкість до стресових ситуацій, психологічний комфорт в складних умовах роботи в морі, а також можливість самостійної корекції психосоматичних станів багато в чому залежать від якості фізичної підготовки майбутніх моряків в вузі [3,6,8].

В процесі спеціальної фізичної підготовки, як і в подальші умови проходження практики на вітрильних та інших судах, всі види фізичної активності вимагають від курсантів особливої зібраності, мобілізації сили волі, високого рівня психологічної стійкості. Психологічні аспекти фізичної підготовки інтегровані в освітній процес морського вузу, здійснюються цілеспрямовано і планомірно протягом усього періоду професійної підготовки [2,4,5].

**Мета** статті – розглянути психологічні аспекти фізичного виховання та принципи проведення занять для курсантів морського вузу.

**Результати досліджень.** Спрямованість психологічної підготовки у фізичному вихованні курсантів виражається у формуванні та вдосконаленні професійнозначущих якостей особистості шляхом оптимізації свідомого і мотивованого ставлення курсантів до

всіх видів рухової активності. Завданнями психологічної підготовки у фізичному вихованні курсантів є формування готовності до різних за інтенсивністю та тривалістю фізичних навантажень, до змагальної і колективної діяльності, до активного самовдосконалення і саморозвитку [7,11,12].

Основними напрямками в роботі з удосконалення психологічної готовності курсантів є: вивчення особливостей мотивації курсантів до занять фізичною культурою і спортом; організація психологічних умов підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх моряків; створення оптимальних умов (психологічного клімату) під час занять фізичною культурою; дослідження індивідуальних особливостей особистості курсантів, їх проявів в діяльності; поєднання аудиторних і позааудиторних форм і методів спеціальної фізичної підготовки у вищому навчальному закладі [1,9,10].

Психологічними аспектами в організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх моряків виступають:

1) чітке усвідомлення необхідності досягнення певної фізичної форми в професії (отримання теоретичних знань і установок на розвиток професійно значущих психофізичних якостей);

2) акцентування уваги на якості виконання рухових завдань (вдосконалення точності і координації під час виконання окремих елементів рухів або навичок);

3) поступове ускладнення умов виконання рухових завдань (проведення тренувальних вправ в ускладнених умовах, що наближаються до стресових і професійних);

4) можливості для прояву самостійності і творчості в рішенні різноманітних рухових завдань (організація командних дій, «кругова порука» і підтримка в процесі тренування, синхронність дії та ін.);

5) підвищення професійної мотивації (створення професійних умов при виконанні фізичних дій; усвідомлення професійних вимог до фізичних кондицій моряків).

Психологічні аспекти фізичного виховання майбутніх моряків включають такі принципи проведення заняття:

– розминка має психологічний зміст (актуалізація конкретного завдання для курсантів, настройка на результат і рівень діяльності, командна організація і групові дії);

– організація заняття з максимальною ефективністю і високою моторною щільністю (інтенсивний розвиток певних психомоторних здібностей курсантів шляхом кругового і циклового тренування, з використанням спеціального інвентарю: балансувальних платформ, координаційної сходи, канатів і т.д.);

– поступове і регулярне наростання тренувальних навантажень (фіксування індивідуальних результатів на кожному етапі занять, самостійний контроль в щоденниках практичних занять курсантів);

– своєчасне і помірне використання заходів заохочення і покарання (в індивідуальних і командних діях, в роботі з «лідером» і «веденими», в управлінні взаємодією курсантів);

– зворотній зв'язок в отриманні інформації про технічно правильних діях або помилки курсантів (аналіз техніки рухів і результативності занять);

– планування і перспектива подальших дій (орієнтація на самовдосконалення і розвиток фізичних якостей);

– організація оптимального мікросередовища, використання різноманітних і спільних виховних заходів (стройова підготовка, режим дня, робота в екіпажі, виконання нарядів, плавальна практика, спортивні свята, підтримання іміджу курсантства в вузі).

Курсанту необхідно направити зусилля на формування впевненості в собі, сили волі та наполегливості. Висока особистісна тривожність заважає приймати адекватні рішення в стресовій ситуації, призводить до нервових зривів і помилок в професії. Стійкість до стресів і зниження рівня невротичних проявів спостерігається у фізично підготовлених курсантів. Курсанти з низьким рівнем тривожності вимагають постійного стимулювання активності, зацікавленості та відповідальності в діяльності, не часто виявляють лідерські якості і вимагають постійного контролю ззовні.

На практиці фізичне виховання курсантів має бути доповнене наступними методами психологічної підготовки: методом регламентованих вправ з подоланням штучних або природних труднощів і несприятливих чинників; методом аутотренінгу для налаштування на необхідний психологічний стан перед виконанням складних дій; методом психорегулюючих технік, для зменшення психічної напруги; методом ідеомоторних відтворень і запам'ятовування складних технічних дій; релаксаційними методами – дихальними і іншими вправами для зміни функціонального стану нервової системи і зниження тривожності під час і після занять.

**Висновки.** Оцінка психологічного стану курсантів в процесі фізичного виховання є суттєвим фактором формування професійних особистісних якостей майбутніх моряків. Методики психологічної підготовки доповнюють і вдосконалюють програму спеціального фізичного виховання в морському вузі. Уміння володіти собою, бути морально стійким, зберігати витримку і спокій в різних несприятливих умовах тренується на регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до досягнення професійних цілей, в тому числі і в фізичній підготовці. Проведення своєчасної діагностики психологічних аспектів фізичної підготовленості курсантів допоможе виявити рівень їх готовності до професійної праці, спрогнозувати поведінку в екстремальних ситуаціях і дозволить внести своєчасні корективи в спеціальну фізичну підготовку курсантів морського вузу.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Годлевський П.М., Гузар В.М., Юськів С.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. К.: Видавництво НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5К (113) 19. С. 72-77.
2. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії // Єдиноборства, Харків: ХДАФК, 2019. №1 (11). С.24-38.
3. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018, 167-169.
4. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13.
5. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.
6. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22.
7. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.
8. Гузар В.М. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 195-198.

9. Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. №139 (2). С. 148-152.

10. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Херсон, ХДАУ, 2018, 136-141.

11. Юськів С.М., Юськів К.В., Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 293-297.

12. Huzar, V. M. (2001). The process of physical culture and sport management // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 17, 9-18.

УДК 796.4:613.71

*Sergey Dontsov, Natalia Dontsova  
(Chisinau, Moldova)*

### **ONE OF THE FORMS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL THAT FORMS A HABIT TO A HEALTHY LIFESTYLE**

*One of the activities that have a beneficial effect on the health of the body is morning exercise. In addition to the specific effect that facilitates the process of transition from a state of rest to a state of active wakefulness, the exercise of morning exercises increases the versatile physical fitness and level of general physical activity of military personnel, and also forms a habit to a healthy lifestyle through daily exercise.*

**Keywords:** *physical training, morning exercise, military personnel, the body, a healthy lifestyle.*

**Introduction.** Morning exercise is a form of physical training, which is carried out for the purpose of daily physical training and hardening of the body. The servicemen get used to the systematic performance of various physical exercises, and it gives to the morning physical exercises the training direction and organically binds it with other forms of physical training (instructional occupation and independent physical training). The main purpose of morning physical exercises is to increase the tone of the nervous system, to activate the activity of other organs, thereby increasing the mental and physical performance of the organism [2, 4].

At present, the number of people with various diseases is increasing, so the reduction of motor activity is an actual problem.

**The results of the study and their discussion.** The minimal effort spent on morning exercises brings the maximum benefit to the whole organism, which has been repeatedly proved by scientists of different countries.

Morning physical exercises in the army is carried out according to options, in the form of a comprehensive exercise, which includes the preparatory, basic and final parts, which constitute a single whole and provide for the increasing load (intensive segment, culmination and gradual decline). It is held daily (except weekends and holidays), which corresponds to the principle of systematic training process. Only under this condition that a gradual but steady development of the physical and special qualities of military personnel is possible. [8].

Doctors recommend starting any morning physical exercises with a thorough warm-up, and increasing the load on the body very gradually [12].

Experts advise choosing light warm-up that will only benefit the body and the whole organism. Such easy exercises will help disperse blood throughout the organism and "awaken" the body. Exercising with weighting you strain your heart, which in the morning is strictly not recommended.