

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ

В. М. Гузар, С. М. Юськів

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Анотація. Рівень розвитку спеціальних якостей визначає фахову майстерність та забезпечує ефективність дій морських фахівців.

Організм людини – це складна саморегульована система, яка налаштована підтримувати оптимальну рівновагу відносно середовища, в якому знаходиться. Залежно від умов існування, ситуацій, що виникають, потреб та режиму навантажень, в організмі та в окремих його системах формуються і накопичуються різноманітні захисні реакції, тобто набувається своєрідна специфічна витривалість, яка й складає основу спеціальних якостей.

Спеціальні якості – це індивідуальні властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу специфічних несприятливих чинників професійної діяльності. До основних спеціальних якостей морського фахівця належать:

- стійкість до перевантаження;
- стійкість до заколювання;
- стійкість до кисневого голодування;
- стійкість до вібрації;
- стійкість організму до впливу різних температурних режимів.

Набуття й удосконалення спеціальних якостей у морських фахівців успішно відбувається через формування адаптаційних можливостей усіх функціональних систем організму до впливу специфічних умов, які супроводжують професійну діяльність, та завдяки впливу фізичних навантажень і психічних напружень від спеціально організованих фізичних тренувань.

Базовою основою для успішного формування спеціальних якостей у курсантів-моряків є високий рівень їх індивідуальної фізичної підготовленості. Проте загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП) функціонують у нерозривній єдності. Високий рівень ЗФП є підґрунтям для розвитку спеціальних якостей, а високий рівень розвитку СФП сприяє вдосконаленню рухових якостей загального призначення. Саме рівень розвитку спеціальних якостей визначає фахову майстерність та забезпечує ефективність дій сучасного моряка.

Джерелами формування і збереження високого рівня розвитку спеціальних якостей є:

- досконала організація контролю й оцінки рівня розвитку загальних фізичних якостей курсантів, що складають базову основу успішного формування спеціальних фізичних якостей (1,2,3);
- компетентність у питаннях підбору і складання комплексів спеціальних фізичних вправ та забезпечення умов для їх виконання (4,5);
- регулярне виконання та впровадження спеціальних фізичних вправ до всіх форм і видів фізичної підготовки (6,7);
- свідоме і відповідальне ставлення до використання засобів покращання показників рівня здоров'я та загартованості організму (8,9,10);
- використання у процесі спеціальної підготовки курсантів засобів різних видів спорту, які характеризуються значними фізичними навантаженнями і змінністю умов та ситуацій (11,12,13).

Формування і розвиток спеціальних якостей відбувається поступово. На першому етапі, який прийнято називати функціональним, удосконалюється діяльність фізіологічних систем організму – серцево-судинної, дихальної, рухової та інших. Ці системи організму покращують свої функціональні можливості під впливом фізичних тренувань, розрахованих на час (від 5 до 20 хвилин). Вони проводяться в режимі максимальних фізичних навантажень з використанням рівномірного та перемінного методів їх організації.

На другому етапі формування спеціальних якостей, який умовно називається -тканинний, відбувається пристосування клітин і тканин організму до функціонування в умовах дефіциту кисню, що утворюється у внутрішньому середовищі організму. Фізичні тренування, що відбуваються в режимі субмаксимальної інтенсивності і тривають від 20–30 с до 3–5 хв з використанням повторного та інтервального методів організації фізичних навантажень, створюють в організмі людини нестачу кисню, а, отже, наближують умови функціонування органів до тих, які виникають під час професійної діяльності. Спеціально створені, таким чином, умови функціонування організму є прогнозованими та передбачуваними і тому не перевантажують психіку курсанта, натомість збільшують можливості для підготовки організму до процесу адаптації на тканинному рівні.

Під час організації і проведення занять потрібно враховувати надзвичайно важливу закономірність формування спеціальних якостей – існування єдиного механізму пристосування організму до різноманітних несприятливих чинників. Це дає можливість поліпшити ефективність діяльності функціональних систем організму морських фахівців, використовуючи у тренувальному процесі не лише регламентовані бігові вправи, а й плавання, веслування, піші переходи та різноманітні фізично-прикладні вправи.

Література

1. Хоменко В.В. Оцінка фізичного здоров'я курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С.219-221.
2. Свирида В.С. Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 214-215.
3. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 226-228.
4. 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.
5. Земляков В.Є. Вправи фізичної підготовки в профілактиці професійних захворювань фахівців морської галузі. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.60-62.
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. [HTTP://DOI.ORG/10.5281/ZENODO.2544951](https://doi.org/10.5281/zenodo.2544951)
7. 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.
8. Годлевський П.М., Юськів С.М., Гузар В.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 – Випуск 5К (113) 19. – С. 72-77.
9. 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.
10. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і*

освіти в умовах глобалізації: 2019 рік: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.

11. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.34142/HSR.2019.05.01.14](http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14)

12. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськив С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.

13. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

НЕСКОРЕНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ-ВЕТЕРАНИ З ВОЛИНИ В ІГРАХ НЕСКОРЕНИХ

О. Й. Дем'янюк

Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Луцьк

Перші Ігри Нескорених («Invictus Games») відбулися у вересні 2014 року в Лондоні в Олімпійському парку королеви Єлизавети з ініціативи британського принца Гаррі. Метою змагань було залучення до занять спортом військовослужбовців та ветеранів, які зазнали травм, поранень або захворювань під час або внаслідок виконання службового обов'язку.

Наразі відбулося четверо Ігор Нескорених (Орlando, США – травень 2016 р., Торонто, Канада – вересень 2017 р., Сідней, Австралія – жовтень 2018 р.). Наступні, п'яті, мають відбутися в травні 2020 р. у Гаазі, Нідерланди.

У 2017 р. українська збірна ветеранів антитерористичної операції та миротворчих операцій вперше взяла участь в Іграх Нескорених. У квітні того ж року під час заключного національного відбору місце в українській збірній здобув волинян Сергій Торчинський, інспектор патрульної служби м. Луцька. До Києва учасник АТО, важкопоранений на сході України, був скерований Волинським регіональним центром фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Саме лучанин Сергій Торчинський здобув у Канаді першу для збірної України нагороду – бронзу в штовханні ядра.

У 2018 р. на національному відборі до Ігор Нескорених було відібрано трое волинян – Майю Москвич, Богдана Оксентюка, Василя Омельченка. Окрім професійного відбору учасники збірної команди України пройшли