

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.] ; Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту ; Укр. акад. наук ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2005. – 296 с.
2. Богатирьов В. С. Методика розвитку фізичних якостей юнаків : навч. посіб. / В. С. Богатирьов. – Кіров : [б.в.], 2005. – 235 с.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, які впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання : наук.-метод.журн. – 2004. – №3 (15) – С. 41-44.

УДК 37.015.3:796:656.61

*Віктор Гузар, Сергій Юськів
(Херсон, Україна)*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА КОМПОНЕНТИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ

Морські фахівці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах професійних дій (впливу великих фізичних навантажень і психічних напружень) значно переважають за різними показниками професійної діяльності фахівців, у яких рівень цих якостей нижчий.

Ключові слова: секції, інформація, курсанти, сила, швидкість, витривалість, спритність.

Marine specialists with a high level of development of strength, endurance, speed, and agility in conditions of professional actions (the influence of great physical exertion and mental stress) are significantly superior in various indicators of professional activity of specialists whose level of these qualities is lower.

Key words: sections, information, cadets, strength, speed, endurance, agility.

Сучасні професійні вимоги до морських фахівців передбачають наявність фізичної готовності до успішного виконання службових обов'язків на судах торгового флоту [1,10,11], спортивну підготовку (заняття в секціях з видів спорту) [16,17], психологічну готовність, взаємозв'язок властивостей особистості та фізичних якостей морських фахівців [2,4,9].

Значне місце у процесі фізичного вдосконалення належить комп'ютеризації інформаційного забезпечення фізичної культури та спорту, наявності необхідної інформації з питань фізичного виховання [12,14,15].

Вимоги до фізичної підготовленості морських фахівців при виконанні ними своїх професійних обов'язків сформували основну мету фізичного виховання здобувачів вищої освіти Херсонської державної морської академії, яка має загальну спрямованість і специфічне призначення, та повинна:

- відповідати загальному напрямку всієї системи навчання, виховання і фізичної підготовки морських фахівців;
- враховувати особливості професійно-прикладної фізичної підготовки, як складової частини фізичного виховання;
- відтворювати загальні й специфічні вимоги до фізичної підготовки курсантів;
- враховувати основні закономірності формування фізичної підготовки курсантів до виконання на необхідному рівні професійних вимог;
- передбачати наявність об'єктивних умов для успішної реалізації фізичної підготовки у подальшій професійній діяльності.

Виходячи з цього, мета фізичного виховання – це забезпечення фізичної готовності курсантів ефективно використовувати знання та вміння з фізичної культури та спорту у професійній діяльності, стійко переносити фізичні навантаження, нервово-психічні напруження і несприятливі фактори професійної діяльності, яка досягається шляхом вирішення загальних і спеціальних завдань.

До загальних завдань належать розвиток і постійне вдосконалення основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності), необхідних для високої працездатності морських фахівців, а також зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища та умов професійної діяльності. До загальних завдань фізичного виховання також належать завдання освітнього характеру – набуття курсантами знань і вмінь у фізичному вдосконаленні особистості, підвищення їх компетентності та свідомості [6,7].

Велике значення має високий рівень розвитку фізичних якостей. Морські фахівці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах професійних дій (впливу великих фізичних навантажень і психічних напружень) значно переважають за різними показниками професійної діяльності фахівців, у яких рівень цих якостей нижчий. Навчання в академії (опанування певного обсягу спеціальних умінь та навичок) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей. Ці якості необхідні для вміння швидко пересуватись, долати різні перепони, плавати (в екіпіруванні) [3,13].

Сучасні професійні дії тісно пов'язані з несприятливими умовами для діяльності організму морських фахівців. Тому, для підвищення стійкості організму до їх впливу необхідно мати високий рівень різнобічної фізичної підготовленості не тільки за рахунок традиційних засобів фізичної культури, а й застосовувати відповідні спеціалізовані засоби і методи. Вирішення будь-яких завдань фізичного виховання повинно забезпечувати постійне загартування і зміцнення організму курсантів. Результатом правильно організованого процесу фізичного виховання має бути покращення не тільки фізичної підготовки, але й здоров'я курсантів в цілому [5].

Крім завдань фізичного вдосконалення, фізичне виховання формує у курсантів теоретичні знання й організаційно-методичні вміння (знання засобів, методів розвитку фізичних якостей, навчання фізичних вправ, організації і проведення практичних занять з різних форм фізичної підготовки тощо) [8].

Фізичне виховання впливає на всі компоненти працездатності морських фахівців. Об'єктивною основою цього є перенесення на працездатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості морських фахівців, сформованих у процесі фізичного виховання. Залежно від характеру, спрямованості, величини й часу вияву перенесення може бути прямим і опосередкованим, позитивним і негативним, значним і незначним, оперативним і запізнілим.

За багаторазового виконання нових фізичних вправ або професійних прийомів і дій в організмі курсантів формуються нові функціональні системи (навики) з відповідними центрально-периферичними утвореннями. При цьому чим більший руховий досвід у курсантів, тим частіше у ході формування нових функціональних систем використовуються компоненти систем, уже сформованих раніше.

Окрім того, слід зазначити, що наявний і необхідний рівні фізичної підготовленості перебувають між собою в складному діалектичному взаємозв'язку. Більш високі вимоги професії до рівня фізичної підготовленості є стимулюючим чинником для розвитку останньої. У свою чергу, наявний більш високий рівень фізичної підготовленості є об'єктивною умовою для підвищення професійної майстерності і працездатності морських фахівців. Значне місце у системі фізичного виховання посідає формування і вдосконалення найбільш важливих для окремих спеціальностей морської галузі прикладних навичок, фізичних, психологічних та спеціальних якостей. Виходячи з цього, визначаються спеціальні завдання для курсантів Херсонської державної морської академії, які відображають специфічні вимоги до фізичної підготовки та є найбільш важливі у професійній діяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М., Юськів С.М. Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 52, С. 293-296.
2. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51, С. 248-251.
3. 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>
4. 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.
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. 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
7. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.
8. 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.
9. Юськів С.М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції., 17 листопада 2016 р. Херсон : ХДАУ, 2016. С. 165-167.
10. Huzar, V. M. (2000).Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 15, 3–8.
11. Huzar, V. N., (2001). Informational requirements of officials in the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 13–21.
12. Huzar, V. N., (2001). The automated data processing of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 6-11.
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>
14. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
15. Huzar, V. N., (2001). The use of computer technology in the field of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 8, 10-17.
16. 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>
17. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218