

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ**

**Годлевський П.М.**, кандидат наук з фіз. вих. та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання

Ефективність освоєння сучасних спеціальностей курсантами ХМДА залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають як природну основу, так і здатність розвитку фізичних якостей [1]. Загальна фізична підготовка (ЗФП) у процесі професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту має надзвичайно важливе значення і є основою (базою) для спеціальної фізично-професійної підготовки відповідно до умов професійної діяльності [2]. Фізична діяльність моряків пов'язана переважно зі статичними навантаженнями і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативно впливає на витривалість, працездатність і безпечну діяльність [3]. Тривала гіпокінезія та гіподинамія призводять до небезпечних для здоров'я людини наслідків формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні вправ ЗФП мають відновний характер [4].

Велика роль у комплексній системі освітньо-виховного процесу належить фізичному вихованню. Кінцевий результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної підготовленості курсанта, ступінь розвитку його духовних та професійно-важливих здібностей. Становлення такої особистості – завдання професійної підготовки в морському навчальному закладі. Особливого значення набуває це питання на сьогодні, коли стратегія держави та ХДМА (Херсонська державна морська академія) спрямована на інтеграцію професійного потенціалу у світове суспільство [5,6].

Сучасні умови праці на морі висувають більш високі вимоги до фізичних і психічних якостей особистості. Реалізувати себе в майбутній професійній діяльності в досить специфічних, інколи екстремальних умовах, може лише спеціаліст, який володіє знаннями, вміннями, навичками, професійно важливими якостями особистості та добрим здоров'ям [7].

Сутність основних завдань компетентісного підходу засобами ФП в системі підготовки фахівців морської галузі полягає в тому, щоб:

- поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних, унікальних та потрібних водночас у в процесі підготовки фахівців морської галузі у якості її засобів;

- інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

- підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність,

сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

– сприяти успішному виконанню спільних завдань, реалізованих у системі підготовки фахівців морської галузі, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, активних членів екіпажу [8].

Ці завдання слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки морської професії та особливостей контингентна тих, хто навчається. Першочергову роль у їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка (ЗФП). На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умови [9]. ЗФП – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини, формуючи прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують об'єктивну готовність курсанта до професійної діяльності. Розвиває базові та професійно важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційну стійкість, рішучість, спритність, статичну витривалість, сенсомоторну реакцію тощо. Тренує такі якості, як рівновагу та вестибулярну стійкість, що є необхідними для адаптації плавскладу до морської качки [7].

Період навчання в ХДМА – це важливий етап формування особистості майбутнього фахівця морської галузі. Він повинен навчитися не боятися конкуренції, приймати самостійні рішення, тобто бути творчою, активною, високоморальною особистістю. Вміти плавати, пірнати, надавати допомогу потопаючому, гребти на веслах та управляти шлюпкою під вітрилами, виживати в умовах автономного плавання. Протистояти різним дискомфортним факторам: шум, вібрація, температурні коливання та інше [3].

Питання потреби у підготовці спеціалістів такої формації, професійні якості котрих відповідають сучасним світовим вимогам, на разі надзвичайно актуальні [10]. На рівні глибоких знань щодо обраної спеціальності та вільного володіння іноземною мовою такий фахівець повинен володіти і високими фізичними кондиціями та працездатністю, особистою фізичною культурою. Це визначає необхідність подальшого, більш уважного та ретельного дослідження актуальної проблеми щодо підвищення якості фізичної підготовки курсантів без суттєвого збільшення обсягу та інтенсивності навчально-тренувального навантаження.

Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити значні фізичні та психічні навантаження

[1, 11]. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці фахівців морської галузі істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними певною мірою вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримала наукове обґрунтування у вигляді поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності [8].

Анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту (n=30), що проводилось із метою дослідження факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, дозволило ранжирувати основні фактори за важливістю. В розробленій анкеті було запропоновано 8 факторів. Респонденти повинні були вказати на важливість запропонованих факторів. Таким чином, опитаними було виділено 4 основні фактори професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту (рис.1).

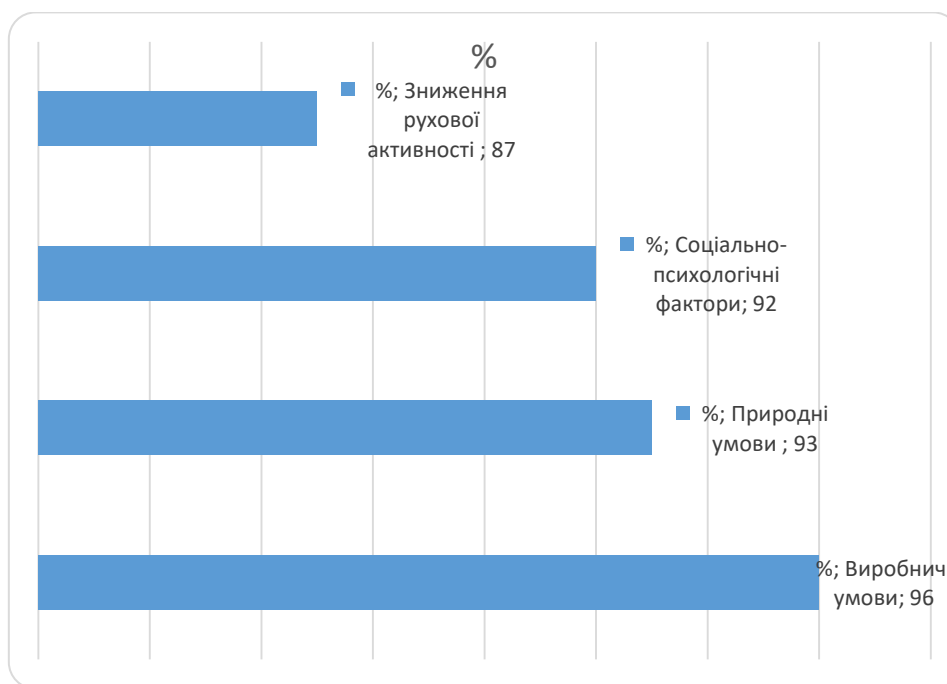


Рис. 1. Важливість виділених опитаними факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту

Отже, більшість фахівців – 96 % вважають головним фактором професійної діяльності – виробничі умови. До даного фактору респонденти віднесли: шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден тощо.

Також важливим фактором опитані вважають природні умови – 93 %. До даного фактору віднесено: зміна погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кильова качка тощо.

Також 92 % опитаних вважають важливим соціально-психологічні фактори, до яких можна віднести: поєднання зони відпочинку та праці,

постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, сексуальна деривація, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в військовий або піратський полон тощо.

87 % опитаних визначили такий фактор, як зниження рухової активності, що призводить до формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації тощо.

Таким чином, анкетне опитування фахівців вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, але ранжирування факторів дозволило отримати наступні дані: на першому місці за важливістю – виробничі умови. Такі фактори, як природні умови та соціально-психологічні фактори, в опитуванні мають майже однаковий відсоток, але за ранжируванням природні умови на другому місці, а соціально-психологічні фактори на третьому. Зниження рухової активності знаходиться на четвертому місці.

### **Висновки.**

1. Фізична підготовка – це процес удосконалення фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний розвиток людини, формуючи прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують компетентнісну основу та об'єктивну готовність курсанта до професійної діяльності. ФП розвиває базові та професійно важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційну стійкість, рішучість, спритність, статичну витривалість, сенсомоторну реакцію. Тренує такі якості, як рівновагу та вестибулярну стійкість, що є необхідними для адаптації плавскладу до морської качки.

2. Анкетне опитування фахівців вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту:

– виробничі умови (шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден);

природні умови (зміна погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кільова качка);

– соціально-психологічні фактори (поєднання зони відпочинку та праці, постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, сексуальна деривація, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в військовий або піратський полон).

– зниження рухової активності (формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації).

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия. Алгоритм здоров'я. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Стакер, 2002. 590 с.

2. Степанюк С.І., І.Г. Глухов, А.О. Давидок, О.В. Лященко. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості / Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: Матеріали Міжнародної науково-практичної

конференції, м. Київ, 9–10 листопада 2018 р. – Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. – С.38–43.

3. Корейш В.Г. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка моряка. / Материалы международного симпозиума «Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ)», Одесса. – 2010. – С. 83–86.

4. Гузарь В.М. Гаврильченко Л.В. Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць / Під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – №6. – С. 3–8.

5. Волошинов С. А. Реалізація компетентнісного підходу у ступеневій підготовці морських фахівців. , [S.l.], v. 6, n. 1, p. 33-48, mar. 2018. ISSN 2521-1234. Доступно за адресою: <http://ojs.mdupu.org.ua/index.php/itse/article/view/2396>. Дата доступу: 29 mar. 2018

6. Компетентнісний підхід до змістової складової підготовки фахівців морської галузі (Освітньо- кваліфікаційний рівень «бакалавр». Галузь знань 0701 – Транспорт і транспортна інфраструктура. Напрямок підготовки 6.070104 – Морський та річковий транспорт) : монографія (Частина І. Гуманітарні дисципліни) : монографія / Ходаковський В.Ф., Кулікова Л.Б., Бень А.П., Білоусов Є.В., Чернявський В.В., Безлуцька О.П. та ін. Херсон : ХДМА, 2015. – 176 с.

7. Побідаш А.Ю. Дослідження особливостей впливу основних стрес-факторів професійної діяльності моряків // Проблеми загальної та педагогічної психології, 2011. – Т. XIII, Ч. 7. – С. 150–157.

8. Гузар В.М. Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць / Під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ 2000. – № 15. – С. 3–8.

9. Годлевський П.М., Пінчук В.Ф., Григорович О.С., Демчук І.В., Підгурська О.П., Кособуцький Ю.Ф. Механізм функціонування фізичного виховання ВНЗ. / Фізичне виховання і спорт. Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Випуск 17. Луцьк: Вежа, 2015. – С. 24–28.

10. Гузар В.М., Шалар О.Г., Шкуропат Н.В. Вплив фізичної підготовленості юних плавців на впевненість в собі. / Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології – Харків: ХДАФК, 2016. – №3. – С.62–66.

11. Годлевський П.М. Керування психологічним станом студентками спортивного учбового відділення з самозахисту. / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал [ уклад. А.В Цось, А.І. Альошина]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. 2014. – Вип. 14. – С. 31–35.