

education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

19. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

20. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

21. 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

22. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

УДК 796.011.3:656.61

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

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ НА СТІЙКІСТЬ ОРГАНІЗМУ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ДО ВПЛИВУ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ

Під впливом фізичних навантажень і психічних напружень від спеціально організованих тренувань відбувається розвиток стійкості організму до впливу температурних режимів через формування адаптаційних можливостей усіх функціональних систем організму курсанта до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, які супроводжують професійну діяльність морських фахівців.

Ключові слова: адаптація, навколишнє середовище, спеціальні якості, працездатність, м'язи.

Under the influence of physical exertion and mental stress from specially organized training, the development of the body's resistance to the influence of temperature regimes occurs through the formation of adaptive capabilities of all functional systems of the body of the cadet to the influence of adverse environmental factors that accompany the professional activities of marine professionals.

Key words: adaptation, environment, special qualities, performance, muscles.

Сучасні вимоги до працівників морської галузі пов'язані зі специфікою професійної діяльності, які потребують формування і розвитку у курсантів відповідних спеціальних фізичних якостей [4], комп'ютеризацією інформаційного забезпечення тренувального процесу та підготовки до змагань з різних видів спорту [15, 16, 17].

Проблема адаптації моряків до трудової діяльності особливо актуальна, тому що протягом усього періоду роботи їм доводиться неодноразово зустрічатися з новими незвичними факторами, в тому числі і екстремальними.

До спеціальних якостей, які повинен мати фахівець морської галузі, відноситься стійкість організму до впливу різних температур навколишнього середовища, що формується під час фізичних вправ, регулярним відвідуванням секцій з різних видів спорту [18, 19, 20, 21].

Залежно від умов існування, ситуацій, потреб та режиму фізичних навантажень під час тренувань, в організмі та в окремих його системах формуються і накопичуються різноманітні захисні реакції, тобто набувається своєрідна специфічна витривалість, яка й складає основу спеціальних якостей.

Особливості функціонування організму морських фахівців в умовах *підвищених температур* навколишнього середовища характеризуються деякими закономірностями. Головним несприятливим фактором зовнішнього середовища в країнах з жарким посушливим кліматом є висока температура повітря з насиченою сонячною радіацією. До несприятливих чинників можна віднести нагріту поверхню об'єктів судна, прилади, спорядження тощо. Такі фактори знижують дієздатність фахівців морської галузі, які перебувають у спекотному кліматі, здійснюють негативний вплив на функціональний стан і працездатність усіх категорій морських фахівців [5, 12].

Аналіз спостережень, проведених за здобувачами вищої освіти, під час перебування на плавальній практиці і у повсякденному житті показують, що під впливом високої температури повітря відбуваються значні зміни з боку фізіологічних функцій організму, які особливо відчутні під час м'язової роботи.

Фізична підготовка в умовах підвищених температур призводить до перенапруження органів і систем організму. Найбільших навантажень зазнають серцево-судинна і терморегуляторна системи. Фізичні навантаження в умовах високих температур призводять до збільшення споживання вуглеводів м'язами, міокардом, мозком.

Особливої підготовки до професійної праці в умовах з *низькою температурою* навколишнього середовища потребують здобувачі вищої освіти, які не мають досвіду, знань і навиків працювати в таких умовах [7].

Переохолодження організму залежить від збереження рівноваги між виділенням тепла в організмі (в результаті фізичної праці) і тепловими витратами. В такому випадку потрібно зменшити скорочення обсягів праці, зробити раціональний вибір відповідного одягу, скласти розпорядок праці і час перебування в умовах холоду. На холоді функціонування м'язів погіршується, що в результаті призводить до зниження якості та кількості виконання фізичної роботи. Витривалість в роботі знижується внаслідок не підготовленості до фізичного навантаження і збільшення енергетичного забезпечення м'язової системи. Функція м'язів, яку забезпечують серцеві скорочення, знижується, зі зменшенням стійкості кровоносних судин, що погіршує роботу серця та всієї серцево-судинної системи.

Фізичні навантаження в умовах з *низькою температурою* вимагають особливої підготовки до м'язів, сухожилів, суглобів і хребетного стовпа. Перевантаження у таких складних умовах часто призводить до травматизму [3]. Якість професійної діяльності морських фахівців в умовах холоду знижується в результаті впливу переохолодження не тільки на серцево-судинну і опорно-рухову системи, але і на нервову [1, 14].

У багатьох випадках робота в холодних умовах відноситься до енергоємних видів діяльності. Слід забезпечити достатню кількість вуглеводів, щоб гарантувати стабільний і безпечний рівень цукру в крові, зайнятих на важкій роботі. В умовах холодного клімату необхідно збільшити споживання білків та жирів.

Професійна підготовка і практика є найбільш прийнятними і ефективними шляхами адаптації фахівців морської галузі до умов роботи в холодному кліматі [13].

Таким чином, розглянувши тільки основні чинники навколишнього середовища, можна зробити висновок про те, наскільки специфічними є умови життєдіяльності морських фахівців. При оцінці їх впливу на стан здоров'я необхідно враховувати ступінь впливу на організм комбінованих факторів середовища, їх сумарний ефект [8, 10].

Професійна діяльність фахівців морської галузі під впливом факторів навколишнього середовища викликає в організмі значну напругу адаптаційних систем з можливим порушенням функціонального стану основних регуляторних систем, що призводить до погіршення стану здоров'я і зниження працездатності [9]. У зв'язку з цим вивчення впливу

розглянутих факторів на системи організму в різних умовах плавання є важливою проблемою в цілях збереження здоров'я, збільшення тривалості життя шляхом створення якісних і безпечних умов праці та підготовки організму до впливу температурних режимів [2, 6, 11].

Фізична підготовленість та формування спеціальних якостей є необхідною складовою професійної підготовки фахівців морської галузі. Фізична підготовка дає можливість поліпшити ефективність діяльності функціональних систем, що в свою чергу підвищує можливості механізму пристосування організму до різноманітних несприятливих чинників.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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. С.40-42.
3. Гузар В.М. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 54-56.
4. Гузар В.М., Юськів С.М. Фізична підготовка як засіб розвитку спеціальних якостей морських фахівців // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019.С. 28-31
5. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки на компоненти працездатності морських фахівців // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 54. С. 323-325.
6. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциями 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. С.14-19
7. Земляков В.Є. Психофізіологія навчально-трудова діяльності та працездатності курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 48-50.
8. Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К.В., Голенко Н.М., Юськів С.М. Впровадження заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019. С. 165-169.
9. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.
10. 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.
11. 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.
12. Юськів С.М. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до

професійної діяльності засобами фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С.221-224.

13. 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. С.136-141.

14. Юськів С. М., Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів V регіональної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ХДАФК. 2017. С. 293-297.

15. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers // Pedagogical sciences, 12, 256-260.

16. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

17. Huzar V. N. (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

18. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

19. Strikalenko Y. A., Shalar O. G., Huzar V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes // Health, sport, rehabilitation, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

20. 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

21. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

УДК 355.233.2:796

*Олександр Десятка, Ігор Костюшко
(Одеса, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ-ЖІНКАМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

Мета: визначення шляхів вдосконалення та підвищення ефективності занять з фізичної підготовки військовослужбовців-жінок на прикладі використання елементів системи кросфіт.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення сучасних науково-методичних джерел про особливості застосування засобів кросфіту на заняттях з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками.

Результати: розглянуто особливості застосування засобів кросфіту на заняттях з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками.

Ключові слова: фізична підготовка, кросфіт, військовослужбовці-жінки, фізичні вправи, жіночий організм.