

УДК 796.012.12:656.61

Владислав Хоменко, Глеб Бараненко, Валерій Свирида
(Херсон, Україна)

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОРСЬКОГО ФАХІВЦЯ

У даній статті розглядаються особливості фізичних і психічних вимог, що пред'являються до морського фахівця, а також вплив фізичної підготовки на професійне становлення. У статті проаналізовано ефективні засоби для підготовки до роботи в морі, підтримки і відновлення форми під час рейса і після нього.

Ключові слова: здоров'я, фізичні вправи, плавання, тренажери, стійкість

This article discusses the features of physical and mental requirements for a sailor, as well as the impact of physical training on the professional development of a long-distance sailing captain. The article analyzes effective tools for preparation for work at sea, maintenance and recovery during and after the flight.

Key words: health, exercise, swimming, exercise equipment, endurance.

Торговий флот – це спеціалізована галузь, яка повністю займається комерційною діяльністю, пов'язаною з перевезенням вантажів і пасажирів морськими шляхами. У деяких країнах область торгового флоту є важливою частиною глобального судноплавного сектора і невід'ємною частиною економічного розвитку. Оскільки більша частина комерційної діяльності в світі здійснюється через морські маршрути, область торгового флоту має набагато більше значення, в порівнянні з залізничним і повітряним транспортом, по всьому світу. Головною особливістю роботи моряка торгового флоту – обмежене соціальне життя. Протягом тривалого періоду часу спілкування з родиною у морських фахівців обмежена. Завдяки інтернету обмеженість спілкування з близькими нівелюється. Однак робота в обмеженому просторі і спілкування з обмеженою кількістю людей безумовно впливає на психологічний стан фахівця [1, 6].

Робота в морі в агресивному середовищі не тільки важка, але і небезпечна. Виконувати професійні обов'язки моряку доведеться в суворих погодних та екстремальних умовах при некомфортній температурі та поблизу токсичних речовин. Також більшість робіт необхідно виконувати вручну. У разі надзвичайної ситуації кожен член екіпажу повинен буде працювати протягом довгих годин для запобігання форс-мажору. Крім того, існують інші небезпеки, такі як піратство, нестабільна політична обстановка та інше [8, 9].

Після завершення перебування певного терміну в морі, морські фахівці повинні регулярно здавати іспити для підвищення по службі та просування по кар'єрних сходах. Вони також зобов'язані пройти кілька модернізацій та додаткових курсів відповідно до вимог компанії, де вони працюють.

Не кожен може стати фахівцем, що працює на судах торгового флоту. Необхідно мати кваліфікацію, необхідну для конкретної роботи на борту судна, достатня фізична підготовка та відповідність рівня здоров'я основним медичним вимогам. Міжнародне морське співтовариство вводить все більш високі стандарти якості підготовки фахівців [5, 20], що необхідно для досягнення визначеного комплексу знань, умінь і навичок, а також здібностей виконувати свої професійні обов'язки і приймати самостійні ефективні рішення в умовах невизначеності і ризику. Країни співпрацюють у напрямку розвитку професійного навчання морських фахівців, які повинні мати гарне психічне і фізичне здоров'я. Численні медичні та професійні дослідження різних країн відзначають важливість високої психічної і фізичної підготовки моряків торгового флоту [6, 7, 13].

Майбутньому фахівцю морської галузі необхідно:

- володіти високою тренуваністю і стійкістю організму до несприятливих факторів і тривалості плавання (захитування, великі фізичні та психічні перевантаження [10,12,14];
- володіти підготовленістю до змін кліматичних і погодних умов на морі [9,16] ;

– вміти швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях на судні, вміти використовувати різні плавальні засоби [2,3];

– знати і застосовувати фізичні вправи і спеціальні прийоми для підвищення або підтримання працездатності, психічної стійкості під час плавання, а потім для повного подальшого відновлення [6,8];

– володіти знаннями, навичками й умінням для виконання професійних завдань [17,19].

Для реалізації вище перелічених завдань важливе місце займає професійно-прикладна фізична підготовка. В даний комплекс входять плавальні тренування, заняття на спортивних тренажерах, легкоатлетичні вправи та спортивні ігри, загартовування повітрям і водою. Для подібної підготовки проводяться заняття з індивідуальною корекцією. Також для тренування майбутніх моряків створюються секції з різних видів спорту, проводяться змагання, що підвищують рівень вольової підготовленості, стресостійкості, психологічної надійності. У професійній підготовці не повинно бути перерв. Потенційно можливими є ситуації, коли саме висока фізична підготовка забезпечує виживання в морі. Наприклад, при тривалому перебуванні в полоні у піратів, з чим стикалися останнім часом моряки України, Індії, Філіппін. Фізичні страждання, а також тривалий стан стресу негативно впливають на психологічне здоров'я моряків. Також необхідно пам'ятати про те, що у моряків може знижуватися імунітет через кліматичні зміни. Саме фізична підготовка і регулярні фізичні вправи допомагають підвищити і зміцнити імунітет [4,11,23].

Для розвитку швидкісних і силових якостей використовуються легкоатлетичні вправи та спортивні ігри на поліпшення координації, швидкість реакції, реакцію вибору, стійкість і переключення уваги, вестибулярну стійкість. Фізична підготовка підвищує спеціальні психічні якості (увагу, пам'ять, оперативне мислення), професійно важливі особистісні якості (нервово-психічна стійкість, комунікабельність, здатність до адаптації) [18,21,22]. Спеціальні засоби і методи, спрямовані на психофізичну підготовку майбутніх морських фахівців, враховуючи їх інтереси і індивідуальні особливості, включаючи їх в процес фізкультурної діяльності, сприяють адаптивності здобувачів вищої освіти і резистентності до можливих негативних факторів [8,15,16].

Таким чином, можна зробити висновок, що фахівець морського транспорту повинен мати достатнє фізичне і психічне здоров'я, вміти швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях, які трапляються нерідко, а також знати і застосовувати спеціальні прийоми для відновлення організму після контракту. За цими вимогами можна зрозуміти, що в підготовку майбутніх фахівців торгового флоту повинні входити такі вправи, як плавання, біг та кросова підготовка, спортивні ігри та професійно-прикладна фізична підготовка. Комплекс фізичних вправ повинен бути підібраний правильно, враховуючи інтереси та індивідуальні особливості організму здобувачів вищої освіти.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Волошинов С.А. Запровадження змішаного навчання у професійну підготовку майбутніх фахівців морської галузі. Інформаційні технології і засоби навчання, [S.l.], v. 70, n. 2, p. 104-120, apr. 2019. ISSN 2076-8184. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2575>>. Дата доступу: 10 may 2019 doi:<http://dx.doi.org/10.33407/itlt.v70i2.2575>.(ВОС)

2. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13/

3. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів 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.

4. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>

5. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.

6. 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.

7. 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, 54-56.

8. 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, 323-325.

9. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки та спорту на стійкість організму морських фахівців до впливу температурних режимів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 57, 344-347.

10. 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.

11. Хоменко В.В. Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С. 79-83.

12. Хоменко В.В. Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 134-136.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Хоменко В., Юськів С., Свирида В. Особливості професійно-прикладної психофізичної підготовки курсантів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 29 травня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 59, С. 349-351.

17. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., Свирида В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020, 2 (16), 95-105. URL: <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10>.

18. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова*

активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 2019, 200-205.

19. Huzar V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sport games*, 1 (11), 4–15. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

20. Popova H., Yurzhenko A. Competency framework as an instrument to assess professional competency of future seafarers, Proc. 15 th Int. Conf. ICTERI 2019. Volume I: Main Conference. Kherson, Ukraine, June 12-15, 2019. P. 409-413. URL: <http://ceur-ws.org/Vol-2387/20190409.pdf>

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*, 19 (3), 1507-1512. URL: <http://dx.doi.org/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*, 20 (1), 63-70. URL: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

23. 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*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. URL: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>