

Konferenz (B. 3), 5. Juni, 2020. Stuttgart, Deutschland: Europäische Wissenschaftsplattform. С. 57-59.

2.URL: <https://www.facebook.com/ildcua/>.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ

В. М. Гузар

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Фахівці морської галузі проявляють значний інтерес до занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та різними видами спорту, що сприяє рівню розвитку рухових якостей та стану здоров'я.

Ключові слова: сила, гнучкість, швидкість, здоров'я, координація

Specialists in the maritime industry are showing great interest in professional and applied physical training and various sports, which contributes to the level of development of motor skills and health.

Key words: strength, flexibility, speed, health, coordination

Проблема фізичного удосконалення, центральне місце в якій посідають такі фізичні якості, як сила, гнучкість, швидкість, координація та витривалість хвилює і приваблює морського фахівця протягом усього життя, оскільки фізичні можливості, зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від стану здоров'я та рівня розвитку рухових якостей. Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється до професійно-прикладної фізичної підготовки [1, 2, 3, 4], та занять різними видами спорту [11, 12, 13], які є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей морського фахівця. Багаточисленні дослідження фахівців галузі фізичної культури і спорту переконливо довели, що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами [8, 9, 10].

У морських фахівців, які займаються різними видами спорту, високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом довгого часу тренери, вчені і самі морські фахівці у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності для необхідної у професійній діяльності фізичної підготовленості. Слід сказати, що в умовах занять фізичною підготовкою та різними видами спорту теорія і методика розвитку фізичних якостей є науково-обґрунтованою галуззю знань [5, 6, 7].

Необхідно зазначити, що шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців недостатньо вивчені. Основними напрямками діяльності фахівців морської галузі є:

- теоретична підготовка з питань професійно-прикладної фізичної підготовки;
- регулярні відвідування навчальних занять з різних розділів фізичної підготовки;
- регулярні відвідування спортивної секції з обраного виду спорту;
- вміння тренуватися дистанційно під керівництвом викладача або тренера з виду спорту;
- регулярно займатися ранковою фізичною зарядкою;
- вміти проводити самостійні заняття з фізичної підготовки та правильно дозувати навантаження;
- формувати у себе психологічну готовність до тренувань та змагань;
- володіти знаннями щодо профілактики травматизму на заняттях з фізичної підготовки та спорту;
- вести здоровий спосіб життя та оволодіти професійно-прикладними фізичними здібностями (оволодіти способами і навичками прикладного характеру - плавання, стрибки у воду, пірнанням, веслування на ялах, підйому по штурмтрапу тощо); оволодіти здібностями спрямованого використання різних засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до професійної діяльності; долати перешкоди способом пересування у висі і упорі на руках; виконувати тестові завдання на виконання рівня індивідуальної фізичної підготовки; демонструвати прирости показників розвитку основних фізичних якостей; виконувати правила техніки безпеки при виконанні фізичних вправ), загартовувати організм та раціонально харчуватися, боротися із шкідливими звичками, активно відпочивати;
- вміти правильно використовувати комп'ютерні технології для інформаційного забезпечення тренувального процесу;
- регулярно вести щоденник самоконтролю за станом здоров'я та фізичними навантаженнями.

Таким чином, оволодіння шляхами удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки дозволить морським фахівцям краще виконувати свої професійні обов'язки на судах торгового флоту.

Список використаних джерел:

1. 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>
2. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.
3. 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.
4. В. Хоменко, С. Юськів, В. Свирида. 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
5. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
6. 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.
7. 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.
8. Shalar, O.H., Romaniuk, O., & Huzar, V.M. (2017). Physical training of young taekwon-do fighters. *Medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny*, 17, 100-104.
9. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.
10. Stricalenko, 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>
11. 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. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>

12. 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. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

13. 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. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНАКІВ

Н. М. Давидчик, В. В. Файдевич

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

До однієї з основних задач, що вирішується в процесі фізичного виховання варто віднести розвиток фізичних якостей юнаків. Рухова діяльність футболіста має свої особливості і характеризується найрізноманітнішими діями такими, як: біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Тобто мова йде про необхідність наявності всебічного фізичного розвитку гравця, а також високого рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей. Тому у підготовці футболістів вирішальним фактором є якість тренувального процесу, його структура, зміст і методи, які повинні бути спрямованими на всебічний фізичний розвиток.

Дослідження проводилось в секції футболу Луцького НТУ. Програмний матеріал складався з фізичної підготовки, основою якої є створення бази для зростання рівня майстерності футболіста. Фізична підготовка гравця базувалась на розвиткові фізичних якостей – швидкості, спритності, сили і витривалості, тренування яких носили загальний та спеціальний характер, в залежності від того, наскільки це поєднувалось з технікою (роботою з м'ячем). Розвиток цих якостей відбувався в комплексі з техніко-тактичною підготовкою. У футболі швидкість є важливою, а по суті і вирішальною якістю так, як тільки швидкий гравець може виграти час і простір у суперника і тому має можливість успішно вирішувати тактичні завдання.

Футболісту необхідні такі форми прояву швидкості: швидкість простої зорово-моторної реакції; швидкість складної зорово-моторної реакції;