

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МОРЯКІВ

*У даній статті розглядається призначення професійно-прикладної фізичної підготовки, її спрямованість на розвиток і підтримку психічних і фізіологічних якостей здобувачів вищої освіти морських академій.*

**Ключові слова:** транспорт, координація, сміливість, стійкість, здоров'я.

*This article considers the purpose of professional and applied physical training, its focus on the development and maintenance of mental and physiological qualities of applicants for higher education in maritime academies.*

**Keywords:** transport, coordination, courage, resilience, health.

Професійно-прикладна фізична підготовка – це розвиток тих фізичних здібностей і психофізичних якостей здобувачів вищої освіти, які необхідні йому для ефективного виконання професійних обов'язків. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навичок, оптимізують психофізичну підготовку курсантів, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [1,6].

Професійна діяльність майбутніх моряків багатоаспектна. Фахівцям морського та річкового транспорту доводиться постійно стикатися з рядом факторів, що вимагають від них уміння використовувати інформаційне забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки [15,17,18], спортивного тренування [19,20,21,22,23], профілактики травматизму [24], високої фізичної та психофізичної підготовленості [3,7]:

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

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

3) Соціально-психологічні фактори (єдність зони відпочинку та праці, постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, зниження рухової активності, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в піратський полон).

Таким чином, для курсантів, що вирішили стати професіоналами, слабе здоров'я і така ж психофізична підготовленість стає перешкодою для вдосконалення професійної майстерності та призводить до професійних захворювань. Дослідження показують, що загальна фізична підготовка спеціалістів не може вирішити цю проблему, так як сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілювання фізичного виховання у відповідності до особливості професії. Сьогодні професійно-прикладна фізична підготовка розглядається як один із напрямків системи фізичного виховання, який повинен формувати прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують об'єктивну готовність людини до професійної діяльності [3,13].

Специфіка професійної діяльності випускників морських навчальних закладів висуває певні вимоги до їх фізичних можливостей, психоемоційної стійкості, розподілу уваги, зосередженості, координації рухів, руховим навичкам [2,9,10].

Визначаючи мету професійно-прикладної фізичної підготовки для курсантів слід виходити від кінцевого результату діяльності працівників морського та річного транспорту. Вивчення специфіки професійної діяльності моряків дозволяє визначити завдання, які

повинні вирішуватися в процесі фізичної підготовки курсантів. Вони визначаються: метою та характером виробничої діяльності плавскладу; умовами праці; необхідними якостями, вміннями та навичками.

Вивчення специфіки професійної діяльності морських фахівців дозволяє визначити необхідні для моряка якості, що повинні розвиватися у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Для початку слід розвивати базові та професійно важливі для моряків фізичні та психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, статичну витривалість. Окрім цього професійно-прикладна фізична підготовка покликана формувати у курсантів стійкість до несприятливих метеорологічних факторів плавання: до укачування, гіпотермії, гіподинамії. Випускник морського навчального закладу повинен уміти плавати, пірнати, надавати допомогу потопуючому, гребти на веслах та управляти шлюпкою під вітрилами, виживати в умовах автономного плавання [11,12,14].

Пріоритетними засобами професійно-прикладної та функціональної підготовки майбутніх моряків до умов праці є: гімнастика та легка атлетика, спортивні ігри з малою кількістю учасників та зменшеними розмірами площадки (настільний теніс, міні-футбол, баскетбол на одне кільце), комплекси загальнорозвиваючих та спеціальних вправ певної цільової направленості (на розвиток сенсомоторних реакцій сприйняття, спритність, рівновагу та вестибулярну стійкість, стійкість до гіпоксії, увагу, пам'ять та на розвиток здібності дозувати силові напруги), прикладне плавання, вітрильно-веслувальна підготовка [4,5,8,16].

Значна кількість спортивних та ігрових моментів можуть моделювати можливі життєві ситуації під час виконання професійних видів робіт. Вироблена під час занять спортом звичка дотримуватися встановлених норм та правил поведінки (колективізм, витримка, повага до суперників, самодисципліна) переноситься у повсякденне життя, у професійну діяльність. Подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою та спортом, боротьба з втомою, відчуттям болю та страху виховують силу волі, самодисципліну та впевненість у собі.

Рухову та трудову активність фахівців морського транспорту визначають такі компоненти, як м'язова сила, витривалість, швидкість, координація рухів, здатність концентруватися, реакція вибору та інші психофізичні явища. Всі згадані складові так само, як і професійні якості моряка, в певних умовах та межах можна і потрібно тренувати і удосконалювати.

Все вище сказане показує на те, що у професійно-прикладній фізичній підготовці найбільш конкретно втілюється один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

**Висновки.** Сучасні умови праці на морі висовують більш високі вимоги до якості підготовки майбутніх спеціалістів морського транспорту. Реалізувати себе в майбутній професійній діяльності в досить специфічних, інколи екстремальних умовах може лише спеціаліст, що володіє знаннями, вміннями, навичками, професійно важливими якостями особистості, стійкими психофізичними якостями та гарним здоров'ям. Становлення такої особистості – завдання професійно-прикладної фізичної підготовки в морському навчальному закладі.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 54-57.

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. 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. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, С. 236-239.
5. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 356-359.
6. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116
7. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.
8. Топал В.В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 174-177.
9. Топал В.В. Основні завдання баскетболу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 399-403.
10. Хоменко В.В., Свирида В.С., Богданова А.О. Основні напрямки аналізу тактики футбольного матчу. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 411-414.
11. Хоменко В.В. Спеціальна підготовка студентів-футболістів різних ігрових амплуа з використанням спеціальних вправ. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 183-186.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
16. 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>
17. 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.

18. 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.
19. 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
20. 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>
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
23. Shalar, O., Strykalenko, Y., & Huzar, V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126)), 110-114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24)
24. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

*Катерина Чупрій  
(Дніпро, Україна)*

### **ЗАОХОЧЕННЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*У статті виявлено та проаналізовано основні причини і наслідки поганого відвідування спортивних занять у ВНЗ в період карантину. Запропоновано нові методи проведення онлайн-занять, за для заохочення студентів.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, дистанційне навчання, тренування, онлайн-режим, додаток.

*The article identifies and analyzes the main causes and consequences of poor attendance at sports in universities during the quarantine period. New methods of conducting online classes have been proposed to encourage students.*

**Keywords:** health, physical culture, distance learning, training, online mode, application.

Пандемія Коронавірусу призвела до введення карантинних обмежень, зокрема закриття вищих закладів освіти, в тому числі і ДНУ ім. Олесья Гончара. Це унеможливило відвідування не лише спортивних занять, а і в принципі обмежило рухову активність серед молоді. Впродовж карантину були закриті навіть спортивні комплекси та тренажерні зали. Перехід до дистанційної форми навчання передбачає постійне перебування вдома, перед екранами гаджетів. Таке різке зменшення рухової активності і постійний сидячий спосіб життя можуть призвести до порушень функціонування організму в цілому. Фізична активність впливає на багато факторів: серце, судини, дихання, імунітет, хвороби хребта та інше, а зміцнення імунної системи зараз особливо важливо. [4, с. 56] Постійне перебування перед монітором та