

## РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ДО ЗАХИТУВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Стійкість до захитування характеризує здатність організму витримувати вплив прискорень або хитавиці, що виникають в умовах суто специфічної діяльності – під час рейсу на судні в різних кліматичних умовах.*

**Ключові слова:** курсант, організм, тулуб, вестибулярний апарат, нудота.

*Defensiveness is characterized by the ability of the body to withstand the effects of accelerations or swings that occur in conditions of purely specific activity – during a voyage on a ship in different climatic conditions.*

**Key words:** cadet, body, torso, vestibular apparatus, nausea.

Міжнародне морське співтовариство планомірно вводить все більш високі стандарти якості підготовки фахівців [5,11,17]. Дана якість спрямована на досягнення майбутніми морськими фахівцями необхідного комплексу знань, умінь і навичок, а також здібностей виконувати свої професійні обов'язки і приймати самостійні ефективні рішення в умовах невизначеності і ризику. Крім того, обов'язковою умовою підготовки та дипломування моряків є проходження навчальної практики на судах, умови на яких мають свої специфічні особливості [1,2,3].

Одним із специфічних факторів в професії морського фахівця є морська хитавиця, що викликає явище захитування (морської хвороби), яке важко переноситься нетренованим організмом. Поряд із загальною фізичною підготовкою [4,6,7,10], заняттями в секціях з різних видів спорту [8,9,16,18] слід приділяти особливу увагу засобам фізичного виховання та інформаційному забезпеченню тренувального процесу [12,13,14,15], спрямованим на тренування стійкості організму курсантів до захитування. Це допоможе молодим фахівцям швидше адаптуватися до хитавиці в умовах тривалого плавання.

Явище захитування є характерною особливістю для багатьох видів професійної діяльності сучасних морських фахівців. Стійкість до захитування характеризує здатність організму витримувати вплив прискорень або хитавиці, що виникають в умовах суто специфічної діяльності – під час рейсу на судні в різних кліматичних умовах. Залежно від умов діяльності розрізняють такі види хитавиці – бортова, кільова, вертикальна та змішана. Всі вони негативно впливають на непідготовлений до цього організм курсанта.

Захитування, яке виникає у курсанта під впливом різного роду прискорень або гойдання, є результатом подразнення вестибулярного апарата, а конкретніше – отолітового апарата, який відповідає за відчуття правильного розташування тіла у просторі.

У випадках, коли курсант має низький рівень вестибулярної стійкості, вплив прискорень викликає різні відхилення від нормального функціонування організму:

- *вестибулярно-вегетативні* (супроводжуються надмірним потовиділенням, зблідненням або почервонінням шкіри, уповільненням або прискоренням частоти пульсу, нудотою, блювотою);

- *вестибулярно-соматичні* (збільшують кількість зайвих рухів та підвищують тремор (тремтіння кінцівок), призводять до порушення рівноваги та некоординованості рухів);

- *вестибулярно-психічні* (характеризуються погіршенням розумової діяльності: увагових, часових та просторових орієнтирів, пам'яті).

Велике значення для формування стійкості до захитування має загальне зміцнення організму, особливо м'язів тулуба, здатних протистояти коливанням, які, залежно від використаних засобів і методів називаються активними, пасивними та комплексними.

Засобами *активних тренувань* є спеціальні фізичні вправи, які виконуються на батуті, рухомому і стаціонарному гімнастичних колесах. Найбільш ефективними для розвитку стійкості до захитування є вправи і дії, які моделюють основну діяльність морських фахівців і виконуються в режимі короткочасних дозованих завдань повторним методом. Сутність тренувального ефекту спеціально обраних і певним чином організованих фізичних вправ або комплексів полягає в тому, що саме під час їх неодноразового виконання моделюються прості та комбіновані прискорення (вертикальні – при рухах голови зверху вниз, горизонтальні – при поворотах голови ліворуч, праворуч або колових рухах головою), які, подразнюючи вестибулярний апарат, збільшують його адаптаційні можливості. Експериментальним шляхом доведено, що 3–5-разове щоденне виконання спеціальних вправ протягом 10–15 днів значно посилює стійкість організму до захитування. В умовах Херсонської державної морської академії активний метод розвитку стійкості до захитування має велике значення завдяки доступності та простоті використаних засобів. *Пасивні тренування* проводяться з використанням спеціального обладнання (гойдалок, центрифуг тощо). Створені за їх допомогою прискорення (кутові, лінійні та змішані), діючи на курсана, дозволяють формувати і накопичувати в організмі певні захисні ресурси, і, таким чином, підвищують її стійкість до захитування. Внаслідок регулярних тренувань з використанням спеціального обладнання у відносно короткий термін значно підвищується стійкість організму до захитування.

*Комплексні тренування* складаються з виконання спеціальних фізичних вправ та вправ, які виконуються на спеціальних приладах, тобто одночасно використовуються засоби активних і пасивних тренувань. Цей шлях формування і розвитку стійкості до захитування є найбільш ефективним, оскільки дозволяє водночас навантажувати і тренувати всі функціональні системи організму. Вправи для підвищення стійкості до захитування потрібно виконувати регулярно, тому, що ефект від їх впливу не зберігається довго (після припинення тренувань він зникає через 50–60 днів). Коли необхідний рівень стійкості до захитування досягнуто, його досить підтримувати шляхом виконання (3–4 рази на тиждень) спеціальних вправ тривалістю 10–15 хв.

Недостатній розвиток або зниження тону м'язової антигравітаційної мускулатури окремих м'язових груп у фахівців морської галузі, особливо шийної мускулатури, викликає значне погіршення самопочуття курсантів на початковому етапі спеціальної підготовки.

Важливе значення в системі захисту і запобігання наслідкам негативного впливу захитування на організм курсантів має високий рівень розвитку психічних та морально-вольових якостей, які забезпечують здатність мужньо й свідомо долати труднощі.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Годлевський П.М., Юськів С.М., Гузар В.М., Перешкоди до занять фізичним вихованням у курсантів // Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 23: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2019, т.2. С. 36-37.
2. 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.
3. 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, 40-42.
4. Гузар В.М., Юськів С.М. Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 52, С. 293-296.
5. Теоретико-методичні засади реалізації компетентнісного підходу в системі ступеневої

підготовки фахівців морської галузі (Результати науково-педагогічного експерименту в Херсонській державній морській академії 2014–2018 рр.) : монографія / [Л.В. Авраменко, О.В. Акімов, Н.Г. Александрова та ін.]; за наук. ред. В.В.Чернявського, Л.Б. Куликової, В.Ф. Ходаковського. Херсон : ХДМА, 2019. 544 с.

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 іновацій у професійній підготовці студентів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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, 221-224.

12. Huzar V. N., (2001). The use of computer technology in the field of physical culture and sport // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 8, 10-17.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Huzar V. M., Savchenko-Marushchak M.S., Shalar O. H. (2016). Influence of physical preparedness on the character of the young karateists' personality // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko, 139, I, 45-48.

17. 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>

18. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate // Health, sport, rehabilitation, 4, 73-77.