

## ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ

*Набуття й удосконалення спеціальних якостей успішно відбувається через формування адаптаційних можливостей усіх функціональних систем організму до впливу специфічних умов, які супроводжують професійну діяльність морських фахівців.*

**Ключові слова:** *організм, вібрація, загартування, захитування.*

*Acquisition and improvement of special qualities successfully occurs through the formation of adaptive capabilities of all functional systems of the body to the influence of specific conditions that accompany the professional activities of marine professionals.*

**Key words:** *organism, vibration, tempering, protection.*

Професійна діяльність працівників морської галузі пов'язана із значними психологічними та фізичними навантаженнями, які потребують формування і розвитку у курсантів відповідних спеціальних фізичних якостей, що повною мірою відповідає концепції розвитку вітчизняної науки в галузі фізичної культури і спорту, спрямованої на пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання майбутніх фахівців морської галузі [1,17], комп'ютеризації інформаційного забезпечення тренувального процесу та проведення змагань з різних видів спорту [13,14,15].

Організм курсанта – це складна саморегульована система, яка налаштована підтримувати оптимальну рівновагу відносно середовища. Залежно від умов існування, ситуацій, потреб та режиму навантажень, в організмі та в окремих його системах формуються і накопичуються різноманітні захисні реакції, тобто набувається своєрідна специфічна витривалість, яка й складає основу спеціальних якостей.

Спеціальні якості – це індивідуальні властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу специфічних несприятливих чинників професійної діяльності морських фахівців. До основних спеціальних якостей фахівців морської галузі належать:

- стійкість до перевантаження;
- стійкість до захитування;
- стійкість до кисневого голодування;
- стійкість до вібрації;
- стійкість організму до впливу різних температурних режимів.

Набуття й удосконалення спеціальних якостей успішно відбувається через формування адаптаційних можливостей усіх функціональних систем організму курсанта до впливу специфічних умов, які супроводжують професійну діяльність, та завдяки впливу фізичних навантажень і психічних напружень від спеціально організованих тренувань [3,6,12].

Базовою основою для успішного формування спеціальних якостей у фахівців морської галузі є високий рівень їх індивідуальної фізичної підготовленості. Проте загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП) функціонують у нерозривній єдності. Високий рівень ЗФП є підґрунтям для розвитку спеціальних якостей, а високий рівень розвитку СФП сприяє вдосконаленню рухових якостей загального призначення. Саме рівень розвитку спеціальних якостей визначає фахову майстерність та забезпечує ефективність професійних дій сучасного морського фахівця [4,10].

Напрямами формування і збереження високого рівня розвитку спеціальних якостей є:

- досконала організація контролю й оцінки рівня розвитку загальних фізичних якостей курсантів, що складають базову основу успішного формування спеціальних фізичних якостей [11];

- компетентність у питаннях підбору і складання комплексів спеціальних фізичних вправ та забезпечення умов для їх виконання [2];
- регулярне виконання та впровадження спеціальних фізичних вправ до всіх форм і видів фізичної підготовки [5,8];
- свідоме і відповідальне ставлення до використання засобів покращення показників рівня здоров'я та загартованості організму [7,9];
- використання у процесі спеціальної підготовки курсантів різних видів спорту, які характеризуються значними фізичними навантаженнями і зміною умов та ситуацій [16,18].

Формування і розвиток спеціальних якостей відбувається поступово. На *першому* етапі удосконалюється діяльність фізіологічних систем організму курсанта – серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших. Ці системи організму покращують свої функціональні можливості під впливом фізичних тренувань, розрахованих на час (від 3 до 15 хвилин). Вони проводяться в режимі максимальних фізичних навантажень з використанням рівномірного та перемінного методів їх організації.

На *другому* етапі формування спеціальних якостей відбувається пристосування клітин і тканин організму курсанта до функціонування в умовах дефіциту кисню, що утворюється у внутрішньому середовищі організму. Фізичні тренування, що відбуваються в режимі субмаксимальної інтенсивності і тривають від 15–30сек. до 3–5хв. з використанням повторного та інтервального методів організації фізичних навантажень, створюють в організмі курсанта нестачу кисню, наближують умови функціонування органів до тих, які виникають під час професійної діяльності. Спеціально створені умови функціонування організму є прогнозованими та передбачуваними і тому не перевантажують психіку курсанта, натомість збільшують можливості для підготовки організму до процесу адаптації на тканинному рівні.

Під час організації і проведення фізичних тренувань потрібно враховувати важливу закономірність формування спеціальних якостей – існування єдиного механізму пристосування організму до різноманітних несприятливих чинників. Це дає можливість поліпшити ефективність діяльності функціональних систем організму, використовуючи у тренувальному процесі не лише регламентовані бігові вправи, а й плавання, веслування, гімнастичні вправи, піші переходи та різноманітні вправи професійно-прикладної фізичної підготовки.

### 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, 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, 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, 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. Земляков В.Є. Психофізіологія навчально-трудової 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.
7. 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. нак.-практ. конф., Херсон, 2019. С. 165-169.
8. 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.
9. 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 .
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. 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.
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, 221-224.
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. Режим доступу: <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.