

## **МОНІТОРИНГ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Іван Ганчар,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
Національний університет “Одеська морська академія”,  
м. Одеса

**Наталія Терентьєва,**  
доктор педагогічних наук, доцент  
Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т.Г. Шевченка,  
м. Чернігів

*Репрезентовано окремі наукові напрацювання, здійснені в рамках проектної діяльності для подання на розгляд і фінансування як фундаментальне дослідження, що виконуватиметься за рахунок видатків загального фонду державного бюджету. Інформацію викладено відповідно до проектних вимог.*

*У сучасних геополітичних і економічних умовах зростає роль застосування цілеспрямованої професійної та прикладної фізичної підготовки курсантів і студентів (слухачів) морських навчальних закладів України у подальшому зростанні фізичної готовності до виконання відповідних професійних завдань без завдання шкоди їх організму та погіршення їх фізичного стану. Зазначене у більшості випадків буває важливим, а інколи й вирішальним засобом пристосування людини до екстремальних умов виконання діяльності у специфічних обставинах праці на водному транспорті. Тому прикладна фізична підготовка в сучасній педагогічній науці розглядається як системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, набуття необхідного в житті обсягу прикладних знань, рухових умінь і навичок для якісного виконання майбутньої професійної діяльності. Відповідно професійна та фізична підготовка в навчальних закладах морського профілю має*

*забезпечити повноцінне оволодіння професійними спеціальними знаннями про вплив фізичних вправ на людину, розвинути професійно значущі фізичні якості, сформувати прикладні рухові навички та якісну професійно-прикладну фізичну готовність до умов праці й оборони країни, що забезпечує відповідну придатність людини до безпечного виконання професійної діяльності на морському та річному транспорті України.*

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, курсантська молодь морського профілю, наступність навчання, етапи вдосконалення, оцінка придатності, ефект впровадження.

Розроблений проект спрямовано на розв'язання реально існуючої у відповідних закладах вищої освіти проблеми підвищення професійної та фізичної підготовленості курсантів морського профілю та військово-морських сил України, які формують відповідну придатність резерву, що навчається, до екстремальних умов праці та вимог до майбутньої професійної діяльності на морському транспорті.

Об'єкт дослідження – структура і зміст фізичної підготовки цивільних і військових курсантів морського профілю з прикладним напрямом його впровадження під час навчання і вдосконалення в умовах вищого навчального закладу. Предметом дослідження є технологія інтенсивного формування прикладних знань, відповідних професійних умінь і рухових навичок, фізичної підготовленості курсантів морського профілю і військово-морських сил України до практичної діяльності на основі різних підходів до навчання з подальшим удосконаленням фізичної підготовленості в різних вікових групах під впливом вибіркового, комплексного й інтегрального ефекту проведеної цілеспрямованої навчально-тренувальної роботи на обов'язкових, додаткових і самостійних заняттях під час професійного навчання і вдосконалення в умовах вищого навчального закладу.

Оптимальна підготовка молоді до професійної діяльності й поведіння в екстремальних ситуаціях, які є елементом професії, – одне з найважливіших завдань системи фізичного виховання майбутніх фахівців у ВНЗ. Методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту зміцнює здоров'я людини, підвищує її працездатність і продуктивність праці, сприяє профілактиці професійних захворювань і травматизму, корегуванню стану професійної втомленості. Саме на розв'язання цих завдань має бути спрямована професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) курсантської молоді морського профілю, яка є складовою частиною всебічної фізичної підготовки майбутніх фахівців до тривалої та плідної праці. Включення ППФП у програму фізичного виховання студентів є важливим і необхідним для спрямованого використання засобів фізичної культури і спорту в професійній підготовці, особливо для фахівців, чия майбутня діяльність відбувається в екстремальних умовах і специфічних ситуаціях на водному транспорті.

Процес ефективної життєдіяльності людини у звичайних умовах і в екстремальних обставинах потребує цілеспрямованого формування знань, рухових умінь і прикладних навичок, які забезпечують безпечне перебування особи на воді. Вимоги до якісного формування навичок плавання особливо актуальні для майбутніх фахівців морського профілю, діяльність яких характеризується специфічними обставинами й екстремальними умовами перебування людини на водних акваторіях (О. І. Подлесний, 2008; Е. А. Полухін, 1987).

Безпечне й ефективне забезпечення діяльності всіх працівників плавскладу в суднових умовах, незалежно від звання і займаної на судні посади, характеризується тим, що зі зростаннями автоматизації й механізації суднових робіт

частка фізичної праці зменшується, робота багатьох суднових фахівців не пов'язана із систематичними фізичними навантаженнями. Якщо ж останні мали місце, то їхній вплив на організм однобічний, це вимагає великої уваги до фізичних вправ як засобу компенсації неоліку рухової активності у праці та побуті моряків. Важливими прикладними навичками для моряків є плавання, пірнання, стрибки у воду, веслування й інші дії у воді, на воді, біля води. Тому найнеобхіднішими фізичними якостями для цивільних і військових моряків є спритність і координація рухів, швидкість і точність відчутно-рухових реакцій, стійкість до заколисування, адаптація до зміни клімату і теплових перевантажень, подолання негативних явищ, які пов'язані з гіподинамією та негативним впливом професійних чинників на організм моряка і показники його здоров'я. Однак існуючі типові програми, посібники та підручники з фізичного виховання курсантів і студентів за своїм змістом нагадують літературу 60–70-х років ХХ століття, а за консервативним змістом вже не відображують сучасну теорію і практику провідних вітчизняних і закордонних вчених і фахівців (І. Л. Ганчар, 2006, 2008, 2013; А. І. Ганчар, 2012, 2013, 2014).

За даними ЮНЕСКО, понад 350 тисяч чоловік щорічно гинуть на воді. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2016) передбачає раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в інтересах особистості й суспільства, пріоритетний розвиток фізичного виховання серед різних груп населення (Про державні тести з фізичної підготовленості населення України, 1996, наказ КМУ № 80), у першу чергу для дітей, підлітків, учнівської та студентської молоді. Тому вкрай необхідні подальші розробки фахівцями з фізичної підготовки якісного наукового і методичного супроводу формування відповідного забезпечення системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх

фахівців морського транспорту та курсантів військово-морських сил в умовах спеціальних навчальних закладів України до безпечної й ефективної майбутньої практичної діяльності.

Найбільш успішне і якісне виконання професійної діяльності випускниками вищих навчальних закладів, поряд зі ступенем формування в них відповідної професійної компетентності, у більшості випадків визначається ступенем розвитку найбагатіших показників придатності фізичного стану курсантів морського профілю особливостям і вимогам професійної діяльності на морському транспорті. За даними фахівців морської галузі (А. М. Войтенко, А. І. Гаженко, 2005, 2007; В. І. Дмитрієв, В. Є. Леонов, П. Г. Хіміч, В. Ф. Ходаковський, Л. Б. Куликова, 2012; О. О. Лобенко та ін., 1991, О. Ю. Нетудихатка, 2005), 75–80 % усіх аварійних ситуацій, які трапляються на воді, прямо чи опосередковано пов'язані з негативним впливом – так званим «людським фактором».

Випускники шкіл – майбутні абітурієнти морських навчальних закладів – досить часто мають недостатній рівень фізичного розвитку і підготовленості, що перешкоджає належному формуванню фізичного стану курсантів морського профілю та військово-морських сил України, не відповідає потужним особливостям і підвищеним вимогам до професійної діяльності на морському транспорті, яка вирізняється екстремальними умовами і специфічними обставинами при вахтовому виконанні своїх обов'язків. Тому належне формування відповідного рівня фізичної підготовленості фахівців цієї галузі при навчанні й удосконаленні в умовах вищого навчального закладу є досить значною й актуальною проблемою вищої школи на сучасному етапі розвитку українського суспільства.

У сучасних умовах зростає роль цілеспрямованої прикладної фізичної підготовки курсантів і студентів в

умовах вищих навчальних закладів, що у більшості випадків буває важливим діючим, а іноді й вирішальним засобом пристосування людини до нових специфічних умов життєдіяльності, особливо до екстремальних умов виконання професійної діяльності у специфічній обстановці на водному транспорті та кораблях ВМС. Тому фізичне виховання в науковій теорії та діючій практиці розглядається як системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного в житті обсягу прикладних знань, рухових умінь і навичок для якісного забезпечення майбутньої професійної діяльності без шкоди для стану здоров'я, з діючим застосуванням певних процедур їх корекції. Таким чином, фізичне виховання в навчальних закладах морського профілю має сформувати у курсантів спеціальні знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвинути професійно значущі фізичні та психічні якості, сформувати прикладні рухові навички, забезпечити належний фізичний стан до якісного й безпечного виконання майбутньої професійної діяльності.

Метою проекту було визначено обґрунтування структури і розроблення змістового компонента та засадах наступності та неперервності, що складає основу ефективної технології підвищення й удосконалення стану якісного впровадження засобів, методів і методичних прийомів формування фізичної підготовленості курсантів на основі прикладного напряму впровадження, а саме надійного забезпечення фізичного виховання в морських навчальних закладах і фізичної підготовки на кораблях і підрозділах ВМС України.

Основними завданнями, які мають бути розв'язаними для досягнення мети, визначено: виявити особливості сучасної теорії й ефективність методики викладання фізичного виховання з професійно-прикладним напрямом

його впровадження в навчальних морських закладах та на кораблях і підрозділах ВМС України; обґрунтувати наступність і послідовність оволодіння курсантами морського профілю змістом інформативної компоненти з фізичного виховання під час професійного навчання й удосконалення на кораблях і підрозділах ВМС України; розробити ефективну експериментальну освітню програму, навчальний посібник і підручник із прикладної фізичної підготовки курсантів морського профілю та резерву особового складу підрозділів ВМС України, який навчається у спеціальних навчальних закладах; перевірити ефективність впровадження експериментальної методики навчання й удосконалення прикладної фізичної підготовленості курсантів морського профілю та в підрозділах ВМС України; впровадити практичні рекомендації для систематичного і якісного поліпшення стану прикладної фізичної підготовленості курсантів морського профілю в різних ланках народної освіти та на кораблях і підрозділах ВМС України (м. Київ, м. Одеса, м. Миколаїв, м. Херсон, м. Ізмаїл, м. Маріуполь та ін.).

Таким чином, планується дослідити стан сучасного, більш якісного формування прикладної фізичної підготовленості майбутніх фахівців морського транспорту і курсантів військово-морських сил, які навчаються у діючих морських ліцеях, коледжах, інститутах, академіях, університетах і на кораблях та підрозділах ВМС України.

Попередній аналіз літературних джерел із питань розвитку фізичного виховання засвідчив, що дотепер багато теоретичних розробок авторитетних учених і фахівців залишаються незатребуваними запитами практики. Вони мало відомі широкому колу «практиків», залишаються інформативними лише для фахівців, які професійно цікавляться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання у різних ланках існуючої системи освіти України.

Відзначається ізольований розвиток теоретичних положень і практичних розробок, що підтверджується змістом монографій, типових підручників, посібників і навчальних / освітніх програм, у яких досить часто відображено малоефективні методики навчання, залишається нерозкритим оптимізація та підвищення ефективності забезпечення навчально-тренувального процесу у вищих навчальних закладах, що є одним із негативних явищ у теорії та методиці викладання фізичного виховання з прикладним напрямом його впровадження, яке до цього часу не забезпечує якісного формування відповідних професійних компетентностей і стану фізичної придатності резерву, який навчається.

Тому вкрай важливим є обґрунтування й актуальна розробка сучасної технології викладання прикладної фізичної підготовки курсантів і студентів різного профілю через комплекс обов'язкових, додаткових і самостійних занять, який характеризує взаємний зв'язок навчання й удосконалення, що сприяє оптимальному формуванню професійної готовності випускників до майбутньої безпечної діяльності фахівців морського флоту та надійної підготовки особового складу ВМС України.

Сформульовано гіпотезу, що не завжди ефективну існуючу методику впровадження фізичного виховання курсантів морського профілю можна значно поліпшити як за структурою, так і за змістом за допомогою обґрунтування і розробки спадкоємності інтенсивного оволодіння ними теоретичним і практичним навчальним матеріалом, який сприяє більш ефективному та якісному формуванню прикладних знань, рухових умінь і навичок із фізичної підготовки під час професійного навчання й удосконалення резерву, який навчається як на обов'язкових і додаткових, так і на самостійних заняттях у вільний час курсантів-моряків.



Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є однією з основних напрямів сучасної системи фізичного виховання молоді, що має формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, уміння й навички, які сприяють досягненню певного ступеня готовності людини до успішної професійної діяльності. За даними вітчизняних фахівців, зокрема Р. Т. Раєвського (1985, 2006), С. М. Канішевського (1999, 2009), Г. П. Грибана (2013), Л. П. Пилипей (2009, 2011), В. В. Попад'їна (2014), та закордонних науковців В. І. Ільїніча (1995, 2001), В. А. Кабачкова (2010), В. Г. Стрельца (1974), В. М. Щодро (1989), найсуттєвіші професійні можливості фахівців зумовлені рівнем розвитку домінуючих у різних видах праці прикладних рухових функцій, які можна вважати критерієм їх професійної придатності.

Оптимальна якісна фізична підготовка молоді до професійної діяльності та відповідне поведіння в екстремальних ситуаціях, що є елементом професії, – одні з найважливіших завдань системи фізичного виховання щодо формування надійної фізичної готовності майбутніх фахівців у морських навчальних закладах та ВМС України до практичної діяльності.

Методично доцільне застосування та своєчасне використання засобів фізичної культури та спорту зміцнює здоров'я людини, підвищує її працездатність і продуктивність професійних дій в умовах екстремального середовища, сприяє профілактиці професійних захворювань і травматизму, корегуванню стану втомленості фахівців морської галузі та корегуванню фізичного стану військових, які можуть забезпечити найякісніший супровід їх безпечної практичної діяльності, що зміцнить боєздатність військових підрозділів у сучасних умовах їх виконання.

Науково-методичний супровід формування навичок плавання полягає в обґрунтуванні відповідного контролю й об'єктивної оцінки досягнень, які забезпечуються на основі проведення якісного педагогічного моніторингу й аналізу (Т. М. Абсалямов, 2003; Н. Ж. Булгакова, 1997; Ю. Ф. Курамшин, 2002; В. М. Платонов, 2004; Л. А. Семенов, 2007; Ю. М. Шкребтій, 2006 та ін.).

Слід зазначити, що численні домінуючі чинники впливу в навчальному і тренувальному процесах становлять динамічну модель і постійно змінюються в осіб чоловічої та жіночої статі, що зумовлено статевими відмінностями (А. Л. Ворожбитова, 1995; Т. Ю. Круцевич, 2000; М. О. Носко, 2003; С. С. Родоманова, 2007; В. І. Пліско, 2002; Л. П. Сущенко, 2003; О. В. Тимошенко, 2009; Б. М. Шиян, 1997). Тому проблема якісного моніторингу за формуванням навичок плавання з огляду на статеві відмінності залишається актуальною і важливою на сучасному етапі розвитку вітчизняної системи фізичного виховання (О. Д. Дубогай, 1993; А. Ю. Нікольський, 2011; Л. А. Пилипей, 2011; Ю. Т. Похолодчук, 1993; Л. П. Сергієнко, 2009; І. Ю. Хіміч, 2010 та ін.). Особливого значення ця проблема набуває при формуванні професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів морського профілю до ефективного і якісного виконання подальшої діяльності в екстремальних умовах праці на морському транспорті, оскільки потребує ґрунтовної розробки відповідного науково-методичного супроводу.

Виконання запланованої роботи дозволяє сформулювати основні положення, які характеризують ступінь науково-методичної новизни, очікуваної в результаті передбачуваного виконання дослідження, розкривають і деталізують отримання нових або покращених існуючих технологій, якісних програм із фізичної підготовки, ефективних методик і рекомендацій, навчального посібника

та підручника з прикладної фізичної підготовки курсантів морського профілю та ВМС України, зокрема технологію інтенсивного впровадження прикладного напрямку фізичного виховання курсантів морського профілю й особового складу військово-морських сил у спеціальних навчальних закладах України; наступність і неперервність змісту освітньої програми підготовки курсантів на етапах навчання й удосконалення в умовах навчальних закладів існуючої системи народної освіти й особового складу військово-морських сил України; сучасну теорію й ефективну методика викладання фізичного виховання з урахуванням особливостей формування фізичного стану курсантів у процесі навчання і вдосконалення в умовах цивільних і військових спеціальних морських навчальних закладів України; корегування існуючих і розробка необхідних стандартів фізичної підготовки молоді й дорослих, створення бази даних якісної підготовки професійного резерву морської галузі й особового складу кораблів і підрозділів ВМС України; створення реальних сприятливих умов для покращення професійної та прикладної фізичної підготовленості курсантів і студентів морських навчальних закладів України, розробка відповідних програм, посібника та підручника з прикладної фізичної підготовки для морських навчальних закладів та особового й резервного складу для кораблів і підрозділів ВМС України.

Очікувані науково-методичні результати вирізнятимуться науковою новизною та забезпечать суттєвий фаховий внесок у подальше вдосконалення існуючої технології навчання, викладання, вдосконалення фізичного виховання як прикладної, навчальної, спортивної та педагогічної дисципліни для підвищення готовності курсантів до практичної діяльності у різних ланках існуючої системи освіти, фізичного виховання і спорту й особового складу підрозділів ВМС України, які знайдуть використання у

подальших дослідженнях авторів проекту, а також будуть корисними для фахівців споріднених галузей освіти і науки.

Зауважимо, що підгрунтям для цього проекту стали результати, яких було досягнуто в рамках попереднього проекту, а саме: уперше визначено найбільш характерні аспекти моніторингу, за якими формуються навички плавання у процесі фізичного виховання; уперше отримано обґрунтовані критерії оцінювання рівня сформованості навичок плавання і запропоновано градацію нормативів сучасних стандартів на основі середньої швидкості плавання серед різних груп населення; обґрунтовано навчальну програму з фізичного виховання для курсантів морського профілю та розроблено методику прискореного формування навичок плавання на обов'язкових і факультативних заняттях; розширено уявлення про можливості моніторингу формування навичок плавання дітей і молоді на етапах навчання й удосконалення за вимогами Державних тестів та Єдиної спортивної класифікації України з огляду на їх статеві відмінності; набуло подальшого розвитку обґрунтування моніторингу методики прискореної плавальної підготовленості курсантів морського профілю на етапах початкового навчання і подальшого вдосконалення на засадах статевого підходу.

Під час виконання запланованих завдань планується обґрунтувати, розробити і впровадити якісний науково-методичний супровід професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів морського профілю та військово-морських сил для відповідного впровадження, який діє у морських навчальних закладах України: на обов'язкових заняттях із якісної професійно-прикладної фізичної підготовки цивільних і військових курсантів морського профілю й особового складу військово-морських сил України; на додаткових заняттях із якісної професійно-прикладної

фізичної підготовки цивільних і військових курсантів морського профілю й особового складу військово-морських сил України; на самостійних заняттях із якісної професійно-прикладної фізичної підготовки цивільних і військових курсантів морського профілю й особового складу військово-морських сил України.

Заплановані розробка та впровадження в освітній процес професійної підготовки цивільних і військових курсантів військово-морських сил України моделі та методики розвитку фізичних здібностей, визначення збалансованого обсягу фізичних навантажень різної спрямованості, які впливатимуть на підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості, що забезпечить зростання фізичного потенціалу резерву, який навчається, для подальшого розвитку професійно-прикладних фізичних здібностей курсантів морського профілю.

У результаті всебічного аналізу функціонування чинної системи фізичної підготовки Збройних сил України особливо гостро постало питання щодо вимог військово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості особового складу різних родів військ. Крім того, вітчизняні дослідники В. Афонін, В. Леонт'єв, І. Овчарук, К. Сидорченко, Ю. Фіногенов та інші зазначають, що важливою складовою боєготовності військовослужбовців поряд із морально-психологічною та воєнно-спеціальною є фізична підготовленість, підвищення якої досягається спланованим науково обґрунтованим систематичним процесом розвитку фізичних здібностей. Ефективна реалізація цього процесу може забезпечувати і комплексний позитивний вплив на формування якісної компетентності та більш високий рівень стану фізичної працездатності військових фахівців.

Отже, в сучасних умовах питання подальшого комплексного вдосконалення навчально-виховного процесу

розвитку фізичних здібностей військово-службовців у системі фізичної підготовки Збройних сил України набуває особливої актуальності й теоретичної та практичної значущості.

Спрямованість, зміст і рівень вимог до експериментальної програми з посиленою фізичною підготовкою визначалися практикою професійної та бойової діяльності військовослужбовців, що може надати змогу ефективно розвивати особливо важливі для їх повсякденної діяльності загальні та спеціальні фізичні здібності, військово-прикладні рухові навички і на цій основі підвищувати ефективність використання озброєння та військової техніки, засобів їх бойового застосування, набувати відповідні знання морської практики, вміння діяти на кораблі в умовах агресивного водного середовища на фоні значних фізичних і психічних навантажень.

Модель впровадження прикладної фізичної підготовки курсантів морського профілю в освітній процес, якісна професійна підготовка / навчання за скорченими термінами на основі розгляду функціонування організму курсантів як цілісної динамічної системи з багатьма взаємопов'язаними компонентами і структурними елементами, які в умовах військово-професійної діяльності змінюються під впливом природних факторів, педагогічних дій та інших зовнішніх факторів, забезпечують біологічну надійність і фізичну придатність особистості в екстремальних умовах виконання професійної діяльності.

Очікувані результати дають змогу стверджувати, що реалізація в освітньому процесі програми, моделі та методики розвитку фізичних здібностей сприятиме як підвищенню рівня загальної та спеціально-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців ВМС України, так і якіснішому виконанню ними професійної діяльності.

У ВМС України бойова діяльність фахівців корабельного складу, на відміну від інших видів збройних сил і родів військ, важка, специфічна і характеризується низкою особливостей. Аналіз системи бойової підготовки флоту, наукових даних про характер і умови діяльності особового складу дає підстави для систематизації та виділення таких основних факторів, які визначають спеціальну спрямованість фізичної підготовки у ВМС ЗС України: морська стихія, умови служби і життя на кораблі, характер військової праці, особливості проходження служби моряків, специфіка організації бойової підготовки.

У теперішній час специфіка завдань бойової підготовки військ та особливості управління ФП потребують від військовослужбовців високого рівня емоційної стійкості, швидкості перероблення інформації, комплексу специфічних координаційних здібностей, усіх форм прояву швидкості, сили та витривалості. Зазначимо, що сучасна система фізичної підготовки у ВМС України, як і система фізичної підготовки збройних сил, незважаючи на її значні досягнення, усе ще не може задовольняти зростаючі вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців-професіоналів, які забезпечують захист української державності в сучасних умовах.

В умовах реформування та розвитку армії та флоту ЗС України, враховуючи вимоги військово-професійної діяльності до рівня фізичної та функціональної підготовленості військових фахівців на конкретних етапах бойової підготовки, важливого значення і радикального перегляду набуває досить чіткий взаємозв'язок між рівнями фізичної та військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців, що підкреслює необхідність модернізації чинної програмно-нормативної бази з організації фізичної підготовки у ЗС України.

Між тим, аналіз ситуацій розв'язання й усунення локальних і глобальних військових конфліктів у світі за останнє десятиріччя (В. Маслов, О. Молоков, В. Романчук, Г. Сухорада, Ю. Фіногенов та інші) свідчить, що ефективність реалізації відповідних завдань, які висуваються перед особовим складом, залежить не тільки від вогневої майстерності та матеріально-технічного забезпечення, а й визначається станом фізичної працездатності та рівнем розвитку фізичних і морально-вольових здібностей військових. За даними Г. Апанасенка, М. Бака, С. Канишевського, Д. Логінова, Р. Раєвського – кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав ЗС України, а показники 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості.

За даними Ю. Бородіна, В. Волкова, Г. Грибана, М. Носка, В. Пліска, О. Тимошенка – збалансоване застосування фізичних навантажень різної спрямованості у процесі розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей за умов наявності науково обґрунтованого методичного арсеналу не тільки забезпечує позитивні зміни у функціональному стані особистості, а й сприяє вдосконаленню компонентів морально-вольової підготовленості та формуванню функціонального потенціалу. У теорії та на практиці розв'язанню зазначених питань присвячені наукові праці Є. Анохіна, В. Афоніна, Л. Вейднер-Дубровіна, С. Глазунова, Ю. Дем'яненка, В. Евстаф'єва, Б. Єндальцева, І. Закорка, С. Коровіна, В. Леонт'єва, А. Маракушина, О. Ольхового, в яких досліджуються шляхи підвищення як загальних, так і спеціальних фізичних здібностей в осіб різних родів військ у процесі фізичної підготовки.

Проте, на жаль, у більшості випадків розроблені методичні рекомендації мають поверхневий або однобічний характер і не забезпечують комплексного педагогічного



впливу на особистість військовослужбовців, що значно знижує ефективність їх упровадження на практиці та не дає змоги підвищити стан фізичної та психофізіологічної підготовленості відповідного контингенту до того рівня, якого потребують сучасні умови ведення оборонних і наступальних дій. Крім того, специфічність професійної діяльності особового складу військово-морських сил України потребує врахування низки особливостей і не дає можливості впровадження в освітній процес тих засобів і методів, які розроблені для представників інших родів військ, що забезпечує актуальність обраної проблеми та спонукає до її колективного авторського розв'язання.

Представимо фрагмент комплексної навчальної програми з фізичного виховання курсантів морського профілю, спрямованої на поступове і послідовне формування гармонійного фізичного розвитку й усебічної фізичної підготовленості, починаючи з 1 року навчання в умовах Одеської національної морської академії (ОНМА). Фізичне виховання курсантів проходить як на обов'язкових (у сітці годин), так і факультативних (у вільний час) теоретичних і практичних заняттях відповідно до рекомендованої типової програми з урахуванням її певної корекції (див. табл. 1).

Це забезпечить ефективне, якісне і надійне поступове формування в курсантів загальної та спеціальної прикладної фізичної підготовленості, необхідної для майбутньої діяльності в екстремальних умовах її виконання, а також специфічних обставинах, характерних для багатьох спеціальностей морської професії.

Такі спеціальності, як відомо, потребують адекватних знань, специфічних умінь, необхідних прикладних навичок, відповідного рівня розвитку фізичних і психічних якостей, високої емоційної, статокінетичної та вестибулярної стійкості, здатності загартувати свій організм до

несприятливих факторів навколишнього середовища, уміння проводити корекцію постави й інших важливих анатомо-фізіологічних функцій організму з метою реабілітації та підвищення професійної працездатності.

*Таблиця 1*

**Комплексна програма фізичного виховання  
курсантів Одеської національної морської академії  
(1-2 курс навчання)**

<i><b>Теорія і практика фізичного виховання курсантів морського профілю (тематичний план)</b></i>	<i><b>Кількість годин</b></i>
<i><b>Теоретичний розділ – I курс навчання</b></i>	10
Тема 1. Теоретичні основи фізичного виховання в підготовці фахівців різного профілю.	2
Тема 2. Обґрунтування ролі, місця та необхідності фізичного виховання для курсантів ВНЗ.	2
Тема 3. Методичні принципи фізичного виховання курсантів ВНЗ.	2
Тема 4. Структура і зміст навчально-тренувальних занять із фізичного виховання курсантів ВНЗ.	2
Тема 5. Фізичні якості людини: засоби і методи їх цілеспрямованого виховання.	2
<i><b>Теоретичний розділ – II курс навчання</b></i>	10
Тема 6. Основи фізіології фізичних вправ.	2
Тема 7. Вплив плавання на організм людини.	2
Тема 8. Стан найважливіших вегетативних функцій організму при плаванні.	2
Тема 9. Основи й особливості техніки спортивного і прикладного плавання.	2
Тема 10. Особливості фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю.	2
<i><b>Практичний розділ – I курс навчання</b></i>	52
Розділ 1. Загальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: виси, упори, рівноваги, перекиди, стійки, стрибки, лазіння).	6
Розділ 2. Легка атлетика (біг, крос, стрибки,	6

метання, штовхання).	
Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс).	8
Розділ 4. Веслування на морських ялах, керування вітрилом.	16
Розділ 5. Плавання: спортивне і прикладне з елементами водного поло і підводного плавання.	10
Розділ 6. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів морського профілю.	6
<b><i>Практичний розділ – II курс навчання</i></b>	36
Розділ 7. Загальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: виси, упори, рівноваги, перекиди, стійки, стрибки, лазіння).	4
Розділ 8. Легка атлетика (біг, крос, стрибки, метання, штовхання).	4
Розділ 9. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс).	6
Розділ 10. Веслування на морських ялах, керування вітрилом.	12
Розділ 11. Плавання: спортивне і прикладне з елементами водного поло і підводного плавання.	6
Розділ 12. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів морського профілю.	4
Разом:	108

У зв'язку з домінуючим характером прикладної спрямованості фізичного виховання курсантів при навчанні й удосконаленні в них необхідних знань, прикладних навичок, специфічних умінь морського профілю доцільно розглядати обґрунтовану структуру і розроблений зміст у вигляді комплексної типової програми з фізичного виховання.

Рекомендовані засоби передбачено запроваджувати з максимальним урахуванням наявних умов навколишнього середовища у спортивних залах, закритому плавальному 50-метровому басейні, водній станції. Передбачається

послідовне (без істотних перерв) вивчення плавання впродовж академічного року з урахуванням проведення навчальних і виробничих практик. На кожному занятті під час розминки потрібно проводити тестування курсантів, які навчаються плавання, за однією з контрольних вправ (тестом), що дасть змогу створити об'єктивну базу їхніх даних у процесі професійного навчання й удосконалення.

Факультативні заняття поза сіткою годин доцільно проводити у вигляді комплектування навчальних груп за бажанням курсантів з урахуванням їхньої підготовленості на основі спортивного відбору, забезпечення місць для занять, наявних тренерів-викладачів кафедри і спортивного клубу, щоб краще підготувати збірні команди навчального закладу до успішного виступу на першостях міста, області, України та регулярних універсиадах.

Акцент у роботі з курсантами викладачі з фізичного виховання зміщують, головним чином, на організацію безпечного перебування їх на воді. Зазвичай, студенти і курсанти демонструють плавання на відрізках дистанції в основному полегшеними способами пересування у воді (так званими «народними»); меншою мірою спостерігається володіння ними спортивними способами плавання. Багато студентів і курсантів, до того ж, не вміють триматися на воді або погано плавають, що особливо характерно для перших років навчання. Усе це ускладнює методичну роботу викладача з фізичного виховання у навчанні плавання курсантів, на яке, згідно з чинною програмою, виокремлено мало часу.

Як засвідчує проведений нами аналіз стану плавальної підготовленості курсантської молоді, близько 30-35% дівчат і 20-25% юнаків погано плавають або не вміють плавати взагалі, що є негативним чинником, який може спричинити трагічні випадки на воді. З цією метою будуть корисними

запропоновані розробки методичного характеру, які дають змогу курсантам у прискорений період навчання опанувати основи техніки спортивного і прикладного плавання.

Навчання плавання починається з освоєння курсантами водного середовища й оволодіння ними спеціальними фізичними вправами. Досить корисними й ефективними в цій справі є елементи рухових ігор і розваг на воді. У невимушених ігрових умовах курсанти, зазвичай, швидше засвоюють складні рухові дії, у них знижується почуття водобоязні та створюються передумови до якісного оволодіння досить важливими руховими прикладними навичками.

Вивчення спортивних способів плавання найкраще розпочинати з оволодіння плаванням на спині, де дихальні процеси полегшені, оскільки обличчя плавця знаходиться над поверхнею води. Спочатку вивчається робота ніг, рук з особливостями дихання, потім – погодженість рухів, зі стартами і поворотами. Досягнутий рівень формування навичок плавання закріплюється курсантами в більш тривалому, рівномірному подоланні ними відрізків дистанції з акцентами на провідних елементах техніки плавання. Наступним етапом курсанти починають вивчення способу плавання кролем на грудях як за елементами, так і в координації, зі стартами і поворотами. Перші успіхи у формуванні анатомічно і фізіологічно обґрунтованих рухів за оптимальними гідродинамічними траєкторіями закріплюються курсантами у змінному плаванні кролем на грудях із чергуванням швидкості плавання на окремих відрізках дистанції.

Пристаючи до вивчення способу плавання брасом, слід усвідомлювати, що окремі курсанти вже якоюсь мірою володіють подібними рухами ніг і рук, характерними для зазначеного способу, хоча дихають переважно над водою.

Потрібно усунути наявні помилки, щоб рухи в них відбувалися за оптимальними гідродинамічними траєкторіями, а видих здійснювався у воду. Узгодження рухів, їхня координація при цьому краще досягається в процесі проходження курсантами відрізків дистанції брасом з інтервалами відпочинку на тлі неповного відновлення функціональних систем їхніх організмів.

Далі вивчається спосіб плавання батерфляй (дельфін), в елементах і координації якого сліди від попереднього рухового досвіду курсантів практично не зустрічаються. Це й зрозуміло, тому що цей спосіб плавання практично не представлений у чинних типових навчальних програмах у різних ланках системи фізичного виховання, у дитячому садку, школі, ВНЗ. Досягнуті успіхи у вивченні плавання батерфляєм (дельфіном) найкраще закріплюються курсантами в повторному подоланні відрізків або дистанції з більш високою чи змагальною швидкістю і значними інтервалами відпочинку до повного відновлення стану організму.

Початкове оволодіння спортивними способами плавання завершується вивченням комплексного плавання, тобто використанням у проходженні дистанції раніше вивчених способів у певній послідовності, починаючи з батерфляю (дельфіна), потім кролю на спині, брасу і кролю на грудях. Ступінь формування рухової навички закріплюється курсантами найкраще при контрольному подоланні дистанції комплексним плаванням. Разом із тим, для прикладного плавання необхідно використовувати елементи способів плавання, зокрема брасу, кролю на спині та на грудях, які дуже часто застосовуються людиною при наданні необхідної допомоги потерпілому на воді.

Опитування курсантів-юнаків НУ ОМА значною мірою характеризує те, що більшість із них – до 55 % – уміють добре плавати, 42 % – навчилися плавати самостійно, обрали спосіб

плавання вільний стиль – до 45 % і 48 % курсантів бажають плавати на короткі дистанції. Дотепер 56% респондентів плавали без урахування часу, віддавали перевагу плаванню як виду відпочинку на воді – до 44 %, при цьому – до 40 % курсантів прагнули б відвідувати басейн до 2 разів на тиждень для покращення своїх навичок плавання.

У результаті аналізу даних опитування встановлено, що 40 % курсантів-дівчат достатньо добре вміють плавати, 35 % плавають погано, а 25 % – практично плавати не вміють. При цьому 27 % опитаних навчилися плавати самостійно, 38 % – опанували навичку плавання за допомогою батьків або близьких людей і тільки 35 % дівчат навчилися плавати на уроках фізичної культури в школі.

Наступність у початковому навчанні та подальшому вдосконаленні навичок плавання в курсантів морського профілю при навчанні в умовах вищого навчального закладу досягається, у першу чергу, послідовним початковим вивченням спортивних способів плавання, починаючи з освоєння плавання на спині, де виконання дихання при плаванні суттєво полегшене, тому що обличчя плавця може постійно перебувати в контакті з повітрям на поверхні води. Далі курсантами вивчається кроль на грудях, брас, а також окремими плавцями освоюються елементи плавання батерфляєм, оскільки навчальний матеріал щодо його засвоєння практично відсутній у типових чинних програмах із фізичного виховання.

Удосконалення навичок плавання на етапах навчання в 1–4 семестрах більш успішно відбувається, якщо обмежена кількість обов'язкових занять із плавання і ППФП на 1 курсі (10+6=16), а також із плавання і ППФП на 2 курсі (6+4=10) суттєво доповнюється факультативними заняттями (32 – на 1 курсі й 32 на 2 курсі, а всього – 90 занять). Це дає змогу багатьом курсантам досягти більш високих показників у

формуванні прикладних навичок плавання на перших роках навчання в умовах ВНЗ (тривалість занять – 60 хв., обсяг від 100–800 м – дівчата, до 200–1000 м – юнаки, ЧСС – 100–190 уд./хв).

***Окремі положення висвітлено у таких матеріалах авторів:***

1. *Ганчар, И. Л.* Физическое воспитание курсантов морского профиля / И. Л. Ганчар // Materialele Congresului Stiintific International Sportul Olimpic si sportul pentru toti: Editia a XV-a volumul II / Consacrat Aniversarii a 60-a a orgnisarii invatamintului superior de Cultura Fizica din Republika Moldova ; 12-15 septembrie 2011, Chisinau, Republika Moldova. – Chisinau : USEFS, 2011. – P. 61-63.
2. *Ganchar, A.* Monitoring of Achievements Swimmers-Prise Winners at I-XXX Olympic Games (1896-2012) / *Ganchar Alexei, Canchar Ivan* // Odessa National Maritime Academy, Odessa, Ukraine : 17 International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All 2-5 June 2013 Capital University of Physical Education and Sports, Beijing, P.R. China, 2013. – P. 195. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://congress2013.cupes.edu.cn>.
3. *Ганчар, И. Л.* Физическое воспитание курсантов морского профиля : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Л. Ганчар, А. И. Ганчар. – 2-е изд. перераб. и доп. (Ч. 1: 1-220 с. – Ганчар И. Л. ; Ч. 2 : 221-360 с. – Ганчар А. И.). – Одесса : ООО «Симэкс-принт», 2013. – 360 с.
4. *Ганчар, І. Л.* Оптимізація загальної та спеціальної фізичної підготовки офіцерів-моряків на засадах плавання під час навчання у вищому навчальному закладі / І. Л. Ганчар, О. І. Ганчар О. І. Форостян, В. В. Ворона // Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн членів НАТО : Матеріали міжнародної науково-методичної конференції ; 13-14 грудня 2016 року / Національний університет оборони України. – Київ, 2016. – С. 108-115.