УДК 378. 147:797.14
DOI https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.4.2

Інга БОНДАРЕНКО
старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін,
Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія»,
inga.bondarenko1216@gmail.com
ORCID: 0009-0005-8843-1407

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СУДНОВОДІЇВ ТА ЕЛЕКТРОМЕХАНІКІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ

У статті автором обґрунтовується питання індивідуалізації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх судноводіїв та електромеханіків морської галузі. Зазначено, що в умовах сучасного розвитку технологій та підвищених вимог до фізичної і психічної витривалості фахівців морської індустрії, стає очевидною необхідність адаптації фізичної підготовки до індивідуальних потреб кожного здобувача освіти. Професії судноводія та електромеханіка вимагають високих показників фізичної витривалості, координації рухів, швидкої реакції, здатності витримувати психологічне навантаження в екстремальних умовах, а також уміння ефективно діяти в стресових ситуаціях. Індивідуалізація професійно-прикладної фізичної підготовки дозволяє більш точно враховувати ці вимоги та забезпечувати оптимальний розвиток професійно значущих якостей. Підкреслюється, що індивідуалізований підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, але й покращенню професійних компетенцій, психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Мета дослідження: проаналізувати та дослідити особливості впровадження індивідуалізованих методів і засобів фізичної підготовки, які враховують професійні особливості діяльності в морській галузі майбутніх судноводіїв та електромеханіків.

Методологія дослідження ґрунтується на аналітичному методі через аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, а саме визначенні ключових понять та виявлення теоретичних засад і практичних рекомендацій.

Наукова новизна дослідження полягає у науковому обґрунтуванні індивідуалізованого підходу до фізичної підготовки, що враховує специфіку професійних вимог морської галузі, фізичні, психофізичні та особистісні особливості кожного здобувача.

Висновки дослідження. Встановлено, що індивідуалізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх судноводіїв та електромеханіків є невід'ємною складовою підготовки фахівців морської галузі. Вона дозволяє ефективно поєднати фізичні тренування із професійними вимогами, підвищуючи таким чином якість освітнього процесу та готовність випускників до виконання своїх обов'язків у складних умовах морського середовища.

Ключові слова: *освітній процес, здобувачі освіти, майбутні судноводії, майбутні електромеханіки, фізична підготовка, індивідуалізація навчання.*

Inga BONDARENKO. INDIVIDUALISATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SEAFARERS AND ELECTROMECHANICS IN THE MARITIME INDUSTRY

In the article, the author substantiates the issue of individualisation of professional and applied physical training of future navigators and electromechanics of the maritime industry. It is noted that in the context of modern technology development and increased requirements for physical and mental endurance of maritime industry specialists, it becomes obvious that physical training needs to be adapted to the individual needs of each student. The professions of navigator and electrical engineer require high levels of physical endurance, coordination of movements, quick reaction, the ability to withstand psychological stress in extreme conditions, and the ability to act effectively in stressful situations. Individualisation of professional and applied physical training allows to take into account these requirements more accurately and ensure optimal development of professionally significant qualities. It is emphasised that an individualised approach contributes not only to physical development, but also to the improvement of professional competences, psychological stability and social adaptation.

The purpose of the study is to analyse and investigate the peculiarities of introducing individualised methods and means of physical training that take into account the professional characteristics of future shipmasters and electromechanics in the maritime industry.

The methodology of the study is based on the analytical method through the analysis of scientific literature on the research problem, namely the definition of key concepts and the identification of theoretical foundations and practical recommendations.

The scientific novelty of the study lies in the scientific substantiation of an individualised approach to physical training, which takes into account the specifics of the professional requirements of the maritime industry, physical, psychophysical and personal characteristics of each applicant.

Conclusions of the study. It has been established that the individualisation of professional and applied physical training of future seafarers and electromechanics is an integral part of the training of maritime specialists. It allows to effectively combine physical training with professional requirements, thus improving the quality of the educational process and the readiness of graduates to perform their duties in difficult conditions of the marine environment.

Key words: *educational process, students, future navigators, future electromechanics, physical training, individualisation of training.*

© Бондаренко І., 2024

Основна частина дослідження. Підготовка до викликів і потреб сучасного суспільства підкреслює важливість приділення особливої уваги програмам з фізичного виховання майбутніх фахівців судноводіїв та електромеханіків морської галузі. Ці професії вимагають не лише високого рівня технічних знань та навичок, а й фізичної витривалості, оскільки умови роботи часто пов'язані з тривалими фізичними навантаженнями, стресовими ситуаціями і високою відповідальністю. Варто зазначити, що фізичне виховання відіграє важливу роль у підвищенні рівня здоров'я, розвитку стійкості до стресу та формуванні загальної працездатності, що є важливими аспектами для успішної професійної діяльності в морській індустрії. Сучасність вимагає від системи освіти підготовки фахівців, здатних відповідати на виклики, які ставить перед ними суспільство. Пандемія COVID-19, війна та інші глобальні кризи значно змінюють вимоги до підготовки сучасного здобувача освіти. В умовах таких непередбачуваних подій важливими стають не лише професійні компетенції, а й здатність адаптуватися до змін, діяти ефективно в умовах стресу та забезпечувати власну життєстійкість. Як відомо, основою продуктивної та раціональної діяльності людини завжди було і залишається її здоров'я, яке відіграє ключову роль у здатності професіонала виконувати свої завдання на високому рівні. Тому освітні програми повинні не лише надавати знання та навички, але й формувати культуру здорового способу життя, фізичної активності та психоемоційної стійкості.

Проаналізуємо визначення дефініції «професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП) у наукових працях. Науковці Шепеленко Т., Черніна С., Савченко Ю. підкреслюють, що центральним поняттям у процесі формування професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів усіх спеціальностей є «педагогічний процес» [2]. Вони вважають, що саме через призму педагогічних засобів, методів і технологій можна найповніше розкрити сутність ППФП. Зокрема, Арешкін Ю. та Климин В. [3] пропонують розглядати ППФП як комплекс заходів, спрямованих на:

– Оцінку фізичної підготовленості здобувачів.

– Розвиток ключових рухових якостей.

– Індивідуалізацію фізичного тренування.

Проте, аналізуючи наукові праці цих та інших дослідників, можна помітити значні розбіжності у тлумаченні та застосуванні поняття «професійно-прикладна фізична підготовка». Деякі аспекти цього процесу залишаються не до кінця з'ясованими, що свідчить про необхідність подальших досліджень. Незважаючи на ці розбіжності, поняття ППФП міцно закріпилося в науковому дискурсі як важлива категорія, що потребує систематичного вивчення.

З деяких пір помітної значимості набуває проблема пріоритетності фундаментальної підготовки сучасного фахівця, яка включає як інтелектуальний, так і фізичний розвиток. Це забезпечує всебічну готовність до виконання професійних обов'язків у різних умовах. Освітньо-професійні програми підготовки фахівців мають професійну спрямованість і базуються на єдності навчального, дослідницького та практичного компонентів. Такий підхід дозволяє не тільки засвоїти теоретичні знання, а й застосовувати їх на практиці, що формує високий рівень компетентності та готовність до вирішення реальних завдань у професійній сфері. Програмно-цільовий принцип дає можливість майбутнім судноводіям та електромеханікам на заняттях з фізичного виховання або у спортивних секціях займатися вправами, що сприяють формуванню в них стійкого інтересу до подальших занять руховою активністю. Такий підхід забезпечує органічний зв’язок між фізичним вихованням і майбутньою професійною діяльністю, що особливо чітко проявляється у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх судноводіїв та електромеханіків. Заняття фізичними вправами, адаптованими до специфіки морської індустрії, дозволяють не лише підтримувати фізичне здоров'я, але й розвивати навички, необхідні для ефективної роботи в екстремальних умовах.

Постійна та цілеспрямована організація спортивної діяльності сприяє також соціальному розвитку, оскільки в процесі міжособистісного спілкування під час занять спортом формуються такі важливі якості, як дружба, симпатії та товариськість. Спільна діяльність у спортивних командах чи групах створює сприятливі умови для соціально-психологічної адаптації, що допомагає студентам взаємодіяти з іншими, розвиває комунікативні навички та підтримує емоційний зв'язок між учасниками. Цей процес відіграє важливу роль у формуванні соціально активної, емоційно стабільної і командоорієнтованої особистості, що є важливим для їхнього професійного та особистісного розвитку [2.

Оцінка рівня фізичної готовності майбутнього фахівця відіграє ключову роль у визначенні напрямку розвитку його професійно-прикладної фізичної підготовки. Цей процес

є важливим етапом, оскільки саме на основі цієї оцінки викладачі та тренери можуть адаптувати освітні програми та підходи до індивідуальних потреб кожного здобувача. З огляду на різницю в рівнях фізичної підготовки, особисті можливості та вимоги до конкретних професій, таких як судноводії або електромеханіки, важливо враховувати особливості кожного здобувача при побудові фізичного навантаження та освітнього процесу.

Аналіз результатів сучасних наукових досліджень [5; 1; 4], дає можливість зробити висновок, що фізична готовність здобувача освіти охоплює декілька ключових аспектів: загальну фізичну витривалість, силу, координацію, гнучкість і швидкість реакції, а також психофізичну стійкість, що особливо важливо в умовах стресу або ризику на робочому місці. Ці параметри повинні бути оцінені на початку навчання та регулярно відстежуватися протягом усього процесу підготовки. Тільки через систематичну оцінку фізичного стану можна точно визначити прогрес і відповідним чином коригувати програми навчання.

Вибір форм, методів та засобів фізичного виховання на основі цієї оцінки дозволяє індивідуалізувати підхід до фахівця судноводія чи електромеханіка морської галузі. Наприклад, якщо здобувач демонструє високий рівень витривалості, але низький рівень координації, програма буде сфокусована на поліпшенні саме цього аспекту. Для здобувачів, які мають слабку фізичну підготовку, обираються легші, але поступово складніші вправи, що дозволяють плавно підвищувати фізичні показники. Таким чином, підхід до навчання стає більш гнучким і відповідним до реальних потреб здобувача освіти.

Окрім фізичних вправ, слід враховувати психологічну готовність молоді до занять. Деякі здобувачі можуть відчувати труднощі через стрес або недостатню мотивацію, тому використання стимулюючих методів, зокрема групових тренувань, ігрових елементів, змагання, може підвищити інтерес до занять і сприяти активнішій участі. Важливим аспектом є створення позитивного ставлення до фізичної активності, яке буде супроводжувати здобувача протягом усього його професійного життя.

Індивідуалізовані форми фізичного виховання також повинні враховувати специфіку майбутньої професії здобувачів освіти. Для судноводіїв та електромеханіків морської галузі потрібні специфічні навички, які включають витривалість під час довготривалого перебування на морі, здатність швидко реагувати на нестандартні ситуації, працювати в умовах нестачі часу і простору, а також виконувати завдання, що потребують високої концентрації та фізичної сили. Тому методи фізичної підготовки повинні моделювати реальні робочі умови, що сприятиме адаптації здобувачів до їхніх майбутніх обов'язків.

Варто зазначити, що засоби фізичної підготовки можуть варіюватися від традиційних видів спорту, таких як плавання, біг, силові тренування, до спеціалізованих вправ, що імітують професійну діяльність (наприклад, тренування з використанням обладнання, яке використовують на кораблях). Використання інтерактивних тренажерів, які симулюють робоче середовище, також може бути ефективним засобом підвищення фізичної готовності.

Зважаючи на викладене, можна стверджувати, що, оцінка рівня фізичної готовності майбутнього судноводія та електромеханіка морської галузі є вирішальним фактором у виборі форм, методів і засобів фізичного виховання. Цей індивідуалізований підхід дозволяє не тільки ефективно формувати фізичну підготовку здобувачів, але й сприяє підвищенню мотивації та адаптації до професійної діяльності. Кожна професія має специфічні вимоги, які часто вимагають від фахівців високого рівня фізичних та психічних якостей. Для майбутніх судноводіїв та електромеханіків морської галузі ці вимоги є особливо жорсткими через складність та відповідальність їхньої професійної діяльності. Зокрема, до судноводіїв висуваються вимоги щодо витривалості та фізичної сили, оскільки вони часто працюють в умовах тривалих переходів, зміни погодних умов та екстремальних ситуацій на борту. Психічна стійкість є критичною, оскільки судноводії повинні залишатися зібраними і здатними приймати швидкі рішення в критичних умовах, таких як шторми, аварійні ситуації або проблеми з навігацією. Вони також мають володіти відмінними комунікативними навичками для координації роботи екіпажу.

Електромеханіки морської галузі повинні бути фізично готовими до виконання завдань, пов'язаних із обслуговуванням та ремонтом складного обладнання в обмежених просторах на судні. Їх робота вимагає не лише сили та витривалості, але й високого рівня концентрації та технічної грамотності. Психічна стійкість є важливою, оскільки неполадки можуть траплятися в будь-який момент, і електромеханіки повинні оперативно вирішувати технічні проблеми, не допускаючи паніки чи помилок, які можуть поставити під загрозу безпеку судна та екіпажу.

Враховуючи вищезазначене. Варто візмітити, що для майбутніх судноводіїв та електромеханіків морської галузі критично важливими є як фізичні, так і психічні якості, що забезпечують успішне виконання професійних обов'язків в умовах стресу та фізичних навантажень.

Педагогічні спостереження, авторський досвід та аналіз науково-педагогічних матеріалів дозволяє дійти до висновку, що індивідуалізація ППФП базується на кількох ключових аспектах:

1. Оцінка фізичної підготовленості здобувачів. На першому етапі підготовки проводиться детальна оцінка рівня фізичної підготовки кожного здобувача. Це включає тестування основних фізичних показників, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість реакції та координація. На основі результатів цих тестів розробляються індивідуальні плани фізичної підготовки, які дозволяють майбутнім фахівцям працювати над своїми слабкими сторонами і підсилювати сильні.

2. Врахування особливостей професійної діяльності. Для судноводіїв та електромеханіків розробляються спеціальні вправи, що імітують професійну діяльність. Наприклад, для електромеханіків важливою є робота з важким обладнанням, що потребує силової підготовки. Для судноводіїв пріоритетом є розвиток витривалості та здатності швидко реагувати на зміну ситуації, що імітується за допомогою вправ на витривалість та координацію.

3. Психологічна підготовка. Професія у морській галузі пов'язана з постійним стресом, що обумовлено складними умовами праці, необхідністю прийняття швидких рішень та тривалим перебуванням у замкнутому просторі. Тому психологічна стійкість є важливою складовою фізичної підготовки. Використання методів розвитку стресостійкості, як-от спеціальні тренування в умовах тиску часу або фізичних навантажень, сприяє формуванню необхідної витривалості у майбутніх фахівців.

4. Мотиваційний аспект. Для того, щоб здобувачі могли досягти високих результатів, важливо створювати умови для розвитку їхньої внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами. Використання ігрових елементів, участь у змаганнях, застосування сучасних інтерактивних тренажерів, що імітують реальні умови роботи, може сприяти підвищенню інтересу до занять і, відповідно, ефективнішій підготовці.

5. Корекція програм підготовки. Регулярний моніторинг фізичної підготовленості здобувачів дозволяє вчасно коригувати індивідуальні плани занять, враховуючи прогрес і потреби кожного майбутнього фахівця. Це допомагає уникнути перевантажень і забезпечити поступовий розвиток необхідних фізичних якостей.

Для реалізації індивідуалізації ППФП застосовуються різноманітні методи та засоби, що дозволяють забезпечити всебічну підготовку здобувачів, зокрема це комплексні тренувальні програми, симуляційні тренажери, інтерактивні методи навчання, індивідуальні консультації.

Мета дослідження: проаналізувати та дослідити особливості впровадження індивідуалізованих методів і засобів фізичної підготовки, які враховують професійні особливості діяльності в морській галузі майбутніх судноводіїв та електромеханіків.

Методологія дослідження ґрунтується на аналітичному методі через аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, а саме визначенні ключових понять та виявлення теоретичних засад і практичних рекомендацій.

Наукова новизна дослідження полягає у науковому обґрунтуванні індивідуалізованого підходу до фізичної підготовки, що враховує специфіку професійних вимог морської галузі, фізичні, психофізичні та особистісні особливості кожного здобувача.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Індивідуалізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх судноводіїв та електромеханіків морської галузі є важливим елементом забезпечення їхньої успішної професійної діяльності. Врахування індивідуальних фізичних можливостей, особливостей професії та психологічних аспектів дозволяє ефективно готувати фахівців, які зможуть виконувати свої обов'язки в складних умовах морської служби. Використання сучасних методів індивідуалізації та регулярний моніторинг результатів сприяють формуванню високого рівня професійної підготовки, що відповідає вимогам сучасної морської галузі. *Перспективами подальших досліджень* вбачаємо в дослідженні зв'язку між рівнем фізичної підготовленості та ефективністю виконання професійних завдань.

Література:

1. Арєшкін Ю., Климин В. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. 2(2). 118–121.

2. Гузар В. М., Юськів, С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів засобами спеціалізованих рухливих ігор. 2019. URL:http://rep.ksma.ks.ua:8080/handle/123456789/202 (дата звернення 01.10.2024).

3. Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2023. 1(3). 165–171. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.21

4. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів [Текст]: монографія / Л.П. Пилипей. Суми: УАБС НБУ. 2009. 312 с.

5. Шепеленко Т. В., Черніна С. М., Савченко Ю. М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 29 с.