

*Подлесний О. І., Глебов В. М., Бобр В. І.*  
*Київський інститут водного транспорту*  
*ім. гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного,*  
*Україна, Київ*

## **МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТОРГОВОГО ФЛОТУ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ- СУДНОВОДІЇВ ТА СУДОВИХ МЕХАНІКІВ ДУТ)**

Вміння добре плавати – традиційна вимога до підготовки спеціалістів в галузі водного транспорту. За всі часи розвитку судноплавства ця навичка врятувала не одну сотню тисяч моряків з різних країн і континентів.

Особливе значення в професії моряка набуло вміння не стільки швидко плавати, як успішно виконувати різного роду роботу довго тримаючись на воді. Навчання плаванню на великі дистанції, вмінню пірнати у глибину та на відстань приділялось багато уваги в багатьох родах військ різних держав. Наприклад, саперів російської армії навчали плаванню на грудях, на спині, плавання в одязі, стрибків у воду, пірнання, підняття з дна ваг і прийомам переправи уплав [1].

З часом змінився флот, вдосконалися методи і засоби пошуку, рятування моряків після аварій та військових конфліктів.

В сучасних умовах праці вимога до вміння добре і довго плавати має символічний характер так, як з усіх практично-прикладних компетенцій якими повинен оволодіти випускник профільного ЗВО є «вміння триматися на воді» [2].

Випадки, коли моряк опиняється «за бортом» без рятувальних засобів, розглядаються в міжнародних інстанціях як грубе порушення техніки безпеки і надзвичайна ситуація на судні.

Однією з актуальних проблем вирішення якої може гарантувати безпеку судноплавства та професійне довголіття є підняття рівня стресостійкості психіки моряків, її адаптації до екстремальних умов діяльності.

Фізичне виховання і спорт успішно вирішує це завдання. Подолання труднощів підчас занять і змагань загартовують характер і формують особистий досвід поведінки в екстремальних ситуаціях, зменшує суб'єктивне сприйняття різних життєвих ситуацій як великий стрес.

Фізичні навантаження які сприймаються студентами як традиційні для обраної професії є, на нашу думку, головним засобом вирішення нагальної проблеми.

В теорії і практиці виховання волі, як здібності людини керувати собою поведінкою в процесі досягнення визначеної мети, існує низка завдань які оптимізують процес – це «зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили» та «заплануйте що-небудь, а потім обов'язково здійсніть свій план» [3]. Це стало другим фактором впливу на рішення з організації нашого дослідження.

**Метою** дослідження було обґрунтування та практичне впровадження методики підвищення рівня самооцінки, стресостійкості майбутніх офіцерів торгового флоту засобами плавання на довгі дистанції.

**Методи і організація дослідження.** Для вирішення визначених завдань застосовувався комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод тестових завдань, метод математичної статистики, метод порівняння та співставлення.

Дослідження проводились в період навчальних занять з морально-вольової

фізичної підготовки студентів I-II курсу Київського інституту водного транспорту ДУІТ у 2016-2020 навчальних роках. На кожному курсі, починаючи з першого, підготовці у плаванні надавалося 16-20 годин в семестр і вони мали наступну послідовність завдань:

I етап – перевірка навичок плавання, виявлення домінуючого індивідуального стилю.

II етап – корекція техніки домінуючого стилю, освоєння техніки прикладних видів плавання

III етап – на основі прийомів педагогічної маніпуляції, підведення студентів до виконання тренувального навантаження з великим об'ємом рівномірного плавання вільним стилем.

IV етап – поступова зміна залікових вимог яка була сформована наступним чином: I семестр – 100 (задовільно) – 300 (добре) – 500 метрів (відмінно); II семестр – 500, 800, 1000 метрів; III семестр – 800, 1000, 1900 метрів (1852 метри – морська миля).

За весь період було організовано три запливи на дистанцію морської милі: два на добровільних засадах і один – обов'язково для всіх студентів.

Дистанції у 100-1000 метрів необхідно було подолати за одну навчальну годину (45 хвилин), морську милю- за індивідуально встановлений час роботи, з урахуванням особистого досвіду подолання великих дистанцій і поточного функціонального стану студента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів тестування з виявлення рівня розвитку навички плавання показав що кожен рік до складу студентів КІВТ поступає близько 12-17 % юнаків з погано розвинутим вмінням плавати. З цього числа зафіксовані випадки (1-3 чоловіка на рік) стійких страхів (фобій) до води.

За картою спостережень, домінуючим стилем плавання більшості студентів є «саженки» (в українському варіанті – «кравль») – 53,4% випадків, стилем брас, з високо піднятою головою – 18,7%, «морський» стиль – 12,2%, плавання на спині – 10,7%., спрощеним стилем – 5,7%.

Особливості техніки «Саженики», «наввимашки» – «В цім роді плавання тіло лежить на поверхні води, випрямлене якнайбільше можливо. Руки рук виконуються попеременно, з викиданням, попри голову, їх як найдалше вперед. Вони тягнуть масу води під тіло та виходять на поверхню вводи коло стегон. Ногивиконують серію ударів згори вниз у вигляді ножиць. Вдих виконується, коли “голова, звернена вбік підчас викиду правої, або лівої руки. Видих – під водою носом, або ротом підчас переходу голови з лівої в праву сторону, або навпаки. В цім роді плавання найважніше, це ритм рухів і видихів» [4]. Плавання наввимашкиабо на размашкі – це найшвидший з народних стилів. При цьому стилі плавання непоганий огляд і досить легко коригувати маршрут руху. Він швидше брасу, але виразно дивніше від кроля. В такій техніці плавання спина швидко втомлюється і через 20-30 метрів може паморочиться голова.

«Морський» стиль. У морському стилі лише рухи рук нагадують жаб'ячі паси, ногами рухають як при плаванні наввимашки. Морський стиль дозволяє дуже довго перебувати на поверхні води, не втомлюючись при цьому. У цьому стилі плавання оптимальний огляд і найкраща маневреність

Плавання на спині, стиль дозволяє досить швидко плисти і боковим зором спостерігати за берегом. Якщо перестати гребти, то можна відпочивати на воді [5]. Спрощений стиль плавання – це суміш прийомів тримання на воді з мінімальною швидкістю і просуванням за маршрутом

В цілому, студенти продемонстрували навички нерационального, народного плавання і головним завданням курсу стало формування впевненості їх поведінки у водному середовищі. Корекція техніки відбувалась у межах можливого а покращення результату плавання за рахунок комбінацій стилів на протязі дистанції.

Після етапу адаптації до роботи в воді, був застосований елемент педагогічної маніпуляції який мав вигляд в установці: кожне заняття починали з розминки – рівномірне плавання на 200 метрів вільним стилем з прийнятною для себе швидкістю. Тільки після виконання цього завдання вирішувались питання головної теми заняття. З огляду на фізичний стан групи, заняття могло закінчуватись «заминкою» на 25-50 метрів. Головною рисою таких занять була буденність атмосфери і показова нескладність завдань. У разі неможливості виконання завдання, студенту спрощувалась програма як неготовому до виконання навантажень на поточний момент можливе подолання відстані в режимах: 100м x 2 або 50м. x 4, з відпочинком від 10 до 30 секунд).

Такий настрій на роботу дозволив збільшити дистанцію плавання до 300 метрів, як мінімальну залікову норму. На залікові запливи студенти виходили вже маючи залік і це спрощувало завдання покращити результат.

Переконливою ілюстрацією ефективності запропонованої методики є інформація наведена нижче.

На основі застосування педагогічної установки, шляхом оптимізації індивідуальної техніки плавання і управління психоемоційним станом плавців (методичний супровід студентів на дистанції викладачем в питаннях: стилу плавання, швидкості просування, акцентування або перемикання уваги з техніки плавання на дихання і навпаки) був досягнутий результат при якому 71-84% студентів, з облікового складу навчальних груп, успішно подолав дистанцію в 1000 метрів, при малій кількості навчальних годин на плавальну підготовку.

Такий методичний підхід дозволив провести масовий захід щодо формування вузівських традицій: на добровільних засадах, одноразово, взяти участь в запливі на одну морську милю (1852 метра).

У запливах 2017/2018 та 2018/2019 навчальних років взяло участь 56 студентів, які за успішні дії були нагороджені грамотою ректора і пам'ятною медаллю "Підкорювач морської милі".

Запливи відбулися (березень, квітень) після чотирьох періодів підготовки з плавання, по 16-20 годин кожен, які студенти пройшли за два роки навчання.

Особливістю запливу на морську милю у 2019/2020 навчальному році є той факт, що заплив було заплановано і проведено без попередньої семестрової підготовки, а зразу після 9 місяців перерви і останнього запливу на довгу дистанцію.

Обов'язкова участь у запливі була спланована в рамках навчальної дисципліни «Вживання в екстремальних умовах» і передбачала подолання дистанції з «0», як при надзвичайній ситуації. У запливах прийняло участь 47,8 % студентів від кількості за списками груп.

Хронометраж часу подолання дистанції в різних випадках показав відмінність у швидкості плавання але не у спроможності подолання трудностей в екстремальних ситуаціях. Усі учасники успішно закінчили почате завдання. Час подолання запропонованої відстані у першому і другому випадках дорівнював, у середньому 59,3+<sub>1,5</sub> (м) хв. та 54,4+<sub>2,3</sub>(м) хв. відповідно. У третьому випадку – 74,6 +<sub>2,3</sub> (м) хвилини, що суттєво відрізняється від попередніх показників.

Отримані результати показали надійність сформованих вмій і навичок прикладної діяльності та вольового самоуправління поведінкою майбутніх моряків.

**Висновки.** Випробування майбутніх спеціалістів з екстремальним

характером професійної діяльності є невід'ємною вимогою до змісту навчання. В результаті помірних випробувань у студентів значно підвищується рівень самоповаги і впевненості у своїх діях, можливостях. Факт того, що в житті майбутнього спеціаліста вже відбулась якась значуща для нього подія дає йому шанс на успішну діяльність під впливом стресу майбутньому («Я подібне вже проходив»).

Методика формування морально-вольових якостей повинна реалізовуватись в умовах зовнішньої стимуляції вольових зусиль таких як заохочення, схвалення, пробудження почуття власної гідності.

Результати досліджень підтвердили тезу педагогів і психологів, що намічений шлях повинен включати в себе поступові але постійні досягнення, рішення досить важких, але здійснених завдань. Досягнення успіху, якщо воно було пов'язане з подоланням труднощів, додатком великих зусиль, приносить задоволення і стимулює на подальшу роботу.

В процесі дослідження виявлена проблема відсутності навичок раціонального виду плавання у молодих людей з різних регіонів країни. Вміння плавати формується стихійно, з оглядом на придбаний досвід активного поводження на воді за місцем проживання (річка, море, ставок і т.п.). Фахівцям з фізичного виховання потрібно розробляти і пропагувати доступні за технікою стилі «народного» плавання які за короткий термін можна оптимізувати за видом потреб.

### **Література**

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
2. Кацман Ф.М. Человеческий фактор в проблеме обеспечения безопасности судоходства / Ф.М.Кацман – СПб: СПГУВК, 2003. – 150 с.
3. [https://pidruchniki.com/15660721/psihologiya/rozvitok\\_vihovannya\\_volovoyi\\_aktivni\\_osti\\_lyudini](https://pidruchniki.com/15660721/psihologiya/rozvitok_vihovannya_volovoyi_aktivni_osti_lyudini)
4. <http://proba.plast.te.ua/responsibilities/plavannya-stylyamy/>
5. <https://useful-lessons.livejournal.com/72377.html>