

## **ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ**

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах (карантин, дистанційна освіта) формування готовності майбутніх фахівців морської галузі до професійної діяльності [7] необхідно здійснювати з урахуванням положень і принципів системного, компетентнісного, контекстного, аксіологічного, акмеологічного, технологічного та середовищного підходів. Але існує протиріччя між підготовкою висококваліфікованих фахівців та недостатнім рівнем їх фізичної підготовленості [2, 3, 4]. Погіршення здоров'я в суспільстві є актуальною проблемою при наборі курсантів [6].

Відомо, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова перевтома, без фізичної розрядки, викликають важкі функціональні розлади в організмі, зниження інтелектуального потенціалу, працездатності, призводячи до ризикованої поведінки в небезпечних, невизначених ситуаціях, та індивідуально-психологічних дій у відповідальний момент (так званий «людський фактор») [4]. Майбутній морський фахівець, з точки зору функціонування ергатичної системи (при специфічній діяльності оператора з відповідною судновою технікою), під впливом занять фізичними вправами розвиває рухову, слухову, зорову пам'ять, спостережливість і увагу [1, 2, 4].

У цій площині надзвичайно актуальною є пропозиція використання змішаного навчання професійно-прикладної фізичної підготовки у систематичних дистанційних тренуваннях фахівців флоту.

**Метою** даної роботи є пропозиція застосування змішаної форми навчання майбутніх фахівців морської галузі при професійно-прикладній фізичній підготовці, керуючись **завданнями** аналізу та визначення тенденції змішаного навчання, розробивши курс змішаної форми навчання «Професійна прикладна фізична підготовка фахівців морського транспорту».

Змішане навчання – це форма навчання, за якої ЗВО освітнього закладу навчається частково в аудиторії, а частково отримує навчальний матеріал через Інтернет засоби, наприклад використовуючи дистанційний курс. Для ЗВО це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль. За визначенням В. М. Кухаренка [5], змішане навчання – це цілеспрямований процес здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання при наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання.

Для випробування змішаної форми навчання нами розроблений дистанційний курс «Професійна прикладна фізична підготовка фахівців морського транспорту» який був призначений для здобувачів вищої освіти першого та другого курсів, а також для старшокурсників, які бажають підтримувати свій фізичний стан та удосконалювати фізичні якості перебуваючи на практиках в морських акваторіях (табл. 1).

## Модель змішаного навчання

Правила	Методичні рекомендації	Професійні вміння
<p>1. Виробити вміння і навички працювати самостійно з фізичними вправами та прийомами.</p> <p>2. Пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні на практичних заняттях з викладачем.</p> <p>3. Використовувати прийоми самоконтролю (особливо важливо вести щоденник самоконтролю і тренувань).</p> <p>4. Фізичне тренування планувати кожному ЗВО індивідуально в залежності від рівня технічної підготовки та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>– планувати заняття необхідно тричі на тиждень у середньому по 30–40 хвилин з поступовим підвищенням рівня фізичного навантаження;</p> <p>– виконувати черговість та кількість підходів до виконання вправ;</p> <p>– при виконанні статичних вправ кожне положення можна утримувати не більше 8 – 12 секунд.</p> <p>– збільшити тривалість самостійного заняття до 60 хвилин, а їх кількість до 4–5 разів на тиждень</p> <p>– кращим часом для проведення занять є друга половина дня;</p> <p>– заняття рекомендується проводити не менше ніж за годину до приймання їжі.</p>	<p>– вміти стрибати у воду з висоти;</p> <p>– підніматися в рятувальному жилеті на рятувальний засіб з води;</p> <p>– веслувати і працювати з обладнанням шлюпок і плотів;</p> <p>– прикладне плавання з виконанням спеціальних вправ (поєднання стилів плавання, обертання, пірнання і ін.);</p> <p>– спеціальні вправи для розвитку вестибулярної стійкості, рівноваги і координації;</p> <p>– раціональні способи управління рухами для придбання оптимального фонду рухових умінь і навичок моряків;</p> <p>– стратегії управління стресом.</p>

Курс розроблявся на спеціалізованому програмному забезпеченні Moodle – платформа підтримки дистанційної освіти.

Майбутні морські фахівці зареєструвавшись в дистанційному курсі мають змогу ознайомитися з теоретично-лекційним матеріалом та виконати завдання до відповідної теми. Також в курсі пропонується взяти участь у чатах. Де кожен має змогу висловити свою думку по відношенню до змісту чату, у відповідності до навколишнього середовища та ефективності проведення тренувань. В курсі ЗВО пропонувалось обговорити теми чатів: «Проблеми рухової активності»; «Обмеження простору»; «Профілактика професійних захворювань»; «Особиста фізична безпека» та ін. ЗВО знайомляться з основними методичними прийомами виконання вправ, структурою занять, технікою безпеки, самоконтролем. Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів у всіх без винятку професійно-прикладних видах підготовки.

**Висновки.** На основі аналізу досліджень було виявлено сутність змішаного навчання – це форма навчання (поєднання технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного), за якої ЗВО (здобувач вищої освіти) освітнього закладу навчається частково в навчальному закладі, а частково отримує навчальний матеріал через Інтернет засоби, використовуючи дистанційний курс. Визначені тенденції появи змішаного навчання:

- забезпечення безперервності освіти,
- широке використання засобів Інформаційно комп'ютерних технологій,
- тенденції до подальшого зростання ролі самостійної роботи ЗВО.

Розроблена базава модель змішаного навчання де визначені правила, методичні рекомендації, професійні вміння. Запропоновані етапи: підготовчий, навчально-методичний, теоретичний, навчально-практичний, звітно-практичний.

**Перспективи подальших досліджень:** розробити модель системи змішаного навчання безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки – виду фізичний самозахист.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов А.Б. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских колледжей, обучающихся по направлению «Эксплуатация водного транспорта и транспортного оборудования»: дис... канд. пед. наук. Краснодар, 2012. 237 с.
2. Годлевський П.М., Круглик М.І. Фізичне виховання як основа рішення проблем підготовки спеціалістів для транспортної галузі. Сучасні енергетичні установки на транспорті і технології та обладнання для їх обслуговування: матеріали 10-ї міжн. наукпракт. конф., (Херсон, 12-13 вересня 2019 р.). Херсон: Херсонська державна морська академія, 2019. С. 263–266.
3. Годлевский П.М., Спринь О.Б., Саратовский О.В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. *Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры* [Електронний ресурс]: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель. С. 43–48.
4. Зуб И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. Челябинск, 2017. Т. 2. С. 34–38.
5. Кухаренко В.М., Березенська С.М., Бугайчук К.Л., Олійник Н.Ю., Олійник Т.О., Рибалко О.В., Сиротенко Н.Г., Столяревська А.Л. Теорія та практика змішаного навчання: Монографія (2016) [Електронний ресурс]. URL: [http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/23536/3/Kukhareno\\_Teoriia\\_ta\\_praktyka\\_2016.pdf](http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/23536/3/Kukhareno_Teoriia_ta_praktyka_2016.pdf)
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебн. пособие. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
7. Международная конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты: принята на ассамблее ИМКО 7 июля 1978 г. / Консорциум-кодекс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901985669> (дата звернення: 20.03.2020).

**Андрій ФЕДОРИКА**  
(Дніпро, Україна)

## ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 18–19 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ

**Постановка проблеми.** Останніми роками широке поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали східне єдиноборство, різноманітні види аеро-