

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Годлевський Петро Мечиславович
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент
Саратовський Олександр Вікторович
ст. викладач
Херсонська державна морська академія
Спринь Олександр Борисович
к. б. н., доцент
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

Постановка проблеми. Вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки здійснюється в загальній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, 3, 5]. У зв'язку з введенням нових державних освітніх стандартів у вищих навчальних закладах, переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти, з набуттям навчальної дисципліни «Фізичне виховання» статусу поза кредитної, скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання і дві третини припадає на самостійні і факультативні заняття [6]. Взятий за основу досвід європейської діяльності спортивних клубів у вищих навчальних закладах носить рекомендаційний характер і розрахований на самостійність і високу фізкультурну свідомість студентів [4]. Без контролю, у вигляді заліку з фізичного виховання, як показує практика, така форма навчального процесу неефективна.

Розуміння керівництвом Херсонської державної морської академії (ХДМА) ситуації вбачається в реформуванні кафедр «Безпека життєдіяльності» та «Фізичного виховання» в подальше об'єднання в кафедру «Безпека життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки».

Актуальною проблемою для викладацького складу кафедри «Безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки» ХДМА виступає питання про змістове наповнення дисципліни навчального плану

згідно до вимог профільного державного стандарту. Зокрема, навчальна дисципліна «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП) є важливою складовою у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей майбутнього спеціаліста. Система знань, спеціальних вправ з ППФП спрямована на формування професійно важливих фізичних і психомоторних якостей, рухових умінь, навичок і вдосконалення психофізичних можливостей організму з врахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти [5, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання майбутніх фахівців різних профілів у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Так, професійну спрямованість військовослужбовців досліджували Ю. Антошків, 2006; Ю. Бородін, 2014; Н. Закорко, 2015; І. Овчарук, К. Пронтенко, А. Шелепа, Л. Шуба, О. Ярмошук 2016. Фахівців технічних вишів – В. Романчук, Н. Турчина, В. Хомич, О. Церковна 2014. Інженерів-механіків – І. Смолякова, С. Халайджі, 2010. Педагогів – О. Коломійцева, Г. Маланчук, Л. Шуба, 2012. Існує низка професій, які висувають підвищені вимоги до психофізіологічних і функціональних особливостей організму людини, що пов'язані з екстремальними ситуаціями, які загрожують не тільки її життю, але і життю оточуючих, це – професії пілота, водія автомобільного і водного транспорту та інші (Н.П.Байков, 2001; В.М.Ільїн, 2003; В.П.Леонт'єв, 2000; А.І.Маракушин, 2005; О.М.Ольховий, 2006).

Досліджували професійно-прикладну фізичну підготовку (О. Подлесний, 2009; О. Антоненко, 2007; В.Л. Волков, 2004; Р.Т. Раєвський, 1995), визначивши, як розділ в загальній системі фізичного виховання у ВНЗ. У цивільних ВНЗ не проводиться діагностика професійної придатності абітурієнтів і зарахування здійснюється на підставі результатів вступних співбесід та іспитів. Тому виникають особливі ускладнення у професійній підготовці студентів, наділених різними психофізичними характеристиками, що сприяють чи гальмують процес навчання (В.І.Медведєв, 1982; М.О.Третьяков, 1996; Р.Т.Раєвський, В.І.Філінков, 2003).

Метою роботи є пропозиція змістового наповнення навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» при підготовці фахівців морського транспорту.

Завдання:

- дослідити документи, що зумовлюють формулювання сучасного бачення фахової діяльності здобувачів вищої освіти;
- визначити вимоги до підготовки сучасних фахівців водного транспорту у відповідності до Стандарту вищої освіти;
- розробити та запропонувати змістове наповнення навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» фахівців морського транспорту.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, аналіз нормативних документів, методи педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На законодавчому рівні концептуальні орієнтири вирішення завдань ППФП окреслені в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про охорону дитинства», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту та інших документах, що зумовлює формулювання сучасного бачення фахової діяльності здобувачів вищої освіти як такої, що характеризується значною психоемоційною напруженістю, гнучкістю аналітичного та креативного мислення, умінням працювати в екстремальних умовах, завантаженістю вестибулярного, слухового, зорового та рухового аналізаторів [2, 6, 7].

Науково-технічний прогрес призвів до значних змін технічного обладнання водного транспорту і більш якісного обліку характеру роботи фахівців флоту. Автоматизація і комп'ютеризація праці, тривале перебування в замкненому соціальному просторі, вплив дискомфортних умов побуту (шумове тло, вібрація, температурні коливання, гіподинамія, загроза потрапляння в піратський полон, тощо) обумовлюють високий рівень захворюваності на

суднах, низькі показники виробничого довголіття [6]. У зв'язку з цим істотно змінилися вимоги до підготовки сучасних фахівців, які реалізуються у процесі фізичного виховання здобувачів вищих навчальних закладів водного транспорту. Сьогодні фахівець морського транспорту має володіти не лише ґрунтовними фаховими знаннями та вміннями застосовувати їх на практиці, а й мати відмінне здоров'я та спеціальну фізичну підготовленість. Недостатня фізична підготовка не забезпечує психофізичну готовність до успішної професійної діяльності.

У відповідності до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 271 «Річковий та морський транспорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, введений в дію з 2018/2019 навчального року визначає в загальних компетентностях (ЗК-16) використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Та передбачає (РН-26) (РН-32) навички особистого виживання, забезпечення особистої безпеки та знання громадських обов'язків на суднах [7].

Відсутність у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 271 «Річковий та морський транспорт» спеціальних (фахових) компетентностей – здатностей спеціальної фізичної підготовленості, фізичного самовдосконалення і підтримки організму у належній нормі здобувачами вищої освіти – не сприяє оволодінню професійною діяльністю на значно якіснішому рівні. Основою навчання ППФП являється вдосконалення техніки рухів у нестандартних умовах максимально наближених до професійної діяльності з метою формування адаптації організму до ефективного і варіативного виконання рухових дій, виховання стійкості до втоми, емоційних проявів, підвищення працездатності.

Нами пропонується вивчення дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» за модулями: табл. 1.

Впровадити в навчальний процес на кафедрі «Безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки» *професійно-прикладного виду «Плавання»*, як засобу забезпечення професійної безпеки та надійного рівня готовності у виконанні вимог професійної діяльності за темами: табл. 1.

У відповідності до Стандарту вищої освіти ЗФК 2 (Здатність забезпечити безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів), ЗФК 4 (Здатність надавати першу медичну допомогу та здатність застосовувати засоби першої медичної допомоги на суднах, організовувати та керувати наданням медичної допомоги на судні), ЗФК 5 (Здатність забезпечувати організацію, нагляд та контроль щодо дотримання правил техніки безпеки, безпеки персоналу та судна) та результатами навчання (РН-26) (РН-32) (Навички особистого виживання, забезпечення особистої безпеки та знання громадських обов'язків на суднах) [7] впровадити в навчальний процес на кафедрі «Безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки» *прикладного виду «Самозахист»* за темами: табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл тем за модулями на I семестр

Тема	Кількість годин	
	Практичні заняття	Факультативні заняття
Модуль 1. Професійне та оздоровче спрямування занять з ППФП		
Змістовний модуль 1.1. Плавання		
Тема 1. Техніка безпеки плавання. Освоєння води і спеціальних вправ. Навчитися плавати на спині.	2	2
Тема 2. Початкова підготовка до плавання способом кроль на грудях. Освоєння води і спеціальних вправ.	2	2
Тема 3. Навчання плаванню брасом. Використання спеціальних вправ. Стрибки з тумбочки, вежі.	2	2
Тема 4. Початкове навчання плаванню батерфляєм. Занурення в довжину і глибину.	2	2
Тема 5. Навчання комплексному плаванню. Вивчення рухливих ігор і розваг у воді.	2	2
Тема 6. Подальше навчання обраному способу плавання.	2	2
Тема 7. Подальше навчання комплексному плаванню.	2	2
Тема 8. Контрольне подолання відстані обраним способом плавання.	2	2
Змістовний модуль 1.2. Спеціальні вправи ППФП		
Тема 9. Вправи, що діють на отолітовий апарат. Розвиток дихального апарату.	2	2
Тема 10. Розвиток стійкості до виконання робіт у вимушених позах. Вдосконалення уміння розслабляти м'язи.	2	2
Тема 11. Виховання стійкості до низьких і високих температур та різних коливань температури.	2	2
Тема 12. Вироблення стійкості до проникаючої радіації, інтоксикації, гіпоксії.	2	2

Тема 13. Розвиток статичної витривалості.	2	2
Змістовний модуль 1.3. Вправи самозахисту		
Тема 14. Прийоми страхування. Базова техніка самозахисту.	2	2
Тема 15. Звільнення від захватів, обхватів.	2	2
Тема 16. Розвиток спеціальних фізичних якостей засобами самозахисту.	2	2
Тема 17. Больові та задушливі прийоми.	2	2
Тема 18. Формування фізичних і психічних якостей засобами самозахисту.	2	2
Усього годин з модулю	36	36
Всього годин	72	

Розподіл за модулями на II семестр

Модуль 2. Розвиток психофізичних якостей і прикладне значення занять фізичним вихованням		
Змістовний модуль 2.1. Спеціальні вправи ППФП		
Тема 19. Розвиток координаційних здібностей.	2	2
Тема 20. Розвиток точних рухів та диференціювання м'язових зусиль.	2	2
Тема 21. Розвиток простої та складної рухової реакції.	2	2
Тема 22. Вправи для розвитку дрібної моторики.	2	2
Тема 23. Психологічне налаштування. Вправи аутогенного тренування.	2	2
Змістовний модуль 2.2. Вправи самозахисту		
Тема 24. Техніка боротьби в партері.	4	4
Тема 25. Захист від зброї, предметів нападу.	4	4
Тема 26. Формування рухових дій, комбінацій при самозахисті.	4	4
Тема 27. Різновидності технік захисту.	2	2
Тема 28. Пілатес. Основні засоби розвитку сили	2	2
Тема 29. Стретчинг. Основні засоби розвитку гнучкості	2	2
Змістовний модуль 2.3. Плавання		
Тема 30. Техніка безпеки плавання. Види плавання.	4	4
Тема 31. Підпливання до потопуючого. Транспортування потопуючого на воді. Надання допомоги.	4	4
Тема 32. Пірнання. Види пірнання.	2	2
Усього годин з модулю	34	34
Всього годин	68	68
Всього годин	140	

Висновки. Дослідження літературних джерел та нормативних документів дозволило визначити фактори, що потребують наукової розробки та значною мірою впливають на підготовку сучасних фахівців водного транспорту. Основним фактором являється знецінення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що загрожує якісній підготовці фахівців. Реорганізація кафедр з метою виділення в окрему навчальну дисципліну професійно-прикладну фізичну підготовку позитивно вплине на ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей, які є базовими для професійної підготовки здобувачів вищої освіти. У змістове наповнення навчальної робочої програми, у відповідності до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 271 «Річковий та морський транспорт», входять теоретичний та практичний блок тем та вправ з ППФП, професійно-прикладного виду «Плавання», прикладного виду «Самозахист». Перспективою досліджень є розробка ППФП з використанням спеціальних тренажерів і інструментальних методик розвитку спеціальних координаційних здібностей.

Література:

1. Ганчар И.Л. Физическое воспитание курсантов морского профиля: Учебное пособие. / И.Л. Ганчар, А.И. Ганчар. – Одесса., 2013. – 360 с.
2. Годлевський П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // науковий журнал Єдиноборства №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. С. 24–38.
3. Годлевський П.М. Теорія і методика викладання самозахисту у навчальній програмі фізичного виховання / П.М. Годлевський, Д.В. Кайда // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 10. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – № 51. С. 31–36.
4. Годлевский П.М. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения / П.М. Годлевский, О.Б. Спринь, О.В. Саратовский // Физическая культура и спорт в современном

мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель. 2019. С. 43–48.

5. Маракушин А.І. Фізична підготовка курсантів – вертолітників у період до польотного навчання: Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту. / А.І. Маракушин. – Львів., 2006. – 22 с.

6. Подлесный А.И. Контроль физической подготовленности студентов вузов водного транспорта. / Т.Ю. Круцевич, А.И. Подлесный. – К.: КДАВТ, 2008. – 86

7. Стандарт вищої освіти України. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Галузь знань – 27 Транспорт, спеціальність – 271 Річковий та морський транспорт. Міністерство освіти і науки України. – Київ, 2018.