

ПРОФЕСІЙНА ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

The article considers the current state of training of marine specialists in professional and applied physical training by means of distance learning. The components of professional readiness are determined, in particular motivational (professional motives, interests and needs), value (professional-value orientations), information (set of general and special knowledge), psychological (moral-psychological and professional-team properties) and operational (ergatic system) – the specifics of which require the maintenance of constant moderate physical activity. The structure of distance learning, advantages and potential threats to successful learning are analyzed. On the basis of the questionnaire of applicants for higher education of I and II courses, and the analysis of information sources the tendencies concerning introduction of the mixed form of training are defined. Developed a course (basic model) of a mixed form of education «Professional applied physical training of maritime transport» which was designed for first and second year higher education students, as well as for undergraduates who want to maintain their physical condition and improve physical qualities while practicing in the sea water areas. Where defined rules, guidelines, professional skills. The offered stages: preparatory, educational-methodical, theoretical, educational-practical, reporting-practical.

Key words: ICT; Distance Learning; blended learning; individual work; learning model; applicants for higher education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах (карантин, дистанційна освіта) формування готовності майбутніх фахівців морської галузі до професійної діяльності необхідно здійснювати з урахуванням положень і принципів системного, компетентнісного, контекстного, аксіологічного, акмеологічного, технологічного та середовищного підходів. У комплексному поєднанні ці підходи забезпечують формування у здобувачів вищої освіти (ЗВО) компонентів зазначеної готовності, зокрема мотиваційного (професійні мотиви, інтереси і потреби), ціннісного (професійно-ціннісні орієнтації), інформаційного (сукупність загальних і спеціальних знань), психологічного (морально-психологічні та професійно-командні властивості) та операційного («ергатична система») [1; 2; 3; 4; 9].

Але існує протиріччя між підготовкою висококваліфікованих фахівців та недостатнім рівнем їх фізичної підготовленості [2; 3; 4]. Погіршення здоров'я в суспільстві є актуальною проблемою і при наборі здобувачів вищої освіти. На сьогодні ситуація, що спостерігається в галузі фізичного виховання в загальноосвітній, і у вищій школі, свідчить про занепад, викликаючи занепокоєння, що подібна тенденція з кожним роком посилюється [1, 7]. Дослідження показують, що ефективність освоєння сучасних морських спеціальностей залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають, як природну основу, так і здатність розвитку фізичних якостей [2; 3; 9]. Не викликає сумніву той факт, що формування фізичної культури особистості

підвищує ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається професійна та навчальна діяльність здобувачів вищої освіти, сприяючи збільшенню адаптаційних можливостей [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]. 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].

У цій площині надзвичайно актуальною є пропозиція використання змішаного (аудиторного – дистанційного) навчання професійної-прикладної фізичної підготовки у систематичних дистанційних тренуваннях фахівців флоту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дає змогу зазначити, що специфіка фізичної підготовленості вимагає підтримання постійного помірного фізичного навантаження. Крім того, через тривалі перерви (більше двох-трьох тижнів) втрачається і резистентність організму, що для тренувального процесу особливо катастрофічно [2; 3; 8]. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці фахівців морської галузі істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримала наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності [4; 6; 9].

А.Б. Борисов, І.В. Зуб відзначають, що сучасна програма фізичного виховання не виділяє спеціального розділу з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, не містить роз'яснень за методикою організації та отримання професійно-прикладної фізичної підготовки [1, 4]. В Міжнародній конвенції «Про підготовку і дипломування моряків та несення вахти» (ПДНВ) [8] до плавскладу пред'являє ряд вимог з фізичної підготовки, які йому необхідні, як для виконання повсякденних обов'язків по забезпеченню життєдіяльності судна, так і для дії в екстремальних умовах. Б.Х. Ланда зазначив, що вирішальною умовою самостійної роботи є об'єктивне врахування вибору студентів напрямків занять та реалізація диференційованого підходу. Пропонує базову модель організації самостійної роботи студентів в системі дистанційної освіти, та свідчить про низький рівень досліджень застосування змішаної форми навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю [7]. Розробкою використання змішаного навчання в системі вищої освіти займалися В.М. Кухаренка, Н.В. Рашевської, Л.Ю. Шапрана, І.П. Воротникової, М. Ю. Кадемія, О.О. Рафальської, В.І. Бацуровської та ін., які наводять різноманітні підходи до тлумачення поняття «змішане навчання» та дають власне визначення, розглядають його позитивні та негативні характеристики, визначають його особливості [5, 11].

Метою даної роботи є пропозиція застосування змішаної форми навчання майбутніх фахівців морської галузі при професійно-прикладній фізичній підготовці.

Методи роботи. В роботі були використанні теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, інформаційні ресурси ХДМА (Херсонська державна морська академія) методики фізичного розвитку, методи самостійної роботи та самоконтролю, практичний досвід.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати та визначити сутність дистанційного навчання.

2. Розробити курс змішаної форми навчання «Професійна прикладна фізична підготовка фахівців морського транспорту».

Виклад основного матеріалу. Дистанційне навчання – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) від тих, хто навчає (викладачів, визначних постатей у певних галузях науки, політиків), до тих, хто навчається (студентів чи слухачів) [12]. Дистанційне навчання проходить онлайн, за допомогою Інтернет-технологій, та в більшості випадків має форму дистанційного курсу. Тобто, як і в випадку очного навчання, дистанційні заняття мають заплановану програму і структуровану систему надання інформації. Дистанційні курси мають трирівневу структуру:

– навчання за допомогою ІКТ (комп'ютер, смартфон). В цьому випадку студент самостійно вирішує поставлені задачі.

– взаємодія з викладачем, за допомогою ІКТ.

– співробітництво з провідними експертами досліджуваної спеціальності, за допомогою ІКТ.

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. Змішане навчання об'єднує інструменти очного та дистанційного навчання у тих пропорціях, які найкраще підходять до конкретної ситуації. Традиційне навчання виправляє недоліки дистанційних занять, і навпаки, онлайн освіта повністю виключає проблеми очного навчання. Для ЗВО це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль. Взагалі для навчання «на відстані» потрібно мати сильну мотивацію й самоорганізацію, тому що, дистанційне навчання – це, передусім, самоосвіта, тобто здатність ЗВО працювати самостійно. Для когось це є перевагою, а для когось, навпаки, – недоліком, – все залежить від людини та її характеру. На нашу думку «виграють» ті ЗВО, які систематично отримують від своїх викладачів домашні завдання, консультації та систематично їх виконують.

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.

У роботі [12] Jennifer Hofmann, File Trends Driving Blendend Learning наводяться п'ять тенденцій розвитку змішаного навчання:

1. У сучасному змішаному навчанні технології доставки повинні відповідати меті навчання, і ролі співпраці.

2. Співпраця є ключовим елементом. Співпраця включає в діяльність здобувачів вищої освіти перебігом всієї програми, і вимагає кваліфікованого супроводу та якісного курсу.

3. Вивчення соціальних сервісів стає все більш важливим з точки зору пізнання.

4. Неофіційний досвід навчання є частиною проекту, а не просто побічним продуктом.

5. Електронні ресурси змінюють роботу і навчання, та необхідно переглянути і переробити старі процеси.

Наступні визначення тенденцій розвитку змішаного навчання характеризуються постійним розвитком [12, 13] і направлено на підтримку особистісно-орієнтованого навчання:

- навчання орієнтоване на здобувачів вищої освіти;
- змінна чисельність здобувачів вищої освіти;
- формування умінь високого рівня з використанням таксономії Блума;
- реалізація переваг діяльності викладача і здобувача вищої освіти;
- навчання через прийняття рішень з використанням баз даних;
- персоналізація навчання;
- продуктивна геймофікація;
- мобільний світ здобувача освіти;
- доступ до мобільних пристроїв (в США доступ студентів: смартфон – 40 %, планшет – 41 %, електронні книги – 30 %, ноутбук – 54 %).

Водночас Інтернет-простір характеризується специфікою, що може скласти потенційні загрози для успішності навчання у ньому – формування залежностей, порушення ідентичності, проблеми із захистом інформації, погіршення якості спілкування, розвиток девіацій та специфічної психопатології [10].

Ефективність процесу навчання з використанням комп'ютерних технологій можлива тільки в тому випадку, якщо створені необхідні для цього психологічні та фізичні умови. Створення сприятливого психологічного клімату при проведенні дистанційного навчання, надання допомоги ЗВО у виробленні індивідуального стилю, орієнтованого на ефективне засвоєння знань, умінь та навичок при виконанні щоденних фізичних вправ протягом 20–50 хвилин покращує стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечує підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнює імунну систему.

За даними анкетування [3] здобувачів вищої освіти ХДМА (Херсонська державна морська академія) I та II курсів в кількості 138 осіб зазначимо, що вбачають недоцільним повний перехід на дистанційну освіту 70 % респондентів, вбачають доцільним частковий перехід (змішане навчання) – 81%, відмовляються від використання платформи – 15%, висловлюють побоювання, що не зможуть опанувати навчальну дисципліну, розміщену на платформі – 8% (рис. 1.).

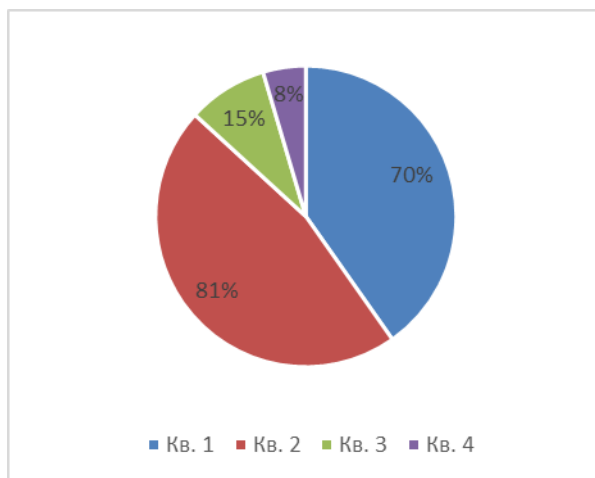


Рис. 1. Перехід на дистанційне навчання, %

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).

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 ознайомляться з основними методичними прийомами виконання вправ, структурою занять, технікою безпеки, самоконтролем.

Таблиця 1.

Модель змішаного навчання

Правила	Методичні рекомендації	Професійні вміння
1. Виробити вміння і навички працювати самостійно з фізичними вправами та прийомами. 2. Пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні на практичних заняттях з викладачем.	– планувати заняття необхідно тричі на тиждень у середньому по 30–40 хвилин з поступовим підвищенням рівня фізичного навантаження; – виконувати черговість та кількість підходів до виконання вправ; – при виконанні статичних	– вміти стрибати у воду з висоти; – підніматися в рятувальному жилеті на рятувальний засіб з води; – веслувати і працювати з обладнанням шлюпок і плотів; – прикладне плавання з виконанням спеціальних вправ (поєднання стилів плавання,

<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>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 (найбільш ефективними заняття є тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад, у вівторок, четвер, суботу і по змозі постійні години дня);</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>– не рекомендується з великим навантаженням проводити заняття зранку, відразу після сну або перед сном.</p>	<p>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> <p>– зберігати рівновагу в умовах качки, мати хорошу рухливість, підніматися і спускатися по вертикальних і похилих трапах, бути фізично сильними для перенесення ваги, володіти спритністю рук для роботи зі складними механізмами, працювати в обмежених умовах.</p>
---	--	---

Курс розроблявся на спеціалізованому програмному забезпеченні Moodle – платформа підтримки дистанційної освіти та має етапи змішаного навчання (табл. 2.). На початковому етапі змішаного навчання заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей та підвищенню загальної працездатності.

Таблиця 2.

Етапи змішаного навчання

Підготовчий	Навчально-методичний	Теоретично-комунікативний	Навчально-практичний	Звітно-практичний
<p>Підготовка до самостійної роботи, розробляється координаційний план самостійної роботи ЗВО: бюджет вільного часу на самостійну роботу ЗВО, щотижневий</p>	<p>Робота орієнтується на навчальну програму з використанням навчальних фільмів, які вводить ЗВО у вивчення курсу та основних рекомендацій щодо роботи з курсом.</p>	<p>Використовуються додаткова література, оглядовий курс лекцій, дається методичний коментар до практичної діяльності з курсу, спілкування здобувачів вищої</p>	<p>Проведення занять та тренувань у чаті; окремі рухи поєднуються у комбінації, які можна виконувати на обладнанні, без предмета чи з предметами,</p>	<p>Виконання презентацій фізичних вправ та комплексів; рефератів, контрольних тестів. Щоденник самоконтролю.</p>

графік самостійної роботи, тематичний план самостійної роботи, рекомендації щодо роботи з літературою, комп'ютером, та Moodle.		освіти з викладачем та між собою	формування необхідних рухливих умінь і навичок; самоконтроль.	
--	--	----------------------------------	---	--

Удосконаленню навичок технічних дій фізичними вправами, профілактика професійних захворювань та зміцнення здоров'я – завдання наступних етапів. У процесі створення змішаного дистанційного навчального курсу з ППФП (професійна прикладна фізична підготовка) змістове наповнення кожного із зазначених етапів повинне визначатись специфічними особливостями самої дисципліни та передбачуваними видами й характером навчальної діяльності й формами навчального процесу [2, 4]. Підготовчий етап створює умови для виконання організаційної та навчальної функцій дистанційного навчального процесу. На навчально-методичному етапі міститься системний курс лекційного, практичного, методичного матеріалу, індивідуальних домашніх завдань у формі самостійного виконання фізичних вправ та комплексів фізичної підготовки до професійної діяльності. Теоретично-комунікативний етап передбачає оглядовий курс лекційного матеріалу, дається методичний коментар до практичної діяльності з курсу, акцентується увага на техніці виконання практичних вправ та прийомів, реалізує функцію спілкування здобувачів вищої освіти з викладачем та між собою. Навчально-практичний етап передбачає формування необхідних професійно-практичних умінь і навичок, володіння методикою самоконтролю. Щодо звітно-практичного етапу, то в ньому передбачено загальні вимоги до кожного ЗВО (розміщені теми рефератів з ППФП, виконання доступних тестів навчальної програми, «відеофільм» (на телефон) з власним виконанням фізичних вправ та комплексу (розмір 3-5 хв, не менше 8 вправ).

Загальна фізична підготовка повинна стати однією з головних складових самостійних тренувань. 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 були виявлені тенденції дистанційного та 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 базова модель змішаного навчання професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців, 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 – спортивного 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 [Электронный 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

6. Корейш В.Г. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка моряка. *Материалы международного симпозиума «Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ)».* Одесса, 2010. С. 83–86.

7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебн. пособие. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.

8. 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).

9. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості [Текст] / С.І. Степанюк, І.Г. Глухов., А.О. Давидок, О.В. Лященко. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції,*

м. Київ, 9-10 листопада 2018 р. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. С. 38–43.

10. Goldberg I. Internet Addictive Disorder <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>

11. Patricia Mc Gee, Abby Reis. Blended Course Design: A Synthesis Of Best Practices. Journal of Asynchronous Learning Networks. 2012. Volume 16. Issue 4. Pp. 7–22.

12. Режим доступу: <http://blog.insynctraining.com/five-trends-driving-blended-learning>.

13. <http://www.dreambox.com/blog/blended-learning-10-trends>]: