

UDC 796.85:656.5

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-106-0-7>

ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ В БЕЗПЕЦІ МОРЕПЛАВСТВА

SELF-DEFENSE TECHNIQUES IN MARITIME SAFETY



Petro Hodlevskiy

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor of Health and Safety, Professional
and Applied Physical Training Department
Kherson State Maritime Academy
e-mail: me4eslavovi4@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8655-4546>



Alexander Saratovskiy

Senior Lecturer of Health and Safety, Professional and
Applied Physical Training Department
Kherson State Maritime Academy
e-mail: saratovskiyaleksandr@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8420-5796>

Annotation. The International Convention on Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers of 1978 (STCW) imposes a number of physical training requirements to seafarers, which are necessary both for the day-to-day responsibilities on a shipboard and for operation in extreme conditions. Therefore, the methods of self-defense in the safety of navigation are determined by the subject of research. The following methodology was used to solve the tasks: analysis of literature sources, analysis of legislative and normative-legal documents on the organization of modern shipping, generalization of the received information. **The purpose of the study** was the use of physical self-defense techniques in the safety of navigation by water transport specialists. In accordance with the requirements of the International Convention (STCW), the Law of Ukraine "On Ukraine's accession to the International Convention", the Law of Ukraine "On Higher Education" developed and approved a standard of higher education 271 "River and sea transport" for the first (bachelor's) level of education, put into effect from the 2018/2019 academic year, which provides:

- in general competencies (ZK-16) to use different types and forms of physical activity for active recreation and healthy living;

- in (ZFK 2) "Ability to ensure the safety and security of the vessel, crew and passengers".

Conditions of professional activity of sea transport specialists in the psychological literature are defined as work in extreme, catastrophic, emergency or difficult situations. Extreme situations are usually called, the overcoming of which is associated with full, extreme, extreme stress of forces and capabilities. A characteristic feature of the activity is the need to periodically perform tasks in conditions of risk. It is proved that in these conditions there is increased fatigue, weakening of memory, increased errors, sleep disturbances. Static loads cause a long stay in a forced position, which does not compensate for the active motor mode and negatively affects endurance, performance and safe activities. The use of exercise and self-defense techniques during professional activities increase resistance to adverse environmental factors, increasing the body's reserve capacity, have a positive effect on the viability and ability to self-control in extreme situations. Conclusions. The problem of maritime safety is multifaceted and contains different directions. The requirements of the industry standard of education aim to acquire the competence of higher education applicants in ensuring personal and collective safety, security and protection of the vessel, crew and passengers. Techniques of self-defense and the degree of protection in the training work programs are not defined. During the analysis of normative documents the directions of safety are defined. The duties of a ship security officer are listed. Determinants for ensuring safety in the professional activities of maritime transport specialists are: accident prevention and neutralization of their consequences; emergency procedures; ship security; prevention of illegal acts, threatening the safety of the vessel. In all these means of protection, the ability to have self-defense techniques is absolutely appropriate, and in the protection of the ship and the prevention of illegal acts, threatening the safety of the ship – they are simply necessary. The educational working program of professional and applied physical training with "Content module 1.3. and 2.2. Self-defense exercises "of the applied type" Self-defense "on the topics of special exercises. Which is aimed at developing skills of self-defense techniques, improving the psychophysical capabilities of the body, taking into account the peculiarities of future professional activities of higher education.

Key words: marine safety, higher education applicants, methods of self-defense, competence, specialists.

1. Вступ

Проблема безпеки мореплавства є багатоаспектною і містить різні напрямки, пов'язані як з міжнародним співробітництвом у цій сфері, так і зі становленням та застосуванням технічних норм і стандартів, підготовкою і дипломуванням моряків, повноваженнями держави порту, прапора і прибережної держави, організацією пошуку і рятування на морі, діяльністю класифікаційних товариств і страхових компаній, імплементацією міжнародно-

правових норм [5; 7; 10]. До питання безпеки морського судноплавства також відносяться загроза піратства, тероризму, контрабанди наркотиків і зброї. Ці злочини продовжують залишатися і в наші дні серйозним злом, що зневажає загальноприйнятий принцип свободи морів, і часто становлять загрозу миру в різних районах земної кулі [12; 13; 14]. На сьогодні зусиллями міжнародних морських організацій (ІМО, Міжнародна організація супутникового зв'язку, Всесвітня служба навігаційних попереджень, Інститут мореплавства, Міжнародна палата судноплавства, Міжнародна Федерація асоціацій морських капітанів) постійно розробляються Міжнародні Конвенції, Кодекси, Резолюції, Правила, а також поновлюються вже діючі, мета яких забезпечення безпеки суден та зниження впливу "людського фактору" (прийняття фахівцем неправильного рішення в конкретній ситуації) при здійсненні професійної діяльності на флоті [9].

Міжнародна Конвенція про підготовку і дипломування моряків та несення вахти 1978 року (ПДНВ) пред'являє до плавскладу ряд вимог з фізичної підготовки, які необхідні, як для виконання повсякденних обов'язків по забезпеченню життєдіяльності судна, так і для дії в екстремальних умовах [10]. Відповідно до вимог Міжнародної Конвенції (ПДНВ), Закону України "Про приєднання України до Міжнародної Конвенції", Закону України "Про вищу освіту" – розроблений та затверджений стандарт вищої освіти за спеціальністю 271 "Річковий та морський транспорт" для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, введений в дію з 2018/2019 навчального року, який передбачає:

- в загальних компетентностях (ЗК-16) використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- в ЗФК 2 "Здатність забезпечити безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів".

Вимоги галузевого стандарту освіти ставлять за мету набуття компетентності здобувачів вищої освіти у забезпеченні особистої та колективної безпеки, безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів [11].

У зв'язку з цим особливе місце у формуванні якісної професійної підготовки майбутнього фахівця морського транспорту повинно займати вивчення техніки самозахисту.

2. Місце самозахисту у освітньому процесі фахівців водного транспорту

Ураховуючи, що компетенції формуються в навчальному процесі, види та зміст умінь визначають зміст навчання (у вигляді змістових модулів

освітньо-професійних програм підготовки фахівців), а також вибір тих чи інших форм, методів та засобів навчання. Усе це обумовлює розподіл навчального часу, обсяг навчальних дисциплін і форм державної атестації, що мають бути наведені у відповідних нормативних документах. **Метою роботи** є застосування прийомів фізичного самозахисту в безпеці мореплавства фахівцями водного транспорту. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії “Професійно-прикладна фізична підготовка, як важлива складова у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей фахівців морської галузі засобами фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчо-фізичного впливу” (Рішення Вченої ради ХДМА, протокол № 2 від 26.12. 2020 року). Для розв’язання поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, аналіз законодавчих і нормативно-правових документів щодо організації сучасного судноплавства, узагальнення отриманої інформації.

2.1. Умови та необхідність застосування прийомів фізичного самозахисту в безпеці мореплавства

Морські професії пов’язані з потенційними небезпеками, які обумовлені: природними явищами; напруженістю, викликану необхідністю стежити за показниками приладів, проводити аналіз інформації, що надходить; руху судна в умовах, які постійно змінюються; впливом шуму, вібрації, електромагнітних полів; небезпекою захоплення судна піратами; різкого звуження зовнішніх соціальних відносин; станом підвищеної небезпеки виникнення аварійних ситуацій [6; 9]. Перераховані умови професійної діяльності у психологічній літературі визначаються як робота в екстремальних, катастрофічних, надзвичайних або складних ситуаціях. Екстремальними зазвичай називають ситуації, подолання яких пов’язується з повною, крайньою, граничною напругою сил і можливостей. Характерною особливістю діяльності фахівців морського транспорту є необхідність періодично виконувати завдання в умовах ризику. Доведено, що в цих умовах спостерігається підвищене стомлення, послаблення пам’яті, збільшення кількості помилок, порушення сну [3; 4; 15]. Статичні навантаження зумовлюють тривале перебування у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність і безпечну діяльність. Тривала гіпокінезія та гіподинамія призводять до небезпечних для здоров’я фахівця наслідків формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині

не є патологічними і при виконанні вправ та прийомів самозахисту мають відновний характер [8; 17].

Використання фізичних вправ та прийомів самозахисту під час професійної діяльності фахівців водного транспорту підвищують стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшуючи резервні можливості організму, даючи змогу витримувати без ушкоджень певний час дію факторів середовища або патогенних чинників, які за своєю силою значно перевищують такий рівень, що спостерігається у звичайних умовах [1; 2]. Фізичні вправи позитивно впливають на імунну систему людини. Саме імунна система разом із нервовою та ендокринною об'єднують численні клітини і тканини в єдиний організм, підтримуючи складну цілісну індивідуальність у середовищі, що постійно змінюється. Під час рухової активності посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної (легені та дихальні шляхи), судинної (серце, кровonosні, лімфатичні судини, кровотворні органи), нервової й травної систем. Робота скелетних м'язів, які в чоловіків складають близько 40% від маси тіла, супроводжується посиленням притоком крові до них, що покращує забезпечення м'язових волокон поживними речовинами та киснем, збільшення об'єму м'язів, сили їх скорочення й витривалості. Під час виконання фізичного навантаження дихання стає глибшим і частішим, відбувається розкриття та розширення бронхів і легеневих альвеол, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем, унаслідок чого покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси, зменшується кількість не окислених токсичних продуктів (шлаків) у тканинах [8; 16].

Специфічна діяльність фахівців транспортної галузі передбачає різноманітні екстремальні умови діяльності, та потребу в швидкому самовідновленні організму. При аналізі наукових досліджень було виявлено, що вивчення можливостей діагностики людських емоцій по характеру розподілу напружених груп м'язів у здорових і хворих людей завжди відрізняються напругою кістякової мускулатури з різною, строго визначеною для кожної емоції локалізацією. Так, депресивні стани супроводжуються напругою дихальної мускулатури, при емоціях страху напружуються м'язи мовного апарату і потиличні м'язи. У хворих невротиками постійно зберігається підвищена напруга кістякових м'язів, що приводить до слабкості. При використанні технік саморегуляції за короткий проміжок часу відбувається самовідновлення організму. Резерви людського організму дійсно великі, але для самовідновлення потрібно запуск спеціальних програм, які автоматично не завжди можуть бути задіяні. Такі методи психічної само-

регуляції як самонавіювання і аутотренінг дозволяють довільно формувати і запускати ці програми [4; 8]. Окрім того вони можуть служити діючим засобом психогієни і психопрофілактики, керувати станом людини в екстремальних умовах. За допомогою самонавіювання майбутній фахівець може цілеспрямовано впливати на м'язовий і судинний тонус, настрій, нервово-емоційне напруження, серцевий ритм, рівень цукру в крові, больову чутливість і на багато інші фізіологічні і психічні процеси, тим самим, налаштовуючи себе на результативну роботу під час професійної діяльності [4; 16; 17].

Важливе місце в самозахисті займає здатність керувати рівнем збудження в екстремальній ситуації. Психіка людини має певний стан, стабільність якого забезпечується усвідомленим цілеспрямованим впливом за допомогою деяких неусвідомлюваних механізмів. Словесний сигнал або образ, викликаний словом, при систематичному повторенні в процесі аутогенного тренування (АТ) веде до утворення умовних реакцій. Доведено, що функціональний стан має зв'язок з тонусом поперечно-смугастої і гладкої мускулатури. Вироблення оптимальних алгоритмів функціонування психіки та мобілізації фізичних можливостей в подоланні екстремальних факторів складної праці, вимагає вмінь швидко й свідомо входити в специфічний психофізичний стан. Володіння прийомами саморегуляції дозволяє керувати своїм психоемоційним рівнем, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, дихання, управління м'язовим тонусом при фізичному навантаженні. Свідоме виконання прийомів АТ допомагає уникнути неадекватного внутрішнього напруження, дає можливість володіти своїми емоціями та здатністю до самоконтролю (саморегуляції). Такий психофізичний стан можна назвати станом внутрішнього спокою, який залежить від етапу підготовки, рівня психофізичної підготовленості, наявності оптимальної психічної напруги [3; 4].

Під впливом екстремальних чинників у фахівців морського транспорту, особливо в тривалих плаваннях, відмічаються зміни показників, які характеризують силу процесів збудження та гальмування, їх рухомість, точність реагування на подразники, показники порогових сприймань, а також пам'яті, уваги та мислення, що проявляється в зниженні рівня ефективності та надійності професійної діяльності [13; 15].

Властивості центральної нервової системи (ЦНС) проявляються:

- у динамічному аспекті поведіння (швидкість, темп, напруженість, варіабельність і т.п.);
- у змістовних аспектах діяльності (спонукання, мотиви, мета, знання).

Формування засобами АТ певного стану психофізичної готовності фахівця до активних, цілеспрямованих дій, який міститься у усвідомленні та оцінюванні динаміки ситуації, що впливає на особу, у здатності самої особи за будь-яких умов робити своєчасні та виважені висновки, про спрямованість власної активності діяти самостійно, реалізуючи власні плани, несучи повну відповідальність за свої дії. Дозволяє в екстремальній ситуації контролювати емоційне збудження, перетворюючи психічний стан в позитивний чинник, який не перевищує оптимальних меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості у своїх силах, позитивному налаштуванні на професійну діяльність, підвищеній увазі та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, дискоординації та, як наслідок, зниження ефективності при професійній діяльності. Цей стан досягається завдяки центрально-мозковим перебудовам, що створюють таку інтеграційну діяльність організму [15].

Існують різні методи навчання прийомам саморегуляції, в основі яких лежать вправи психом'язового розслаблення й мобілізації. Прийоми дії на психофізіологічний стан людини шляхом впливу на її м'язовий потенціал досить різноманітні. До них можна віднести, наприклад, спеціальні фізичні рухи або вправи (зарядка, розминка, тренування), масаж і самомасаж, потягування після сну і позіхання. Добре відомі довільні шляхи профілактики надлишкової напруженості: керування особливостями подиху, керування увагою (відключення, переключення, розосередження) і т.п.

Готуючи здобувачів до професійної діяльності за допомогою прийомів м'язового впливу на психічний стан, виховуються важливі для фахівців водного транспорту психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, сенсомоторна реакція; вміння при потребі швидко самовідновити свій організм. Особливо ефективний для самовідновлення самонавіяний сон – відпочинок на певний час. При цьому його тривалість може широко змінюватись в залежності від обставин.

Проаналізувавши навчальні програми з безпеки життєдіяльності морських навчальних закладів (МНЗ) було визначено, що завданнями вивчення дисциплін є набуття здобувачами вищої освіти компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності з урахуванням ризику виникнення аварій й природних небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків. Також формування у здобувачів вищої освіти відповідальності за особисту та колективну безпеку, у набутті компетентності з основних правил безпеки на борту і впливу будь-яких

зовнішніх факторів, що можуть становити загрозу під час роботи на судні, інформованість про ризики та небезпеки, пов'язані з роботою на морському судні. Однак відсутність в навчальних програмах розділу прикладного виду навчальної дисципліни “Самозахист”, за темами набуття практичних умінь та психологічних рекомендацій у забезпеченні особистої та колективної безпеки, охорони судна, екіпажу та пасажирів, при необхідному застосуванні прийомів самозахисту, являється невідповідністю вимогам Стандарту вищої освіти з підготовки фахівців річкового та морського транспорту [1; 6; 9].

Застосування в навчальному процесі прикладного виду “Самозахист” із розділом набуття практичних умінь для доречного застосування прийомів самозахисту, відповідає якості підготовки здобувачів МНЗ вимогам галузевого стандарту освіти і визначається у загальних компетентностях (ЗК-16) “Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя”. В ЗФК 2 (фахові компетентності, які є загальними для всіх спеціалізацій) “Здатність забезпечити безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів”. Передбачає в результатах навчання (РН-26) (РН-32) “Навички особистого виживання, забезпечення особистої безпеки та знання громадських обов'язків на судах” [11].

Визначальними по забезпеченню безпеки при професійній діяльності фахівців морського транспорту, на нашу думку, в залежності від спрямованості засобів захисту є:

- запобігання аварій і знешкодження їх наслідків;
- процедури по діям при надзвичайних ситуаціях;
- охорона судна;
- запобігання незаконних актів, загрожуючих безпеці судна.

В усіх перерахованих засобах захисту абсолютно доречне уміння володіти технікою самозахисту, а при охороні судна та запобіганні незаконних актів, загрожуючи безпеці судна – вони просто необхідні.

До прикладу, висока небезпека злочинів терористичного та піратського характеру на водних акваторіях є загрозою міжнародного характеру і потребує окремого професійного дослідження. Конвенцією 1988 р. про боротьбу з незаконними актами, спрямованими проти безпеки морського судноплавства, Конвенцією ООН 1982 р. по морському праву, Женевськими конвенціями 1953 р. і 1958 р. про відкрите море передбачена відповідальність відповідно до Міжнародного морського законодавства. Міжнародною практикою допускається знищення піратів ким завгодно без оголошення війни. Однак пірати, взяті в полон, повинні стати перед належним судовим органом, і їх справи повинні бути розглянуті відповідно до закону. Визначення

піратства і методів боротьби з ним містяться в Конвенції ООН по морському праву, яка набрала чинності з 16 листопада 1994 року. Згідно з цим документом, всі держави в максимально можливій мірі зобов'язані співпрацювати в справі припинення піратства у відкритому морі або будь-якому іншому місці за межами юрисдикції будь-якої країни. Однак реалії свідчать, що морські судна забезпечені сумнівними інструкціями, в яких зміст дій групи захисту під час нападу на судно не є адекватними з діями терористів, озброєних вогнепальною зброєю. Прикладом рекомендації однієї з інструкцій, щодо дій групи захисту під час нападу піратів є: "При наближенні до зони передбачуваної діяльності піратів люки на судні в нічний час повинні бути наглухо задрасно зсередини, обов'язково включати прожектори на кормі, а також тралові люстри з обох бортів, забезпечувати стійкий радіозв'язок. У разі нападу група захисту діє підручними засобами (пожежними баграми, сокирами і брандспойтами), перешкоджаючи проникненню піратів на борт" [1; 12; 13; 14].

У цій площині надзвичайно актуальною є пропозиція використання техніки самозахисту в підготовці фахівців флоту, як для покращення психофізичних якостей плавскладу, так і в професійній діяльності офіцерів з охорони судна. В обов'язки яких входить:

- пов'язана з охороною адміністративна робота;
- відповідні міжнародні конвенції, кодекси та рекомендації;
- відповідні державне законодавство і правила;
- область відповідальності і функції інших, що мають відношення до охорони, організацій;
 - методологія оцінки охорони судна;
 - методи проведення оглядів охорони судна і перевірок;
 - суднові і портові операції та умови;
 - заходи охорони судна і портових засобів;
 - готовність до надзвичайних обставин, прийняття відповідних заходів та прогнозування можливих ситуацій;
- прийоми навчання з охоронної тематики, що включає заходи і процедури охорони;
 - поведіння з конфіденційною інформацією і повідомленнями, що відносяться до питань охорони;
 - знання сучасних видів і варіантів загрози для захищеності;
 - розпізнавання і виявлення зброї, небезпечних речовин і пристроїв;
 - розпізнавання характерних ознак і типів поведінки осіб, що можуть створити загрозу захищеності;

- прийоми, що застосовуються з метою обійти заходи охорони;
- обладнання та системи охорони, їх експлуатаційні обмеження;
- методи проведення аудиторських перевірок, інспекцій, контролю та нагляду за станом охорони;
- методи проведення контактних оглядів і безконтактних перевірок;
- підготовку та навчання охорони, включаючи проведені спільно з портовими засобами;
- розбір тренувань і навчань охорони.

Крім того, особа командного складу, відповідальне за охорону судна, повинно мати достатні знання і пройти навчання за всіма або частини з перерахованих нижче питань, в залежності від привідних обставин:

- пристрій судна;
- план охорони судна і відносяться до нього процедури (включаючи навчання прийняттю контрзаходів по вступним);
- прийоми поводження і управління людськими масами;
- експлуатація обладнання і систем охорони;
- випробування, калібрування і, при знаходженні в море, технічне обслуговування обладнання і систем охорони [1].

Впровадження в навчальний процес на кафедрі “Безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки” прикладного виду “Самозахист” дозволить покращити безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів у відповідності вимогам профільного державного стандарту.

2.2 Самозахист як навчальна дисципліна (або розділ ППФП)

Здобувач, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічним набором рухових дій, навичками переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль. У процесі цієї діяльності він розвиває необхідні йому фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), і в той же час удосконалює психічні процеси, психічні стани і особистісні якості [2; 3; 15]. Форми і методи використання рухових дій, завдяки динаміці м'язів, стимулюють центральну нервову систему (ЦНС) потужним потоком нервових імпульсів, що має надзвичайно велике значення для зміни показників, які характеризують силу процесів збудження та гальмування, їх рухомість, точність реагування на подразники, показники порогових сприймань, а також пам'яті, уваги та мислення. Із зростанням рухового досвіду в процесі психофізичної підготовки збагачується інтелект спеціальними знаннями, в яких значне місце займає продуктивне, творче мислення. Яке характеризується здатністю самостійно шукати та знаходити,

вирішувати різноманітні рухові завдання, швидко засвоювати тонкощі технічної та тактичної майстерності, вміло використовувати свої можливості в різних умовах діяльності. В нерозривному зв'язку з процесом пізнання проявляються інтелектуальні відчуття: здогадки, сумніви, подив, та ін. [2; 9]. Так в процесі вдалого вирішення складного рухового завдання можуть виникнути відчуття легкості мислення. І, навпаки, якщо в вивченні техніки рухової дії багато чого незрозуміло, виникає відчуття хвилювання, незадоволення процесом. Такі регулярні тренування підіймають загальний рівень розумової працездатності впливаючи на розумову діяльність, сприяючи профілактиці професійних захворювань й поліпшенню фізичної підготовленості.

Виховання психофізичних якостей являється спеціальним тренуванням мозку, формуванням реактивності вищої нервової діяльності, в якій беруть участь рецептори, провідникова система, довгастий мозок, підкірка й кора головного мозку. Рухові дії, регулюються на рівні спинного мозку, нижніх ділянок головного мозку або рухових зон кори головного мозку, обробляються з різною швидкістю у відповідності до тренуваності здобувача. У найпростіших випадках надходження стимулу від сенсорних рецепторів, його передача у спинний мозок, обробка і передача імпульсів по рухових нейронах відбуваються надзвичайно швидко і можуть здійснюватися протягом 100–200 мс. Сенсорні імпульси, що вимагають більш складної обробки і закінчуються на вище розташованих рівнях нервової системи, істотно збільшують час відповідних реакцій [8].

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. Практичний розділ програми поєднує у здобувачів вищої освіти теоретичні знання з практичними вміннями. Активне використання яких необхідне для організації здорового способу життя, вирішення завдань, що виникають у навчальних, професійних, суспільних, побутових сферах життєдіяльності, включення в процес фізичної самоосвіти і самовдосконалення. Навчальний матеріал розроблений з врахуванням показань фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Він має оздоровчу і профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання, відображає індивідуальний і диференційований підхід до здобувачів вищої освіти залежно від рівня фізичної підготовки, а також від характеру вираження структурних, функціональних порушень в організмі, зокрема спеціальні засоби для виправлення

відхилень у стані здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму. Вдосконалення техніки рухів у нестандартних умовах з метою вдосконалення психофізичних можливостей організму з врахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. Формування рухових умінь і навичок у вивчених видах вправ і спорту. Закріплення рухових умінь і навичок. Виховання стійкості до втоми, емоційних проявів та інших шкідливих факторів. Формування адаптації організму до ефективного і варіативного виконання рухових дій. Володіння прийомами самозахисту.

Вибір вправ повинен проводитися з врахуванням фізіологічних і психофізичних особливостей здобувачів вищої освіти. Вибрані вправи повинні бути простими, перевірені в практиці. Потрібно знати специфіку навчальних вправ, не переносити на ці вправи методику тренувального процесу сучасного спорту. Викладачі повинні обов'язково знати, наскільки правильно здобувачі вищої освіти розуміють вправу, контролювати їх фізіологічні і психічні реакції, знати, що вправи східних систем вимагають суворої нормативності рухів.

За характером впливу на організм вправи поділяють на дві великі групи – циклічного й ациклічного характеру. Циклічні вправи – це такі рухові акти, коли тривалий час повторюється один і той самий завершальний руховий цикл. Сюди можна віднести ходьбу, біг, ходьбу на лижах, їзду на велосипеді, плавання, веслування. В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу й постійно змінюється в процесі їх виконання. Це гімнастичні та силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. До циклічних вправ також можна віднести гігієнічну, атлетичну та виробничу гімнастику. Ациклічні вправи здійснюють переважний вплив на функції опорно-рухового апарату, у результаті чого підвищуються сила й витривалість м'язів, швидкість реакції та координація рухів, гнучкість і рухливість у суглобах, пристосувальні можливості нервово-м'язового апарату. Крім того, фізичні вправи можна поділити залежно від їх впливу на організм.

До першої групи відносимо вправи, які розвивають здебільшого швидкість (спринтерський біг, біг на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді на великі дистанції).

Другу групу складають вправи, що розвивають спритність (спортивна й художня гімнастика, акробатика, стрибки, гірські лижі, волейбол, бадмінтон).

Третя група включає вправи, які розвивають витривалість (стаєрський і марафонський біг, велосипедні шосейні гонки, спортивні ігри, лижні гонки, альпінізм, веслування тощо).

До четвертої групи відносять вправи, що розвивають силу (важка атлетика, єдиноборства, атлетична та спортивна гімнастика, скелелазіння).

Усі види рухової активності мають багато спільного, переплітаються один з одним. Тільки при вмілому й комплексному застосуванні фізичних вправ можна успішно вирішувати питання зміцнення здоров'я та всебічного розвитку здобувача, особливо в молодому віці. Заняття слід проводити відповідно до вікових і фізіологічних можливостей людини, з урахуванням її індивідуальних особливостей та здібностей, під контролем викладача, спортивного лікаря або самоконтролем фізичного стану. Фізичні вправи дадуть бажаний ефект тільки при систематичних заняттях, поступовому збільшенні навантаження й відповідній періодичності, яка дає змогу організму відпочити та відновити сили та засобів оздоровлення.

До засобів оздоровлення належить загартування організму й удосконалення його опірності шкідливим проникненням, а саме:

- холодне обтирання, а потім обливання;
- контрастний душ;
- холодний душ;
- щоденне обмивання ніг холодною водою;
- використання бані, сауни;
- стійкість організму до температурних коливань за допомогою повітря, води, сонця (повітряні й сонячні ванни);
- снання при відкритій квартирці в будь-яку погоду року;
- вершина – зимове плавання (“моржування”) [4; 6].

У відповідності до мети дослідження нами розроблена навчальна робоча програма професійно-прикладної фізичної підготовки з “Змістовним модулем 1.3. та 2.2. Вправи самозахисту” прикладного виду “Самозахист” за темами (табл. 1):

Таблиця 1 – Розподіл тем за модулями на I семестр

Тема	Кількість годин	
	Практичні заняття	Факультативні заняття
1	2	3
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

Продовження таблиці 1

1	2	3
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
Усього годин	72	

Закінчення таблиці 1

Модуль 2. Розвиток психофізичних якостей і прикладне значення занять фізичним вихованням		
Змістовний модуль 2.1. Спеціальні вправи ППФП		
Тема	Кількість годин	
	Практичні заняття	Факультативні заняття
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
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	

3. Висновки

Проблема безпеки мореплавства є багатоаспектною і містить різні напрямки. Вимоги галузевого стандарту освіти ставлять за мету набуття компетентності здобувачів вищої освіти у забезпеченні особистої та колективної безпеки, безпеку та охорону судна, екіпажу та пасажирів. Прийоми самозахисту та міра захисту в навчальних робочих програмах не визна-

чені. При аналізі нормативних документів визначено напрямки безпеки. Перераховані обов'язки офіцера по охороні судна. Визначальними по забезпеченню безпеки при професійній діяльності фахівців морського транспорту є: запобігання аварій і знешкодження їх наслідків; процедури по діям при надзвичайних ситуаціях; охорона судна; запобігання незаконних актів, загрожуючи безпеці судна. В усіх перерахованих засобах захисту абсолютно доречне уміння володіти технікою самозахисту, а при охороні судна та запобіганні незаконних актів, загрожуючи безпеці судна – вони просто необхідні. Розроблена навчальна робоча програма професійно-прикладної фізичної підготовки з “Змістовним модулем 1.3. та 2.2. Вправи самозахисту” прикладного виду “Самозахист” за темами спеціальних вправ. Яка спрямована на формування навичок володіння прийомами самозахисту, вдосконалення психофізичних можливостей організму з врахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти.

Проблема володіння прийомами фізичного самозахисту здобувачами вищої освіти МНЗ стає особливо актуальною, а потреба її подальшого дослідження не викликає сумнівів.

Список літератури:

1. Басанец Н. Г. (2010). Руководство для офицера по охране судна (Ship Security officer – SSO), 256 с.
2. Бойченко, Н. В. (2007). “Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах”. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2. С. 148–150.
3. Вайда Т. С., Голенко Н. М. (2020). Педагогічні можливості спеціальної фізичної та тактико-спеціальної підготовки щодо формування у поліцейських стійкого психоемоційного стану до негативної дії зовнішніх небезпек (на прикладі навчання курсантів ЗВО МВС України). *Перспективи розвитку сучасної науки та практики*, 171–176. DOI: 10.46299/2020XVI. Оpubліковано на <https://www.bookwire.com>.
4. Годлевський П. М. Психологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту (2007). *Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*. С. 71–73.
5. Годлевський П.М. Фізичне виховання як основа реалізації компетентнісного підходу в системі підготовки фахівців морської галузі (2019). *Результати науково-педагогічного експерименту в Херсонській державній морській академії 2018–2019 рр.* : монографія. С. 420–424.
6. Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б., (2020). До питання про змістове наповнення навчальної програми з дисципліни професійно-прикладна

фізична підготовка фахівців морського транспорту. *The 1 st International scientific and practical conference – Achievements and prospects of modern scientific research*|| Editorial EDULCP, 244–252. ISBN 978-987-859-237-4. argentina@sci-conf.com.ua

7. Годлевский П. М., Спринь О. Б., Саратовский О. В. (2019). Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. *Физическая культура и спорт в современном мире*, 43–48. ISBN 978-985-577-571-4

8. Ломака Ж. М. Степанюк С. І., Мацола Н. П. (2019). Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини. *Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. С. 201–204.

9. Ляшкевич А. І. (2015) Запровадження компетентнісного підходу до організації навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців морської галузі. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. С. 398–407.

10. (2010). Международная Конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты 1978 г. (ПДМНВ-78) с поправками (консолидированный текст), 806 с.

11. (2018). Наказ про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 271 “Річковий та морський транспорт” для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти № 1239. 45 с.

12. Сафин И. В. (2009). Современные превентивные методы по защите морских судов от нападения и захвата пиратами. *Сб. научн. трудов / ОНМА*, 17, 164–173.

13. Побідаш А. Ю. (2012). Соціально-психологічні детермінанти сучасного піратства. *Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України*. С. 73–74.

14. Терновский В.Б. (2011). Из опыта подготовки моряков по вопросам противодействия вооруженным нападениям на суда и предотвращение пиратских нападений. *Морська освіта*, 2, 24–27.

15. Bezlutska O. (2017). Psychological Aspects of Simulator Training of Students of Kherson State Maritime Academy to Work in Extreme Conditions, 17–19. DOI: 10.22178

16. Pervachuk R., Tropin Y., Romanenko V., Chuev A. (2017). “Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers”. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5 (61), 72–74.

17. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. (2018). “Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity–comparative analysis”. *Physical Activity Review*, 6, 87–93.

References:

1. Basanets N. G. (2010). Rukovodstvo dlya ofitsera po ohrane sudna (Ship Security officer – SSO), 256 p.
2. Boychenko N. V. (2007). “Puti povyisheniya effektivnosti trenirovochnogo protsessu v vostochnykh edinoborstvakh”. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey, no 2., pp. 148–150.
3. Vaida T. S., Holenko N. M. (2020). Pedagogichni mozhlyvosti spetsialnoi fizychnoi ta taktyko-spetsialnoi pidhotovky shchodo formuvannya u politseiskyykh stiikoho psykhoemotsiinoho stanu do nehatyvnoi dii zovnishnykh nebezpek (na prykladi navchannya kursantiv ZVO MVS Ukrainy). *Perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky ta praktyky*, pp. 171–176. DOI-10.46299/2020XVI. <https://www.bookwire.com>
4. Hodlevskiy P. M. Psykhofiziologichni osoblyvosti studentok, yaki zaimaiutsia v hrupakh samozakhystu (2007). *Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, pp. 71–73.
5. Hodlevskiy P.M. Fizychno vykhovannya yak osnova realizatsii kompetentnistnoho pidkhotu v systemi pidhotovky fakhivtsiv morskoi haluzi (2019). *Rezultaty naukovo-pedahohichnoho eksperymentu v Khersonskii derzhavnii morskii akademii 2018–2019 years* : monohrafiya, pp. 420–424.
6. Hodlevskiy P. M., Saratovskiy O. V., Spryn O.B., (2020). Do pytannya pro zmistove napovnennia navchalnoi prohramy z dystsypliny profesiino-prykladna fizychna pidhotovka fakhivtsiv morskoho transportu. *The 1 st International scientific and practical conference – Achievements and prospects of modern scientific research Editorial EDULCP*, 244–252. ISBN 978-987-859-237-4. argentina@sci-conf.com.ua
7. Hodlevskiy P.M., Spryn O.B., Saratovskiy O.V. (2019). Problemy fizicheskoy kultury kursantov Hersonskoy gosudarstvennoy morskoy akademii i vozmozhnosti resheniya *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom mire*, pp. 43–48. ISBN 978-985-577-571-4
8. Lomaka Zh.M. Stepaniuk S.I., Matsola N.P. (2019). Suchasni pidkhody do rozuminnia sutnosti zdorovia liudyny. *Naukovo-pedahohichni problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. pp. 201–204.
9. Liashkevych A. I. (2015) Zaprovadzhennia kompetentnisnoho pidkhotu do orhanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv morskoi haluzi. *Vyshcha osvita Ukrainy u konteksti intehtratsii do yevropeiskoho osvithnoho prostoru*. Pp. 398-407.
10. (2010). International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers, 1978 (STCW-78) with amendments (consolidated text), 806 p.
11. (2018). Nakaz pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 271 “Richkovi ta morskyy transport” dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity no. 1239., 45 p.

12. Safin I.V. (2009). Sovremennyye preventivnyie metody po zaschite morskikh sudov ot napadeniya i zahvata piratami, *Sb. nauchn. trudov / ONMA*, no. 17, pp. 164–173.
13. Pobidash A. Yu. (2012). Sotsialno-psykholohichni determinanty suchasnoho piratstva, *Naukove zabezpechennia sluzhbovo-boiovoi diialnosti vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy*. Pp. 73–74.
14. Ternovskiy V.B. (2011). Iz opyita podgotovki moryakov po voprosam protivodeystviya vooruzhennyim napadeniyam na suda i predotvraschenie piratskih napadeniy, *Morska osvita*, no. 2, pp. 24–27.
15. Bezlutska O. (2017). Psychological Aspects of Simulator Training of Students of Kherson State Maritime Academy to Work in Extreme Conditions, 17–19. DOI: 10.22178
16. Pervachuk R., Tropin Y., Romanenko V., Chuev A. (2017). “Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers”. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5 (61), 72–74.
17. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha, V. (2018). “Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity–comparative analysis”. *Physical Activity Review*, 6, 87–93.