

Надія оживе тоді, коли людство загалом усвідомить свої помилки і повернеться на шлях до свого природного стану. Важко повернути його на цей шлях агітацією без усвідомлення потреби змінити себе і цей світ на краще. Діючі політичні системи ніколи не будуть сприяти процесу відновлення природного стану, бо їй непотрібні свідомі, а медицині здорові люди. Ці системи принесли людству безліч бід, але зупинити їх можна тільки шляхом зміни принципів відносин людини з навколишнім оточенням, включаючи відношення між людьми. Зміни не потребують над зусиль, а тільки усвідомлення та волі.

Література

1. Олена Шевчук. *Основи здоров'я*. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Навроцькі Г. *Це треба знати всім: Навч. посіб.* – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. *Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. росіб. для вчителів та учнів.* – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
4. Яцук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. *Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл.* – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
5. Новикова О.І., Ладодо К.С., Бренц М.Я. *"Харчування дітей", М., 1989 р.*

Юськів С.М. - старший викладач

Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна

ЗМІСТОВНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МОРСЬКОГО ВУЗУ

Постановка проблеми. В червні 2010 року на дипломатичній конференції в Манілі був прийнятий ряд поправок до Міжнародної конвенції про підготовку, дипломування моряків та несення вахти 1978 року, відомої нам усім як ПДНВ, і пов'язаного з нею кодексу. Цей інструмент описують як один з чотирьох стовпів, на яких стоїть нормативно-правова система морського транспорту, разом з двома іншими конвенціями ІМО-СОЛАС і МАРПОЛ - і з Конвенцією МОТ про працю в морському судноплаванні. Прийняті поправки знаменують собою першу велику ревізію документа після 1995 року, коли вихідна ПДНВ-1978 була відредагована повністю.

Морський транспорт залежний від компетентних, добре підготовлених моряків, які забезпечують безпеку людського життя на морі, морську безпеку, ефективність навігації, захист та збереження морського середовища. ПДНВ в новій редакції пропонує нові міжнародні стандарти, необхідні для морських інститутів і викладачів, щоб давати сучасному моряку настільки затребувані навички і знання.

У формуванні професійно важливих якостей у майбутніх моряків, зміцненні їхнього здоров'я, а відтак і покращенні продуктивності праці належить професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Вона спрямована на загальний фізичний розвиток, підготовку і швидке, якісне засвоєння професійних навичок, сприяє кращому засвоєнню спеціальних рухів, психічних і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить професійна діяльність моряків.

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання курсантів морських вузів пов'язана з рядом проблем, основна з яких – суттєві відмінності в умовах та характері праці моряків різних спеціальностей, а звідси – необхідність різного змісту цього розділу програми з фізичного виховання для курсантів. Такий підхід дозволяє більш повно враховувати особливості умов та характеру праці майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна підготовка морських фахівців на сьогоднішній день вирішує ряд важливих завдань: це і підвищення конкурентоспроможності на світовому ринку праці, і оволодіння глибокими професійними знаннями, і різнобічна професійно-практична готовність до освоюваного виду діяльності (В.

Алексєєв; В. Зубков; О. Шаріна). У наукових роботах В. Карпова, В. Мініна, О. Полухіна наголошується на необхідності подальшого вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) курсантів морських вузів.

Мета статті - провести аналіз компонентів ППФП курсантів морських вузів, розглянути умови підвищення ефективності ППФП.

Методи та організація дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- вивчення нормативної документації та програмно-нормативної з фізичного виховання;
- аналіз результатів дослідження стану фізичних якостей курсантів.

Результати дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів в морських вузах традиційно здійснюється в процесі академічних та інших форм занять фізичною культурою (Р. Раєвський, С. Халайджі). Вчені відзначають, що програма з фізичної культури, яка реалізується в даний час не виділяє спеціального за змістом, організації та методиці етапу фізичної та функціональної підготовки морських курсантів. Ставлячи завданням підвищення ефективності ППФП курсантів морського вузу, нам необхідно провести компонентний аналіз структури ППФП, зробити акцент на формування і вдосконалення тих фізичних якостей, які є пріоритетними в морській справі.

Нами вивчені результати оцінювання основних фізичних якостей курсантів за останні три роки [1]. Отримані дані говорять про те, що з року в рік зростає зниження показників витривалості, сили і швидкісно-силових якостей. Так, у порівнянні з 2015-2016 роком, більш ніж в два рази зросла неуспішність по кросовому бігу (з 14% до 36% в 2017-2018 навчальному році); з підтягування зросла з 23% в 2015-2016 до 38% в 2017-2018 році). Залишається в межах 23-25% тих, що не задовільно здали норматив швидкісного бігу на 100 і 200 метрів. Це показує майбутню неспроможність морського фахівця в різноманітних побутових і професійних процесах, які описані у вимогах до фізичних кондицій моряків, які оцінюються при прийомі на роботу (ПДМНВ-78/95) з Манільськими поправками 2010 року[2].

На сьогоднішній день в морських вузах відсутні вступні іспити з фізичної культури, це призводить до невідповідності рівня фізичного розвитку і підготовленості абітурієнтів, які часто мають дефіцит маси тіла і низькі показники фізичного розвитку, мають високий рівень тривожності, не мають достатньої мотивації до самовдосконалення і самовиховання[3]. Програма ППФП не враховує необхідність розвитку психомоторних здібностей морських фахівців, таких як статодинамічну стійкість, точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів, а також швидкість оперативного мислення[1].

У робочих програмах з фізичного виховання в морських вузах відсутні такі розділи, як прикладне плавання, вправи на спеціальній смузї перешкод; до мінімуму зведена програма легкоатлетичної підготовки. В теорії з фізичної культури на розгляд теми «Професійно-прикладна фізична підготовка» відводиться від 2 до 4 годин. Проаналізувавши реальний процес фізичної підготовки в морському вузі, вивчивши змістовні і організаційні умови підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів, ми виділили такі її компоненти:

1. Когнітивно-психологічний компонент ППФП – усвідомлення і розуміння значення фізичної підготовки для успішної професійної праці моряка; відповідні знання, отримані курсантом на теоретичних заняттях; смислове і змістовне значення основних понять ППФП, їх зв'язок з вимогами Конвенції ПДМНВ-78 (95) з Манільськими поправками 2010 року.

2. Діяльнісно-операційний компонент ППФП передбачає оволодіння методико-практичним матеріалом; освоєння навичок виконання професійно-орієнтованих дій; вміння виконувати необхідний обсяг фізичної роботи в складних морських умовах; самостійна робота з удосконалення основних фізичних якостей; здійснення функції самоконтролю і самокорекції фізичного стану курсантами.

3. Мотиваційно-вольовий компонент ППФП – наповнення ціннісно-смісловим значенням фізичної підготовки моряків. Це складний процес формування моральних і вольових якостей курсантів, ціннісного ставлення до здоров'я і свого фізичного розвитку; цілеспрямована самостійна робота по самовихованню і самовдосконалення фізичних якостей майбутніх моряків.

Педагогічними умовами підвищення ефективності ППФП курсантів морського вузу можна виділити наступні змістовні і організаційні аспекти:

1. Підвищення загальної та спеціальної фізичної працездатності курсантів, як можливості виконувати роботу з найменшими фізіологічними витратами і з найвищими результатами. Це той оптимальний рівень фізичних можливостей, який може бути досягнутий без перенапруги і виснаження механізмів адаптації, що важливо враховувати при складанні довгострокових програм фізичної підготовки курсантів[1].

2. Удосконалення професійно-значущих психомоторних здібностей курсантів: якісного відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів; тренування точності рухів, функціональної можливості виконувати рухи відповідно до визначених параметрів.

3. Корекційна спрямованість ППФП – підвищення стійкості організму до захворювань (в т.ч. і професійним), використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності морських фахівців; методика підбору фізичних вправ і видів спорту в цілях боротьби з виробничим стомленням.

Висновки. Таким чином, ППФП курсантів (студентів) – це складний процес, пов'язаний з виховною, освітньою, науковою та оздоровчою роботою, що проводиться кафедрою фізичного виховання і спорту. Здійснення систематичної роботи по впровадженню в практику фізичної підготовки курсантів спеціальних змістовних форм і методів ППФП дозволяє скоротити термін професійної адаптації, підвищити професійну майстерність, збільшити продуктивність праці і професійну працездатність.

Для успішного впровадження педагогічних умов вдосконалення ППФП курсантів морського вузу необхідно удосконалювати матеріально технічну базу, забезпечити наявність навчально-методичної літератури з профілем підготовки; організувати просвітницьке середовище в вузі; забезпечити відповідну науково-методичну базу для проведення оцінки ефективності професійної підготовки.

Література

1. Платонова Н.О., Букуша С.Б. Аналіз рівня фізичної підготовленості курсантів морського вузу // *Питання функціональної підготовки в спорті вищих досягнень*. 2015. № 1. Т.3. С. 144-151.
2. Міжнародна Конвенція про підготовку і дипломування моряків та несення вахти 1978 року (З поправками 2010 р.) (ПДМНВ-78/95).
3. Шаріна Є.П. *Методика прикладної психофізичної підготовки курсантів морських вузів до навчальної практики на вітрильному судні. Автореферат дисертації. Хабаровськ, 2011. 24 с.*

Юськів К.В. – викладач кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад

«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна,

Свирида В.С. - старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонська державна морська академія

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення [3].