

охоплює XVI-XVIII ст. Єдність чоловічої та жіночої моди вбачалося в тому, що світські чоловіки і жінки носили однаково багато прикрашений одяг, що істотно відрізнялася від тієї, яку носили представники інших верств суспільства. Надалі чоловічий і жіночий стилі одягу розійдуться, і чоловічий костюм знайде підкреслену строгість і закритість, у той час як жіноче плаття збереже глибокий виріз, турнюри, волани, оборки.

Мода може проявлятися "як у вигляді стандартизованої стихійної масової поведінки, так і в інших, нестандартних і не стихійних формах" [4]. Відомо, що мода пов'язана з престижем і виступає в якості одного з потужних стимулів споживання.

Сьогодні в умовах глобалізації ми можемо говорити про те, що деякі тренди, у тому числі модні, набули глобального характеру. Ця стійка тенденція проявилася і в електронних, і в паперових ЗМІ. Мода і модність стають своєрідними маркерами певного способу життя. Ось, наприклад, що говорить про елітарність одне з рекламних видань: "Для кожного з нас елітарність асоціюється з чудовою освітою, високим соціальним статусом, добробутом, хорошими манерами і, звичайно, особливими аристократичними звичками - грою в гольф або верховою їздою, яхтингом або відвідинами модних показів. У вищому суспільстві подібні хобі - один з кращих способів встановлення особистих і ділових контактів" [5]. Узагальнюючи зазначимо, що всі ці визначення і підходи не суперечать один одному, оскільки відображають суперечливу сутність моди, що відбиває стійкість і мінливість реальності, в якій людина живе і яку творить.

Література

1. Килошенко М.И. Психология моды : Учеб. пособие для вузов / М.И.Килошенко. – 2-е изд., испр. – М.: Издательство Оникс, 2006. – 320 с.
2. Мельник М.Т. Мода в контексті художніх практик ХХ ст.: автореф. дис... канд. мистецтвознав.: 26.00.01 [Електронний ресурс] / М.Т. Мельник; Київ. нац. ун-т культури і мистец. – К., 2008. – 19 с.
4. Сердюк Е.А. Бренд как предмет социальных потребностей человека постиндустриального общества // Интеллект. Особистість. Цивілізація [Текст] : Темат. зб. наук. пр. із соц. – філос. пробл. Вип.7 / голов. ред. О.О. Шубін. – Донецьк, ДонНУЕТ, 2009. – С. 134-143.
4. Проценко О.П. Этический дискурс одежды как способа невербальной коммуникации // Гуманітарний часопис : Збірник наукових праць. – Харків, ХАІ.2009. – №2 – С.20-25.
5. Ткаченко Л.П. Мода як естетичний феномен: Автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.08 [Електронний ресурс] / Л.П. Ткаченко; Ін-т філос. ім. Г.С. Сковороди НАН України. – К., 1999. – 17 с.

Юськів С. М.

Херсонська державна морська академія (Україна)

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Аналіз теорії й практики фізичного виховання сьогодення засвідчує, що засоби і методи фізичного виховання розглядаються, головним чином, з точки зору підвищення індивідуального рівня фізичної підготовленості морських фахівців, а виховні можливості фізичного виховання не використовуються повною мірою. Разом з тим, раціонально організовані заняття з фізичного виховання і спорту здатні не лише забезпечити фізичний (біологічний) розвиток курсантів, але і суттєво вплинути на розвиток та вдосконалення їхньої психічної природи, від рівня розвитку якої залежить морально-психологічна готовність курсантів до професійної діяльності. Зокрема, через різнобічність впливу на особистість морських фахівців фізичне виховання має можливості для формування у них системи моральних, духовних цінностей і переконань, сприяти розширенню світогляду, спрямовано розвивати увагу, різні види пам'яті – сенсорну (зорову, тактильну), рухову, логічну, розвивати дуже важливі для моряків інтелектуальні якості (кмітливість, вправність, розумову спритність, мобільність, оперативність та ін.) [10,8,1].

Систематичне і багаторазове повторення у процесі занять фізичним вихованням одних і тих дій, з метою розвитку фізичних якостей, засвоєння нових загальних і професійно-прикладних

рухових навичок і прийомів вимагає від курсантів певних зусиль, що сприяє вихованню в них працьовитості, в основі якої закладено почуття обов'язку і прагнення курсанта до зразкового його виконання [2,11].

Необхідність дотримання на заняттях з фізичного виховання вимог викладача сприяє вихованню у курсантів дисциплінованості та готовності до професійної діяльності. Виконуючи фізичні вправи та дії самостійно за рекомендаціями і завданням викладача, курсанти привчаються до самостійності. Крім того, обов'язковість виконання завдань викладача сприяє вихованню у курсантів чесності і сумлінності, що дозволяє говорити про покращання виконавчої дисципліни [3,12].

Разом із суто особистісними рисами на заняттях фізичним вихованням можна успішно виховувати колективістські норми життя – почуття взаємної підтримки, довіри до товаришів, особливо важливе почуття злагодженості та згуртованості. Вирішення цих завдань у процесі фізичного виховання здійснюється при діях курсантів у складі команди. Це особисто-командні і командні змагання під час яких інтереси кожного курсанта підпорядковані інтересам всього колективу, успіх кожного курсанта сприяє виконанню завдання всією групою, а невдача або недобросовісність одного можуть завдати шкоди інтересам всієї команди [7,9].

Однак слід зазначити, що на виховання у курсантів моральних якостей і розумових можливостей фізичне виховання має опосередкований вплив, через удосконалення професійних якостей.

Найбільш вагомим і суттєвим є вплив засобів фізичної культури на розвиток якостей вольової сфери, підвищення емоційної (емоційно-вольової) та психологічної стійкості курсантів. Важливість розвитку у курсантів вольової сфери обумовлена тим, що завдяки волі відбувається регулювання дій і вчинків згідно з поставленим завданням, з урахуванням конкретних обставин. Воля знаходить своє вираження у вольових якостях курсанта. До найбільш важливих вольових якостей, які необхідні морякам для успішного виконання професійних обов'язків, відносяться сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, витриманість, упевненість у власних силах, володіння собою. Усі зазначені вольові якості успішно розвиваються засобами фізичної культури і завдяки механізму перенесення можуть бути трансформовані і на інші сфери діяльності морських фахівців [4,5,6].

Вихованню вольових якостей сприяють дії, виконання яких потребує їх вияву. Фізичне виховання володіє необхідним набором засобів і умов, необхідних для розвитку вольових якостей.

Сміливість і рішучість виховуються за допомогою дій, що містять елементи новизни, ризику та небезпеки. Такими діями насичені більшість змістових модулів фізичного виховання. На заняттях з подолання перешкод для виховання сміливості та рішучості можуть використовуватися дії на висотних конструкціях та спуски з них по тросах і мотузках, швидкісне пересування по вузьких і нестійких опорах, стрибки у довжину до 2 і більше метрів, стрибки у глибину з різної висоти; дії, пов'язані з долаттям різноманітних перешкод, долаття природних і штучних перешкод в умовах застосування імітаційних засобів. На заняттях з гімнастики – різноманітні зіскоки з гімнастичних знарядь, акробатичні вправи, дії, пов'язані з потребою подолати відчуття болю, невдалого падіння та ін. При цьому слід пам'ятати, що невід'ємною умовою розвитку та вдосконалення сміливості і рішучості мають бути систематичні зміни умов їх вияву. Виконання одних і тих же дій у незмінних умовах дуже швидко перестає бути ефективним.

Цілеспрямованість морських фахівців виховується у процесі подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, які пов'язані з виконанням різних фізичних вправ як у звичайній обстановці, так і в умовах змагань. Важливою умовою виховання цілеспрямованості є постановка перед групою складних, але реальних для виконання завдань.

Ініціатива і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються в ході виконання вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень. Найбільш цінними для розвитку цих якостей є спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол та ін.), рухові дії, що викликані несподіваною зміною ситуації.

Наполегливість і завзятість виховуються головним чином шляхом виконання вправ, у процесі яких курсанти переносять великі і тривалі фізичні навантаження і психічні напруження, особливо в умовах змагань (кроси, біг на середні і довгі дистанції, підняття ваги і силової вправи

на максимальну кількість разів).

Витримка і самовладання відпрацьовуються під час виконання вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень. Величезну роль у вихованні вольових якостей відіграє розвиток сили, спритності і витривалості, що усвідомлюється курсантами як зростання їх потенційних можливостей у боротьбі з труднощами, додає їм упевненості у власних силах.

Найбільшу цінність для розвитку у курсантів здібностей сконцентрувати свою психіку на виконання завдань, мають такі вправи, як біг на довгі дистанції та кроси. На заняттях у курсантів виникає стан, який спонукає їх припинити виконання вправи, зійти з дистанції, але почуття відповідальності й обов'язку примушує їх продовжувати подолання труднощів.

Вольові якості тісно пов'язані з емоціями. Найбільшою мірою цей зв'язок простежується при діях, які здійснюються під впливом негативних емоцій, якими насичена професійна діяльність морських фахівців. Невід'ємною умовою виконання дій в емоціогенних умовах є вияв курсантом певних вольових зусиль, її здатність протистояти цим емоціям. Чим вища здатність курсанта виявляти ті чи інші вольові якості, тим усвідомленішими та ефективнішими можуть бути його дії на судах торгового флоту. Виходячи з цього, можна з упевненістю казати, що водночас з вихованням вольових якостей відбувається підвищення здатності курсанта керувати своїми негативними емоціями, протистояти їм. Така здатність називається емоційною (емоційно-вольовою) стійкістю. Вона не лише сприяє підвищенню ефективності дій курсанта в екстремальних ситуаціях, а й забезпечує стійкість його психіки до впливу – стресу, під яким розуміється сукупний вплив на морських фахівців психотравмуючих чинників професійної діяльності і який призводить до суттєвих змін в емоційно-вольовій сфері курсанта – її психічних процесах, станах та нейродинамічних особливостях особистості. Курсанти з низьким рівнем емоційної стійкості (підготовленості) у професійній діяльності в екстремальній ситуації значно знижують успішність своїх дій. Це виявляється у перебігу розумової і рухової діяльності.

Під впливом стрес-факторів погіршується короткочасна пам'ять, переключення та розподіл уваги. Через перебіг розумових процесів у стислий термін, прийняття рішень та їх реалізацію у мінімальний час, рішення стають менш обміркованими. Курсант починає припускатися більше помилок у ході виконання тих чи інших професійних завдань.

Рухова діяльність моряків нерозривно пов'язана з розумовими процесами, тому під впливом психогенних чинників у ній також відбуваються негативні зміни. Порушуються структура діяльності і послідовність дій моряків. Сформований раніше руховий стереотип руйнується. Вони починають виконувати дії неекономно, із значно більшими, ніж зазвичай зусиллями. Залежно від сили стресу та індивідуальної психічної стійкості курсанта його дії можуть стати загальмованими, немотивованими і малодоцільними, а можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Курсант починає допускати значно більше помилок під час виконання тих чи інших професійних дій. Значне перевищення рівня небезпеки щодо психічної підготовленості курсанта може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і завдання, діяти згідно зі ситуацією і навіть рухатися..

Потужним психогенним чинником є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на курсантів величезних фізичних навантажень, якими супроводжуються дії і які не можуть бути порівняні з навантаженнями, яких курсанти зазнають у повсякденні. Під впливом втоми у курсантів відбуваються суттєві зміни в емоційно-вольовій сфері.

Тривале перебування в стані психічного напруження (стресу) відображається не лише на професійній дієздатності курсантів, але й може призвести до психічних захворювань. Курсанти з такими захворюваннями потребують відповідного лікування.

На думку спеціалістів, втрати внаслідок стресу мають стійку тенденцію до зростання. Пояснюється це насамперед зниженням стресостійкості сучасного морського фахівця через підвищення комфортності його повсякденного життя.

Здатність курсантів діяти в умовах небезпеки професійної діяльності тривалий час з мінімальним зниженням ефективності й без наслідків для психічного здоров'я має назву – психічна стійкість. Її рівень значною мірою залежить від фізичної витривалості курсантів. Це обумовлено тим, що між нервово-психічною (психічною стійкістю) і фізичною витривалістю існує прямий

зв'язок. У курсантів, які регулярно займаються фізичною підготовкою і мають високу витривалість, зміни у психічній сфері під впливом психогенних чинників виявляються значно меншою мірою, ніж в осіб слабо фізично підготовлених. Це відбувається завдяки більш високому рівню фізіологічних резервів, створених унаслідок занять фізичного виховання, і накопиченню досвіду вольової регуляції поведінки в емоційних умовах, які мали місце у процесі занять відповідними фізичними вправами.

Фізична і психічна витривалість формується у процесі виконання вправ у стані фізичної втоми. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом в режимі поступового збільшення фізичних навантажень підвищують фізичну витривалість курсантів, а водночас і витривалість її нервових клітин, сукупністю витривалості яких у кінцевому результаті визначається нервово-психічна витривалість морського фахівця.

Література

1. Гузарь В. Характеристика періодів розвитку фізичної культури і спорту. Педагогічні науки, 2000, 13, 83-87.

2. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>

3. Гузар В.М. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 195-198.

4. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13.

5. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 2019 рік: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.

7. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. Єдиноборства. Харків: ХДАФК, 2019, №3 (13), 65-73. Doi: 10.15391/ed.2019.08

8. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.

9. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 200-205.

10. Юськів С.М., Юськів К.В., Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 293-297.

11. Юськів С.М. Стан фізичної підготовленості курсантів-першокурсників. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.144-146.

12. Юськів С.М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції., 17 листопада 2016 р. – Херсон : ХДАУ, 2016. – С. 165-167.