

туристичні походи на природі та дотримання гігієнічних норм і режиму дня та масаж і самомасаж тіла людини і БАТ. Від всіх цих заходів буде залежати стан здоров'я не лише студентів СМГ, а також усіх людей в цілому.

Література

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – М.: «Владос», 2004. – 624 с.
2. Дубровський В.І. Усі види масажу. – М.: Молода гвардія, 1992.
3. Дубровський В.І. Лікувальний масаж. – М.: Медицина, 1995.
4. Журнали «Здоров'я» за 2005-2007.
5. Кацудзо Ніші. Енергетичний подих. – С-Пб.: Невський проспект, 2006. – 124 с.
6. Поль С. Брегг. Програми по оздоровленню хребта. – М. – С-Пб.: «Діля», 2007. – 134 с.
7. Поль С. Брегг. Шокуюча правда про воду. – М. – С-Пб.: «Діля», 2007. – 395 с.
8. Ранджит Сен Гупта. Пранаяма: свідомий спосіб подиху. – М - С-Пб.: «Діля», 2005. – 187 с.
9. Скурехін І.Л., Шатерніков В.А. Як правильно харчуватися. – М.: В Агропромідат, 1989. – 255 с.
10. Смоляр В.І. Раціональне харчування. – К.: «Наукова думка». 1991.- 365 с.
11. Спичак І.Г. Подих: кращі практики здоров'я Сходу і Заходу. – С-Пб.: «Невський проспект», 2005. – 160 с.

*Свирида В.С. - старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна*

ПРОБЛЕМИ ТА ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ВНЗ

Постановка проблеми. Підвищення ефективності життєдіяльності курсантів морського вузу тісно пов'язане зі зміцненням стану його здоров'я. Так, здоров'я курсантів є важливим показником його працездатності. Міцне здоров'я дає можливість курсанту успішно приймати участь в будь-якому виді діяльності, у тому числі і освітній. Міцне фізичне здоров'я – основа його успіхів у навчанні. І, навпаки, нездоров'я найчастіше є причиною неуспішності курсантів, так як від загального стану здоров'я багато в чому залежать його психічні пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мова, мислення, уява, які є основою педагогічного процесу.

Міцне здоров'я курсанта – це передумова для реалізації свого особистісного загальнолюдського потенціалу, для досягнення життєвого успіху. Повноцінне здоров'я курсанта є одним з найважливіших його особистих надбань, які забезпечують йому довге й активне життя. Курсант, який втратив здоров'я, не зможе повністю повноцінно проявити себе навіть у самій сучасній соціальній системі.

Здоров'я молодого покоління – це соціальна проблема розвитку всього суспільства. Брехман, засновник учення про здоров'я (валеологія), стверджував, що збереження і відтворення здоров'я залежить від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, суспільства, природи, а також ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Тому треба прагнути, щоб викладачі допомагали курсантам набувати такі знання про здоров'я й навички його зміцнення, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблемою валеологічної освіти займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених, таких як Амосов Н.М., Брехман І.І., Грушко В.С., Петренко В.П. та ін.

У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення ефективності фізичного виховання (М.О. Носко, 2013; А.В. Цьось, 2014). У працях висвітлено світоглядні засади фізичного виховання, програмно-нормативні основи фізичного виховання (І.В. Бакіко,

2002; В.В. Білецька, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2006; О.С. Куц, 2002), технології навчання руховій діяльності (А. П. Гаврилюк, 2010; Я.І. Кравчук, 2010; О.В. Міщенко, 2002; В. Сембрат, 2003); зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять (М.М. Борейко, 2002; А.В. Віндюк, 2002, О.О. Власюк, 2006; І.І. Вовченко, 2003; Н.В. Карачевська, 2007; Ю.М. Носко, 2014); організаційно-методичне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності (С.А. Білітюк, 2006; О.М. Бондарчук, 2013; С.М. Корнієнко, 2001; Ю.Ю. Цюпак, 2013; Н.О. Фролова, 2003; І.О. Когут, 2006; Р.О. Ярій, 2010).

Метою даної статті є висвітлення значення валеологічної освіти у курсантів морських ВНЗ.

Методи дослідження: аналіз теоретичної й методичної літератури.

Результати дослідження. Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання курсантів – формування валеологічних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій, запобігати інфекційним, соматичним та психічним захворюванням, а також набути навичок безпечної життєдіяльності.

Валеологічна культура щодо здорового способу життя населення України постійно інтегрувала, варіювала в процесі свого становлення. Вона ще й далі формується у підсвідомості людей. Тому мають місце вияви валеологічного безкультур'я, наслідком якою є поширення серед молоді шкідливих звичок[1].

Навчання в академії повинно не погіршувати, а покращувати здоров'я курсантів. Збереження і зміцнення здоров'я курсантів – найважливіший обов'язок всього педагогічного колективу академії, кожного окремо взятого викладача, батьків і самого курсанта. Однак погіршення здоров'я курсантів простежується від початку до кінця їх навчання в академії, тобто освітньо-виховна діяльність викладачів мимоволі завдає шкоди здоров'ю курсантів. Завдання, яке повинно бути поставлене перед викладачами, полягає в тому, щоб змінити наявний стан речей. Навіть якщо до академії приходять курсанти зі слабким здоров'ям, обов'язок викладачів і медичних працівників – зробити все можливе, щоб вони закінчили академію здоровими людьми, здатними за станом здоров'я витримувати будь-які життєві та професійні випробування.

До нагальних проблем формування здоров'я курсантів, що повинні розв'язуватися в комплексі у вузі: створення для них сприятливих умов освітньої життєдіяльності; підготовки їх до профілактики хвороб і підтримки свого організму на високому рівні працездатності; збереження і зміцнення, доступного відновлення та корекції здоров'я, що дозволить їм досягти гармонійного фізичного та морально-психологічного комфорту, стану організму, відповідного оптимально високого рівня працездатності, високої культури здорового способу життя.

Здоров'я – це невід'ємна умова для ефективної діяльності курсанта в будь-якій галузі матеріального виробництва або духовної культури. У тому числі ефективність освітньо-виховного процесу залежить від здоров'я курсантів, так як стан здоров'я тісно пов'язаний з працездатністю моряка.

В даний час лише незначна частина випускників є повністю здоровими. Погіршення здоров'я випускників стає в наш час національною проблемою. До її вирішення мають бути залучені всі зацікавлені особи: вчені, лікарі, викладачі, батьки і самі курсанти [4].

Допомогти вирішити цю проблему покликана педагогічна валеологія – інтегративна наука про духовне, психічне і фізичне здоров'я людини.

Безперервна валеологічна освіта є цілком інноваційним і найбільш ефективним на сучасному етапі підходом до проблеми формування здоров'я кожної людини і створення здорового суспільства в цілому.

Здоров'я людини на 20% залежить від спадковості; 20% – від навколишнього середовища (стан повітря, води, ґрунту); 30% – від харчування і 30% від способу життя. Тобто здоров'я людини тільки на 20% некеровано, що пов'язано з спадковими хворобами. Інші 80% знаходяться в руках людини.

У зв'язку з цим виділяють два напрями збереження і розвитку здоров'я людини: загальне – поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності людини, сім'ї, роду, суспільства та світового співтовариства; індивідуальне – підвищення активності самої людини.

В даний час практично кожна людина у своїй життєдіяльності використовує своє здоров'я. Організм людини, борючись з перевантаженнями, в силу своїх можливостей відновлює його. Проте його можливості не безмежні, і в певний час людину починають наздоганяти хвороби.

Кожен курсант повинен навчитися дбати про своє здоров'я. Турбота про своє здоров'я повинна бути природною потребою кожного курсанта. Виховати у курсанта відповідальність за своє здоров'я, сформувані активну життєву позицію по відношенню до власного здоров'я – головне завдання викладачів.

Культура збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – одна із складових частин загальної культури курсанта.

Причинами слабого здоров'я курсантів є:

- розрив між теорією і практикою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я курсантів в академії – недооцінка викладачами кропіткої, систематичної та послідовної щоденної комплексної роботи по збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я кожного курсанта;

- недостатня підготовка викладачів до збереження, зміцнення і відновлення здоров'я курсантів і, як наслідок, недостатня підготовка курсантів до самозбереження, самозміцнення і, при необхідності, самовідновлення свого здоров'я;

- перевантаження навчальних програм;

- інтенсифікація освітнього процесу;

- низький рівень індивідуалізації освітньо-виховного процесу і, як наслідок, стресові впливи авторитарної педагогіки;

- недолік рухової активності курсантів;

- недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог освітньо-виховного процесу та особистої гігієни курсантів;

- нераціональне харчування та інші.

Завдання академії полягає в збереженні і зміцненні здоров'я курсантів в умовах педагогічного процесу.

Аналіз документації та літератури свідчить, що до методів валеологічного виховання курсантів відносять наступні:

1. Методи формування валеологічної свідомості курсантів, відповідальності за своє здоров'я:

- переконання (розповідь, пояснення, бесіда, лекція, диспути, громадську думку та ін);

- навіювання (пряме, непряме, самонавіювання).

2. Метод створення проблемних педагогічних ситуацій (аналітичних, оціночних, прогностичних, альтернативних).

3. Методи організації валеологічної діяльності і формування досвіду ведення здорового способу життя (вправи, режим, доручення, практичні заняття).

4. Методи педагогічного стимулювання валеологічної поведінки і діяльності: педагогічні вимоги (прямі (вказівка, наказ, розпорядження), непрямі (натяк, порада, прохання), перспектива (близька, середня, дальня), заохочення (моральне, матеріальне), покарання (словесне засудження, зниження оцінки за поведінку), критика (пряма, непряма)), змагання, метод «вибуху».

5. Контроль за валеологічною вихованістю: оцінка, самооцінка.

Впровадження програми з валеології в навчальному закладі буде успішним за умов її функціонування як цілісної системи, спрямованої на гармонійний розвиток курсанта. Саме тоді вона допоможе виробити у курсантів власні системні валеологічні знання.

До нагальних проблем, що повинні розв'язуватися в комплексі навчальними закладами належать: запобігання впливу чинників, які шкодять здоров'ю, створення гігієнічних і соціально-психологічних умов навчання в академії, сприятливих для гармонійного розвитку

курсантів, розвиток у них високої системної активності, санітарної культури, навичок здорового способу життя, реорганізації системи медичного забезпечення[2].

Висновки. Підсумовуючи проведений нами аналіз проблеми валеологічного виховання курсантів морських ВНЗ, доходимо висновку, що основними завданнями, на розв'язання яких має спрямовуватися така робота, мають бути формування інтересу до здорового способу життя і стану свого здоров'я; оволодіння знаннями і навичками дотримання здорового способу життя, основ гігієни, профілактики захворювань тощо.

Зважаючи на викладене, доходимо висновку, що валеологічне виховання виступає важливим структурним компонентом підготовки курсантів – майбутніх моряків, складовою їх професійної діяльності.

Вирішення проблем оздоровлення і зміцнення здоров'я курсантської молоді має бути пріоритетним як державної політики в галузі освіти та охорони здоров'я, так і в спільній роботі лікарів і педагогів-практиків.

Література

1. Волкова С. С. *Методика використання валеологічних знань при самоорганізації здорового способу життя* / С. С. Волкова // *Валеологія*. – 1997. – № 1 (2) – С. 11 – 14.
2. Іванова А. Є. *Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти* / А. Є. Іванова. – Луцьк, 1999. – С. 9 – 11.
3. Карпова І. Б. *Фізична культура та формування здорового способу життя* / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов // *Навч. посіб.* – К. : КНЕУ, 2005. – С. 4 – 6.
4. *Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні* // *Валеологія*. – 1999. – № 2. – С. 2–14.

Степанюк С. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,
Гаргола М. - викладач фізичного виховання
Херсонське морське училище рибної промисловості, м. Херсон, Україна

СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Більшість наслідків сучасного життя та навчання пов'язані з тим, що вони характеризуються відносно малою фізичною рухливістю протягом дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави, тому оздоровлення молоді повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвитком і вдосконаленням рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності для підвищення працездатності, та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації [1,2].

Більшість часу молодь знаходиться у навчальних закладах і тому ціннісне відношення до здоров'я не може формуватися без участі викладачів. Довгий час наша освіта не приділяла належної уваги зміцненню, збереженню й розвитку здоров'я молоді, не вивчала вплив педагогічного процесу на стан їх здоров'я, не розглядала освітні технології з точки зору здоров'язберігаючої спрямованості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я учнів шкіл та студентської молоді, оскільки навчання у загальноосвітньому та вищому навчальному