

Порівнявши показники середніх значень фізичної підготовленості можна зробити висновок про позитивний вплив різноманітних вправ на силову підготовленість студентів. Без регулярних, спеціально організованих фізичних вправ в сучасних умовах не можливо досягти того рівня фізичної підготовленості студентів, якого вони можуть досягти за умови систематичних занять вправами силової спрямованості.

Таким чином, основою занять силової спрямованості студентів повинна бути її комплексність і різнобічність.

1. Гуска М. Б. Відновлення та підвищення працездатності студентів у процесі занять силовими вправами. / НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, «НАУКОВО ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/» 36. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 11 (66) 2015. – С. 40-44.

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ

В. М. Гузар

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Здоров'я людини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Питання збереження та зміцнення здоров'я людини належить до стратегічних завдань суспільства [1,2]. Важливими складовими розвитку галузі фізичної культури і спорту є визначення основних процесів управління та їх зв'язки [3,4], вплив окремих факторів на розвиток фізичної культури і спорту [5]. Проблема збереження здоров'я молоді була і залишається актуальною. Саме тому стало необхідним запровадження компетентісного підходу до формування здорового способу життя курсантів [6,7].

Фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожним курсантом необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої діяльності. Здоров'язбережувальна компетентність – це здатність курсанта застосовувати в умовах конкретної ситуації здоров'язбережувальні компетенції, дбайливо ставитися до власного здоров'я [8,9,10].

Завданням кафедри фізичного виховання є:

- поглиблення знань у курсантів про власне здоров'я, фізичний розвиток, потребу ведення здорового способу життя, фізичну культуру особистості;

- підвищення рівня рухової активності, удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, уміння використовувати їх в навчальній та повсякденній діяльності;

- створення мотивації курсантів щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, удосконалення фізичного, психічного та духовного здоров'я;

- розширення функціональних можливостей організму курсантів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей;

- застосування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в курсантів компетентнісного ставлення до власного здоров'я.

Формування навичок здорового способу життя курсантів відбувається через різні форми рухової активності та загартування:

- Організація фізкультурно-оздоровчих занять курсантів.

- Форми занять курсантів фізичною культурою та спортом.

- Зміст фізичної культури та спорту у заняттях курсантів.

- Частота занять фізичними вправами курсантами.

- Процес формування потреби курсантів у фізичному удосконаленні.

- Загартування організму.

Під час занять фізичною культурою та спортом курсанти обов'язково повинні проводити показники самоконтролю та записувати їх у щоденник тренувань та самоконтролю курсанта.

Таким чином, процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців торгового флоту з питань фізичної культури та спорту в умовах Херсонської державної морської академії вимагає визначення педагогічних умов та їх реалізацію шляхом розробки цілісної системи, що забезпечить якість підготовки до професійної діяльності.

Література

1.Юськів С. М. Степанюк С. І., Юськів К. В., Свирида В. С. Закономірності розвитку дитячо-юнацького спорту. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. матеріалів XIII Всеукр. наук. конф., Херсон: ХДУ, 2018. С.144-149.

2.Гузарь В. М. Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000, №16. С.3-7.

3.Гузарь В. М. Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000, № 15. С. 3-8.

4.Huzar V. M. Process of physical culture and sports management. *Pedagogics, psychology, medical and biological issues of physical education and sports*. 2009. №. 17. P. 9-18.

5.Гузарь В. М., Гаврильченко Л. В. Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001, №6. С. 3-8.

6.Головань М. С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2011. №8. С. 224-233.

7.Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. №. 139 (2). С. 148-152.

8.Годлевський П. М. Структура навчального процесу з фізичного виховання студентів, які займаються в групах спортивного удосконалення. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон: Видавництво ХДУ, 2008. С. 28–32.*

9.Моїсеєв С. О. Розвиток ключових компетентностей учнів початкових класів на уроках фізичної культури: виклики та перспективи. *Розвиток життєвої компетентності в умовах освітніх трансформацій: виховний, психологічний та інклюзивний виміри: зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2018. Херсон. С. 107–111.*

10.Юськів С. М. Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів V регіональної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ХДАФК. 2017. С. 293-297.*