

## КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Гузар В.М.**, к. пед.н., доцент кафедри  
фізичного виховання, майстер спорту

**Юськів С.М.**, в.о. завідувача кафедри  
фізичного виховання, майстер спорту

Сучасні вимоги, що застосовуються до професійної підготовки випускників морських закладів вищої освіти, пропонують досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, в якості якого розглядається сформованість у випускника ключових компетенцій як єдності узагальнених знань і вмінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань від особистісних до соціальних і професійних та спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на досить високому рівні, готовність до інновацій у професійній сфері [1,2].

Важливим концептуальним моментом, що об'єднує всі ці визначення, є визнання значущості компетенції в комплексі успішної реалізації професійної діяльності. Розглядається одне з актуальних питань сучасної освіти – результати впровадження компетентісного підходу до навчання з фізичного виховання, формування компетентісного ставлення курсантів до власного здоров'я, значення, сутність та основні параметри ключових та загальнокультурних компетентностей. Сучасна концепція модернізації морської освіти висуває необхідність компетентісного підходу, який передбачає розвиток ключових компетенцій у курсантів, необхідних для успішної професійної діяльності. Процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців в умовах академії вимагає визначення педагогічних умов та їх реалізацію шляхом розробки цілісної системи, що забезпечить якість підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців. Професійна підготовка випускника академії має відповідати міжнародним стандартам [3,4,5].

Фізичне виховання курсантів здійснюється з урахуванням умов характеру їх майбутньої професійної діяльності, містить у собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки. Використовуються засоби фізичної культури і спорту для формування у курсантів професійно необхідних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища [6,7,8].

Швидкими темпами йде процес комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту [9,10], розробка та впровадження в практику діяльності посадових осіб автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичного виховання [11,12]. Значну роль відіграють процеси управління оздоровчо-тренувальною діяльністю курсантів академії [13,14] та інформаційне забезпечення цих процесів [15,16].

Освітньо-виховна та спортивно-масова робота кафедри фізичного виховання Херсонської державної морської академії є невід'ємною частиною освітньо-виховного процесу і включає систему організаційних, соціально-психологічних, інформаційних, педагогічних, культурно-просвітницьких та соціальних заходів, спрямованих на формування і розвиток у курсантів професійно-необхідних психологічних якостей, моральної свідомості, що має забезпечити підготовку випускників до практичної діяльності.

Виховна робота викладачів кафедри направлена на формування у майбутніх фахівців позитивної мотивації щодо оволодіння професійними знаннями, уміннями та навичками, сприяння розвитку ініціативи та самодіяльності, залучення до активної участі в громадському житті, в організації здорового способу життя, підготовці та проведенні заходів щодо організації дозвілля та спортивно-масових заходів.

Упродовж навчального року кафедра проводить спортивно-масові заходи з метою залучення курсантів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Змагання проводяться в три тури, між академічними групами, структурними підрозділами академії і участь збірних команд академії в обласній студентській Універсіаді з різних видів спорту (баскетболу, волейболу, настільного тенісу, футболу, футзалу, шахів, легкої атлетики, легкоатлетичного кросу, пляжного волейболу). Спортивно-масові заходи дають можливість моделювати поведінку курсантів в умовах екстремальних психофізичних режимів. За допомогою ситуаційних вправ курсанти навчаються один в одного, обмінюються різними поглядами під час спокійної дискусії.

Високий рівень професійно-педагогічної компетентності викладачів дозволяє забезпечити якісно новим організаційно-методичним матеріалом курсантів з метою підвищення їх фізичної підготовленості в умовах кредитно-модульної системи організації освітнього процесу з фізичного виховання.

Компетентнісний підхід вимагає переосмислення позицій викладача, який стає більшою мірою «координатором» і «наставником», ніж безпосередньо джерелом знань. Викладачі фізичного виховання формують у курсантів знання про власне здоров'я, потребу ведення здорового способу життя, підвищення рівня активності, удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, уміння використовувати їх у навчальній та професійній діяльності, розширення функціональних можливостей організму курсантів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей.

Діяльність кафедри фізичного виховання направлена на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань. Головний акцент у викладанні дисципліни робиться на практичні заняття, що проводяться не тільки для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і спортивного вдосконалення, але й з метою оволодіння навичками професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності, отримання практичних і теоретичних навичок для подальшого вдосконалення професійних знань і пошуку ефективних форм керівництва колективом.

Нині при організації освітньо-виховного процесу в академії ставиться завдання – вести підготовку фахівців на високому науково-технічному рівні із

застосуванням сучасних методів організації освітнього процесу, що забезпечують використання ними отриманих знань, умінь і навичок у практичній роботі. Повноцінне використання професійних знань, умінь і навичок можливо при задовільному стані здоров'я, високій працездатності молодих фахівців, які можуть здобути їх при регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Удосконалення освітньо-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з урахуванням реального стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Досвід проведення занять з фізичного виховання переконливо засвідчує, що навіть за умови ефективної організації занять з фізичного виховання можливе виникнення раптових ситуацій. Так, під час проведення занять з плавання, ігрових видів спорту, легкої атлетики, атлетичної гімнастики та ін. У більшості випадків це призводить до зупинки або навіть зриву освітньо-виховного процесу та, як зазвичай, негативно позначається як на його якості, так і на авторитеті викладача фізичного виховання.

На початку навчального року викладачі кафедри фізичного виховання проводять дослідження серед курсантів 1-го курсу. На першому етапі визначають рівень валеологічних знань, на другому – рівень здоров'я, на третьому – рівень фізичної підготовленості курсантів.

Кафедра проводить анкетування курсантів 1-го курсу з метою з'ясувати санітарно-гігієнічну культуру курсантів, їх ставлення до власного здоров'я, раціонального харчування, фізичної активності, шкідливих звичок, тобто до тих проблем, які входять до поняття здорового способу життя та оволодіння курсантами валеологічних знань і умінь.

Для визначення рівня сформованості у курсантів валеологічних знань на кафедрі розроблена методика оцінювання знань. У її основі лежить проведення тестового опитування, що припускає виявлення знань із питань збереження й зміцнення здоров'я, впливу факторів розвитку на стан здоров'я, ведення здорового способу життя. Зміст тестових завдань складено на основі програми з фізичної культури в школі.

У результаті опитування та анкетування встановлено, що курсанти 1-го курсу, вчорашні абітурієнти, мають доволі низький рівень валеологічних знань: низький – 14,5%, нижче середнього – 47%, середній – 20,5%, вище середнього – 13,5%, високий – 4,5%. Більшість курсантів 1-го курсу не володіє елементарними навичками про методику побудови й проведення занять, регулюванню й контролю за навантаженнями під час занять фізичними вправами, про здоровий спосіб життя, у переважній більшості курсантів немає інтересу до занять з фізичного виховання. Однією з причин відсутності знань, умінь і навичок з фізичного виховання у абітурієнтів є низький рівень організації фізичного виховання в школах.

Проведення практичних занять з фізичного виховання включає проведення попереднього контролю показників фізичного здоров'я курсантів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, стану серцево-судинної системи. На підставі індексу Руф'є можна оцінити працездатність серця при фізичному навантаженні. Проба Руф'є проводиться за схемою: після 5 хв. спокійного

стану в положенні сидячи рахують пульс (ЧСС) за 15с (P1), потім протягом 45с виконують присідання. Відразу після них рахують пульс за перші 15с (P2), а також за останні 15с першої хвилини періоду відпочинку (P3). Індекс Руф'є обчислюється за формулою:  $4 \times (P1+P2+P3) - 200) / 10$ .

Результати обчислення індексу Руф'є свідчать про невисокий рівень розвитку здоров'я курсантів 1-го курсу: низький – 12,6%, нижче середнього – 27,6%, середній – 44,6%, вище середнього – 12,2%, високий – 3%. В результаті дослідження наприкінці 2017–2018 навчального року було виявлено тенденцію щодо покращення показників фізичного здоров'я першокурсників. Пояснюється це тим, що формування фізичної складової здоров'я розвивається під впливом систематичних занять з фізичного виховання.

Для визначення рівня фізичної підготовленості курсантів користувалися тестуванням, яке складається з п'яти вправ:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- човниковий біг 4x9 м.;
- підтягування на перекладині;
- стрибок у довжину з місця;
- біг на дистанції 100 м.

У результаті опрацювання отриманих показників фізичної підготовленості курсантів 1-го курсу з виконанням п'яти вправ були отримані результати, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості курсантів 1-го курсу в 2017–2018 н. р.

Показники	Згинання й розгинання рук в упорі		Човниковий біг 4 x 9 м		Підтягування на перекладині		Стрибок у довжину з місця		Біг на дистанції 100 м		Середній результат	
	1* %	2* %	1* %	2* %	1* %	2* %	1* %	2* %	1* %	2* %	1* %	2* %
Низький рівень	17,5	9,3	9,5	5,4	16,3	10	19,3	14,7	19,5	14	16,4	10,6
Нижче середнього	36,0	28	34,5	18	40,0	28,7	44,2	30,4	39,6	26,7	38,8	26,4
Середній рівень	32,5	42	38,0	47,3	32,7	43,3	23,8	35,6	27,8	39,3	31,0	41,5
Вище середнього	9,3	13,4	12,4	18,6	7,2	12,7	10,2	16	9,3	14,7	9,7	15,1
Високий рівень	4,7	7,3	5,6	10,7	3,8	5,3	2,5	3,3	3,8	5,3	4,1	6,4

Примітка: 1\* – вересень–жовтень 2017–2018 навчального року

2\* – травень–червень 2017–2018 навчального року

Слід зазначити, що даний метод оцінювання дозволяє визначити загальний рівень фізичної підготовленості курсанта. Виходячи з отриманих даних, стан фізичної підготовленості курсантів можна охарактеризувати як середній та нижче середнього рівня фізичного розвитку.

В результаті дослідження фізичної підготовленості курсантів під впливом занять з фізичного виховання на кінець навчального року було виявлено тенденцію до покращення показників. Одним з важливих завдань викладача кафедри є врахування навчально-тренувального навантаження до індивідуальних можливостей курсантів для збереження їх здоров'я.

На заняттях з фізичного виховання формуються ключові та загальнокультурні компетенції:

- формування волі до перемоги;
- оздоровчо-адаптивні;
- рухово-прикладні;
- спортивно-рекреативні;
- комунікативні;
- індивідуальні;
- соціальні та ін.

Так, у спортивних іграх фізичні, емоційні, розумові якості курсантів включаються у творчий процес, при якому курсанти вступають у соціальні взаємодії, значить повинні володіти соціальною компетенцією.

Основні критерії соціальної компетенції курсантів, що проявляються в спортивних іграх:

- вміння співпрацювати з членами спортивної команди;
- готовність (володіння відповідними вміннями) дотримуватися правил гри;
- готовність (володіння відповідними вміннями) систематично здобувати нові знання та вміння і ділитися ними з іншими;
- вміння адекватно реагувати на думки, позиції, відносини інших членів команди;
- вміння розуміти інших членів команди;
- вміння взаємодіяти з командою під час гри;
- вміння користуватися специфічними для даної гри символами і знаками;
- вміння використовувати своєрідність функцій, закріплених за гравцями команди.

Для подальшої трудової діяльності фахівців морського флоту на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки у курсанта формуються наступні компетенції:

- оволодіти способами і навичками прикладного характеру (плавання, стрибки у воду, пірнання, веслування на ялах, підйом по штормтрапу й ін.);
- оволодіння здібностями спрямованого використання різних засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до професійної діяльності;
- долати перешкоди способом пересування у висі і упорі на руках;

- виконувати тестові завдання на виконання рівня індивідуальної фізичної підготовки;

- демонструвати прирости показників у розвитку основних фізичних якостей;

- виконувати правила техніки безпеки при виконанні фізичних вправ.

Під час навчання в академії у курсанта формуються компетенції з валеології та здорового способу життя (компетенції оздоровчих технологій):

- дотримуватися режиму навчання та відпочинку;

- стежити за особистою гігієною тіла та бути охайним;

- боротись зі шкідливими звичками, не вживати наркотики, алкоголь, не палити;

- формувати індивідуальний здоровий стиль життя;

- правильно харчуватися, пити чисту воду, більше вживати рослинної їжі, менше вживати солі та цукру, правильно готувати чай, відвар, настій;

- загартовувати організм комплексом засобів, дотримуватись правил загартування повітрям, сонцем та водою;

- за необхідності робити самомасаж частин тіла, проводити релаксацію, аутогенне тренування для зняття втоми;

- вміти удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему;

- оптимально організовувати рухову активність;

- вести щоденник фізичних тренувань та самоконтролю за станом здоров'я.

Впровадження та реалізація компетентнісного підходу в освітньому процесі фізичного виховання допомагає сформувати у курсантів такі загальнокультурні компетенції:

- здатність працювати без постійного керівництва, брати на себе відповідальність за власною ініціативою (це може проявитись при плаванні, веслуванні на ялах і ін.);

- здатність брати на себе відповідальність за власною ініціативою (брати на себе роль лідера команди в ігрових видах спорту, в нестандартних ситуаціях та ін.);

- здатність проявити ініціативу, не питаючи інших, чи слід це робити (в екстремальних ситуаціях, наприклад, під час рятування потопуючої людини, коли все вирішують секунди);

- уміння аналізувати нові ситуації і застосовувати вже наявні знання для такого аналізу (розбір виступу команди в ігрових видах спорту);

- готовність помічати проблеми і шукати шляхи їх вирішення (в ігрових видах спорту - тактичні і психологічні проблеми);

- здатність освоювати будь-які знання за власною ініціативою (освоєння техніки руху в будь-якому виді спорту, нового інвентарю та спортивної форми, намагатися переймати щось нове у спортсменів високого класу);

- здатність уживатися з іншими (взаємини в групі, в команді, екіпажі);

- уміння приймати рішення на підставі здорових думок, тобто, не маючи всього необхідного матеріалу і не маючи можливості обробити інформацію

математично (в ігрових видах спорту прораховувати слабкі місця суперників і вміти скористатися цією слабкістю для перемоги);

- здатність охоплювати методики самостійних занять фізичними вправами для відновлення стомлюваності.

Впровадження компетентнісного підходу до навчання з фізичного виховання дозволило виділити складові фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців, які у фізичному вихованні забезпечують процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявності умінь і навичок використання засобів фізичного виховання у подальшій професійній діяльності, формування комунікативної культури особистості курсанта.

На основі компетентнісного підходу до навчання з фізичного виховання вдається забезпечувати якісний педагогічний супровід освітньо-виховного процесу в Херсонській державній морській академії. Головною метою кафедри фізичного виховання й надалі є вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань щодо формування компетенцій у випускника академії як особливого ресурсу для досягнення високого рівня компетенції в майбутній професійній діяльності фахівця торгового флоту.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошинов С. А. Реалізація компетентнісного підходу у ступеневій підготовці морських фахівців., [S.l.], v. 6, n. 1, p. 33-48, mar. 2018. ISSN 2521-1234. Доступно за адресою: <http://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse/article/view/2396>>. Дата доступу: 29 mar. 2018

2. Моїсеев 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 І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 20-21 вересня 2018). 2018. С. 107–111.

3. Чернявський В.В. Стандартизація підготовки фахівців морської галузі на засадах компетентнісного підходу. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Сер. : Педагогічна. 2013. Вип. 19. С. 250-253.

4. Компетентнісний підхід до змістової складової підготовки фахівців морської галузі (Освітньо- кваліфікаційний рівень «бакалавр». Галузь знань 0701 – Транспорт і транспортна інфраструктура. Напрямок підготовки 6.070104 – Морський та річковий транспорт) : монографія (Частина І. Гуманітарні дисципліни) : монографія / Ходаковський В.Ф., Кулікова Л.Б., Бень А.П., Білоусов Є.В., Чернявський В.В., Безлуцька О.П. та ін. Херсон : ХДМА, 2015. 176 с.

5. Компетентнісний підхід у системі сучасної морської освіти / Ходаковський В.Ф., Кулікова Л.Б., Бень А.П., Білоусов Є.В., Чернявський В.В. Херсон : ХДМА, 2014. 376 с.

6. 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.
7. 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.
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. Гузар В.Н. Психолого-педагогічні особливості комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001, № 7. С. 7-13.
10. Гузар В.Н. Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001, № 8. С. 10-17.
11. Гузар В. Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт, 2001, № 9. С. 13-21.
12. Гузар В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2001, № 10. С. 6-11.
13. Huzar V. M. Process of physical culture and sports management. Pedagogics, psychology, medical and biological issues of physical education and sports. 2009. №. 17. p.p. 9-18.
14. Гузар В.М. Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000, № 15. С. 3-8.
15. Гузар 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.
16. Гузар 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.