

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ КУРСАНТІВ 1-ГО КУРСУ

При організації освітньо-виховного процесу в Херсонській державній морській академії ставиться завдання – вести підготовку фахівців торгового флоту на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації освітнього процесу, комп'ютеризації інформаційних процесів, що забезпечують використання ними отриманих знань, умінь і навичок в трудовій діяльності [1, 2, 3]. 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 [4, 5, 6]. Вдосконалення освітньо-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з урахуванням реального стану здоров'я та фізичної підготовленості [7, 8].

На початку навчального року проведено 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, оволодіння курсантами валеологічних знань і умінь [9, 10].

Для визначення рівня сформованості у курсантів валеологічних знань на кафедрі фізичного виховання 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 анкетування курсантів 1-го курсу встановлено, що більшість із них мають нижче середнього та низький рівень валеологічних знань. Необхідно зазначити, що у переважній більшості 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 (Таблиця 1).

Таблиця 1

Рівень валеологічних знань курсантів 1-го курсу

Рівень	Бали	2017 рік		2018 рік		Середні показники
		Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	
Низький	1	36	14%	38	15%	14,5%
Нижче середнього	2	123	46%	119	48%	47%
Середній	3	56	21%	48	20%	20,5%
Вище середнього	4	36	14%	31	13%	13,5%
Високий	5	13	5%	10	4%	4,5%

Таким чином, у результаті анкетування з'ясовано, що більшість курсантів 1-го курсу не володіє елементарними навичками про методику побудови та проведення занять з фізичного виховання, регулюванню й контролю за навантаженнями під час занять фізичними вправами, про організацію та дотримання здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Гузар В. Про необхідність автоматизації інформаційного забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки*, 1999, 10, 316–322.
2. Гузарь В.Н. Психолого-педагогічні особливості комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 7, 7–13.
3. Гузарь В.Н. Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 8, 10–17.
4. Гузарь В. Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*, 2001, 9, 13–21.
5. Гузарь В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 10, 6–11.
6. 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>
7. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії. *Єдиноборства*, Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 24–38.
8. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.*, Херсон, ХДАУ, 2018, 136–141.
9. Гузар В.М., Круглик М.І., Свирида В.С. Змагання з морського багатоборства. *Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини: матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф.*, Миколаїв: МНУ, 2013, 29–31.
10. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф.* Луцьк, 2019, 40–42.

УДК 796.1/3

Іван Степенко

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ I–IV КУРСІВ

Низка авторів [1, 2] переконливо доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, а, по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини.

Ряд досліджень [4] показує, що розумова і фізична працездатність людини