

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Земляков В. Є., Одинцов М. В., Шупік І. Є. Самостійне виконання завдань з фізичної підготовки студентами щодо кредитно-модульної системи: навч. посіб. Херсон.: ХНТУ, 2007. 249 с.

6. Huzar V. N., Shalar O. G., Norik A. O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2014, №. 2. P. 8-12.

7. Гузар В. М., Шалар О. Г., Мордюк Д. Міжособистісні відношення гандболісток і їх вплив на змагальну діяльність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт 2016*. Вип. 139, Т. II. С. 218-222.

8. Гузар В. М., Шалар О. Г., Пушкіна Л. Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129, Т. IV. С. 48-51.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ

С. М. Юськів

Херсонська державна морська академія (Україна)

На сьогоднішній день питання оцінювання рівня фізичної підготовленості першокурсників та прогнозування їх функціональних можливостей – одне з найбільш актуальних у теорії і методиці фізичного виховання [1,2,3]. У абітурієнтів, які вступили на 1-й курс, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Виникає потреба досліджувати рівень фізичної

підготовленості курсантів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, підвищувати ефективність занять, впроваджуючи у освітньо-виховний процес нові методи та засоби [4,5,6].

Фізичне виховання курсантів Херсонської державної морської академії містить в собі покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та фізичне удосконалення майбутніх високоосвічених фахівців морської галузі [7,8].

На початку навчального року, з метою з'ясувати стан фізичної підготовленості, викладачі кафедри фізичного виховання проводять дослідження серед курсантів 1-го курсу. 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 (табл. 1)

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

В результаті дослідження показників фізичної підготовленості курсантів під впливом методично правильно побудованого процесу навчання на кінець I семестру було виявлено тенденцію до покращення результатів фізичної підготовленості.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості курсантів 1-го курсу.

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	Результат
Низький рівень	9,3%	5,4%	10%	14,7%	14%	10,6%
Нижче середнього	28%	18 %	28,7%	30,4%	26,7%	26,4%
Середній рівень	42%	47,3%	43,3%	35,6%	39,3%	41,5%
Вище середнього	13,4%	18,6%	12,7%	16%	14,7%	15,1%
Високий рівень	7,3%	10,7	5,3%	3,3%	5,3%	6,4%

Одним із головних завдань кафедри фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів. Для розв'язання цього й інших не менш важливих завдань фізичного виховання потрібний систематичний педагогічний контроль. Значення його полягає у своєчасному отриманні

термінової та повної інформації про рівень фізичної підготовленості курсантів. Проаналізувавши отримані показники, потрібно підвищити ефективність управління фізичною підготовкою кожного курсанта, раціонально будувати процес розвитку рухових здібностей.

Таким чином, для покращення стану фізичної підготовленості курсантів, необхідні регулярні заняття з фізичного виховання і спортом протягом усіх років навчання, при цьому обов'язково враховувати їх індивідуальний стан здоров'я.

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., 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.
- 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.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.
- 6.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.
- 7.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.
- 8.Huzar V. N., Shalar O. G., Norik A. O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2014, №. 2. P. 8-12.