

Список використаних джерел:

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 12 – С. 39–42.
2. Деделюк Н. А. Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя» / Н. А. Деделюк, О. Г. Томащук. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 80 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

УДК613.67

Владислав Хоменко

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ

Важливе значення для оптимального функціонування організму курсантів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями встановлено, що близько 90% студентів мають порушення стану здоров'я, 30% – хронічні захворювання. Понад половину студентів мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в закладі. Протягом навчання в 1,5 разу зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 разу – нервово-психічних розладів [1,2,3].

Серед випускників сучасних закладів значно зменшився відсоток здорових студентів, а рівень фізичного розвитку у більшості з них оцінюється переважно як «низький» та «нижче середнього». Серед причин цього є, як генетично обумовлені, так і такі, що пов'язані з нездоровим способом життя батьків, або з прямою дією негативних екологічних факторів середовища [4,5].

Проведення комплексної оцінки стану здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку медичної науки зумовлює нагальну потребу у вивченні комплексу критеріїв, що мають як суто медичне, так і важливе соціальне, гігієнічне, психологічне, педагогічне та, незаперечно, екологічне значення [6]. Важливу роль відіграє інформаційне забезпечення процесу фізичного виховання, здорового способу життя студентів та його комп'ютеризація [7,8,9].

Навчально-тренувальна та спортивна діяльність студентів у навчальних закладах обумовлюється також фізичними розвитком. У широкому значенні фізичний розвиток характеризується як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані

робочою навчальною програмою з фізичного виховання Херсонської державної морської академії, для функціональних можливостей ми використовували пробу Штанге та Індекс Руф'є, та для фізичного розвитку Індекс Кетле (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціональних можливостей курсантів ХДМА

№ з/п	Показники	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Показники фізичної підготовленості					
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		13	6	81
2	Біг на 1000 метрів	20	60	13	7
3	Човниковий біг, 4×9, с	21	18	12	49
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	19	15	11	55
5	Біг на 100 метрів	10	51	19	20
Показник фізичного розвитку					
5	Індекс Кетле	22	32	32	14
Показники функціональних можливостей					
7	Проба Штанге	3	16	51	30
8	Індекс Руф'є			100	

Досліджуючи курсантів академії, можна зазначити що рівень розвитку сили переважно знаходиться на високому рівні, а саме він складає 81%, достатній рівень 6%, середній 13%.

Рівень розвитку швидкості переважно знаходиться на середньому рівні 60%, 13% на достатньому, 20% на низькому та 7% на високому.

Рівень розвитку спритності переважно знаходиться на високому рівні, це 49%, на достатньому 12%, 18% на середньому та 21% на низькому рівні.

Рівень розвитку гнучкості переважно знаходиться на високому рівні, а саме 55%, на достатньому 11%, на середньому 15% та на низькому 19%.

Показник фізичного розвитку показав що переважає середній та достатній рівень, а саме по 32% та 22% на низькому рівні, та 14% високому рівні. Функціональні можливості переважно знаходяться на достатньому рівні Індекс Руф'є 100% та Проба Штанге 51%.

Отже, з наведених результатів можна зробити висновок, що найбільші показники в розвитку сили, гнучкості та спритності. Рівень розвитку швидкості та витривалості переважно знаходиться на середньому рівнях.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання курсантів на вдиху перебуває переважно на достатньому та високому рівнях, та перебувають у межах вікових норм.

Список використаних джерел:

1. Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2016, 139 (2), 148–152.
2. Шалар, О., Хоменко В., Рогачов, Ю., Бережков І., Молявко О. Оцінка фізичного здоров'я херсонських підлітків. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф., (23 вересня 2016 року, Херсон, ХДУ), 2016, 145–149.*
3. 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.*
4. 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.*
5. 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.
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. Гузарь В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001, 10, 6–11.
8. 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.
9. 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.

УДК 796.011.1:37.04

Віктор Чижик

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ З УРАХУВАННЯМ ТЕМПІВ ЇХ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

На сьогоднішній день науці відомо, що у кожному віковому періоді існують морфофункціональні особливості, які необхідно враховувати при організації занять фізичною культурою і спортом та розробці методики спортивних та оздоровчих тренувань.

Індивідуальна акселерація й ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю фізичного стану, працездатності та підготовленості дітей одного паспортного віку. Хронологічний вік дитини, тобто період прожитий від народження до моменту обстеження, не завжди відображає рівень морфофункціонального розвитку дитини. В практиці часто зустрічаються випадки як випередження по біологічному розвитку календарного віку дитини, так і відставання біологічного розвитку від календарного. У зв'язку із цим, практичний інтерес становлять методи