

**Фурманов К.М.**

*старший викладач;*

**Смовж М.А**

*старший викладач,*

*Військовий інститут*

*Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

## **СИСТЕМА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

В останні роки проблема збереження здоров'я учасників освітнього процесу не втрачає своєї актуальності і займає важливе місце в ряду медико-біологічних і психолого-педагогічних досліджень. Системна і цілеспрямована фізична підготовка курсантів і сформована в її процесі особистісна культура визначають властивості їх адаптивності, самоосвіти, самостійності та ініціативності як майбутніх фахівців, закладаючи тим самим основи високого професіоналізму. Всебічний розвиток курсантів, їх високий культурний і моральний рівень, гармонійний розвиток фізичних якостей, хороша працездатність усіх систем організму, здоров'я – головне завдання освіти у вищому військовому навчальному закладі [1, с. 1].

Значні за обсягом дослідження в області розробки системи оцінки фізичного розвитку молоді проведені такими вченими, як С.М. Ашкіназі, Г.Л. Апанасенко, Т.Т. Джамгаров, Ж.О. Твердохліб, Г.В. Блажисвський, Г.П. Грибан, О.А. Міхєєв, Ю.В. Никифоров, Р.А. Пілоян, Л.П. Попов, С.З. Прокопчук, А.Г. Щедрина, Ю.А. Шуліка.

У вищому військовому навчальному закладі проводиться підготовка курсантів – майбутніх офіцерів. Необхідно відмітити, що у подальшій професійній діяльності у них будуть переважати наступні функції: організація та керівництво колективом, читання креслень, розрахункові та вимірювальні роботи та інші операції. До найбільш значущих фізичних якостей відносяться: статична витривалість, сила м'язів рук, ніг і спини, спритність рук. Серед психофізіологічних функцій виділяють: просторово-часову орієнтацію (здатність до точного відмірювання амплітуди, зусиль і т.д.), добре розвинений окомір, диференціювання м'язових зусиль. Психічні функції: вміння керувати людьми, ініціативність, вміння перемикатися з однієї роботи на іншу, добре розвинену увагу, пам'ять.

Випускники вищого військового навчального закладу повинні мати підвищену витривалість та координацією рухів. У них повинна бути хороша стійкість до впливу метеорологічних, клімато-географічних факторів [4, с. 98].

Досягнення оптимального індивідуального рівня фізичних здібностей є однією з найважливіших завдань фізичного виховання курсантів. Виконуючи фізичні вправи різної спрямованості, задіяні найважливіші функціональні системи організму людини – серцево-судинна, дихальна системи, що багато в

чому визначає здоров'я індивіда. Для майбутніх фахівців військово-оборонного комплексу найважливішу роль грає фізична підготовленість.

Щоб правильно організувати режим життя і навчання курсантів вищого військового навчального закладу необхідно знати закономірності їхнього фізичного розвитку й фізичний стан. Вимірявши, всі антропологічні й фізіологічні показники, можна оцінити фізичне здоров'я курсантів за допомогою тестів на основі п'яти морфологічних і функціональних показників: індекс Кетле; індекс Робінсона; індекс Скибинського; індекс Шаповалової; індекс Руфье.

Ознаки фізичного розвитку в теорії і методиці фізичного виховання розділяють на три групи (табл. 1).

Таблиця 1

### Ознаки фізичного розвитку

№ з/п	Ознаки	Параметри ознаки
1.	Соматометричні	довжина і маса тіла, обхват і розміри грудної клітки, талії, стегон тощо, довжина тулуба, кінцівок
2.	Стоматоскопічні	форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток
3.	Фізіометричні	рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей

*Джерело: [3, с. 183]*

Спираючись на практику фізичного виховання можна виділити наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, здача нормативів, тестування, контрольні та інші види змагань, прості лікарські методи, хронометраж занять, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС.

Серед різних методів оцінювання фізичного стану курсантів найбільш оптимальними, на думку авторів, є анкетний і тестовий методи, застосування яких є достатньо інформативними і доступними.

Для визначення рівня фізичної підготовленості курсантів у вищому військовому навчальному закладі також використовують метод поперечного зрізу з використанням наступних тестів: біг 100 м; тест Купера; згинання, розгинання рук в висі на перекладині у чоловіків (підтягування); згинання, розгинання рук в упорі лежачи (жінки); тести для оцінки сили м'язів черевного преса.

До складу тестових завдань входять фізичні вправи, які групуються за ознаками основних фізичних якостей. Тестування проводять за допомогою змагального методу, в ході якого курсанти демонструють виконання нормативів вимог і виконання нормативних вправ, які відображають різнобічну підготовленість по кожній конкретній групі фізичних здібностей. Для визначення рівня фізичної підготовленості застосовуються спеціальні таблиці, а також таблиці з комплексної програми фізичного виховання курсантів.

На основі результатів тестування [2, с. 31]:

проводиться порівняння підготовленості окремих курсантів, а також їх груп, проводиться відбір для участі в змаганнях;

здійснюється об'єктивний контроль за навчанням, тренуванням курсантів, завдяки чому виявляються переваги і недоліки використовуваних засобів, методів і форм навчання;

наводиться обґрунтування норм фізичної підготовленості курсантів.

У процесі дослідження було з'ясовано, що система оцінювання фізичного розвитку курсантів є важливою складовою комплексної системи виховання під час навчання у вищому військовому навчальному закладі та потребує подальшого вивчення та вдосконалення.

### **Список використаних джерел:**

1. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической нагрузке / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 3. – С. 1–4.

2. Грибан Г.П. Фізичний розвиток студентів та методи його оцінки / Грибан Г.П., Твердохліб Ж.О., Блажисвський Г.В., Трухан Л.В. // Последните постижения на европейската наука. – 2016. – Т. 8. – С. 29–33.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2 т. / за ред. Круцевич Т.Ю. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Київ: Олімпійська л-ра, 2008. – 391 с.

4. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты / Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина и др. – М.: Союз гигиенистов, 2018. – 179 с.