

гімнастики, тестування буде використане повторно для порівняння отриманих результатів.

Основні висновки. В нашій роботі було проаналізовано сучасний рівень розвитку психомоторики дошкільників 5-6 років; підібрано тести для оцінки рівня розвитку психомоторики та розроблено комплекс вправ з пальчикової гімнастики

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрищева-Пушкіна Н.Д. Профілактика порушень адаптації першокласників / Н.Д. Бобрищева-Пушкіна, О.Л. Попова, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаєв // Практика педіатра. – 2009. – №2. – С. 40 – 48.

2. Давыдов В.Ю. Скрининг-тести и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников / В.Ю. Давыдов. – Самара, 2002. – 148 с.

3. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. – Киев: Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.

4. Роговик Л.С. Психомоторика дитини / Л.С. Роговик. – К.: Глав-ник, 2005. – 112 с.

Єлизавета Шутова,

студентка 4 курсу факультету
фізичного виховання

Наук. керівник: **С. М. Данило**, ст. викладач. (БДПУ)

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Проблема охорони здоров'я студентської молоді є одним з найбільш актуальних завдань, що стоять перед суспільством і державою, оскільки студенти є однією з представницьких груп молоді країни. За останні роки спостерігається тенденція збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання, яка відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді активно здійснюються пошуки нових шляхів оцінки рівня фізичного стану студентської молоді з метою удосконалення занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах, що зумовило вибір теми нашого дослідження «Деякі аспекти оцінки рівня фізичного стану студентської молоді».

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблемою оцінки рівня фізичного стану студентської молоді займалися такі дослідники, як Ю.В. Верхошанский, В. Волков, О. Терещенко, П. Коханець, А. Антонюк, О. Куц, О. Кузнецова, В.М. Платонов, М.М. Булатова та Н.В. Решетников.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є

визначити форми оцінки рівня фізичного стану студентської молоді. У процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів та матеріалів мережі Інтернет; методи порівняння.

Сутність дослідження. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентської молоді .

За визначенням В. Зайцева , фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; будову тіла; стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – це "стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

Кількісна експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я у студентської молоді проводилася за методикою Г. Л. Апанасенко.

В основу розробленої системи закладені показники фізичного розвитку (ріст, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), стан серцево-судинної системи в спокої і у відновному періоді після дозованого фізичного навантаження. Експрес-скринінг заснований на залежності між загальною витривалістю, об'ємом фізіологічних резервів і проявом економізації функцій кардіореспіраторної системи.

Оцінка рівня фізичного стану студентів здійснювалася за методикою, запропонованою О.Я. Пироговою. Реєструвалися показники у стані спокою: ЧСС, середній артеріальний тиск, ріст, маса тіла, вік.

Модифікований тест Царди по Л. Я. Іващенко.

Оцінюється показник бігу з урахуванням реакції відновлення ЧСС після подолання в максимальному темпі дистанції 1000 м. Рекомендований для оцінки рівня фізичного стану людей, що регулярно займаються фізичними вправами.

Основні висновки. В нашій роботі було проаналізовано сучасний стан оцінки рівня фізичного стану студентської молоді; охарактеризовано поняття фізичного стану студентів вищих навчальних закладів; розглянуто методологію оцінки рівня фізичного стану студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Волков В. М. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. / В. Волков, О. Терещенко. – К. : Нора-Друк, 2006. – 65 с.
3. Іващенко Л.Я. Самостійні заняття фізичними вправами // Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко.- К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.