

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ЯК ПРОГРАМНИЙ РЕЗУЛЬТАТ НАВЧАННЯ

Такі поняття як здоров'я та фізична досконалість мають в собі соціальні, медичні, філософські складові. Науково доцільно співвіднести ці поняття і з показником норми. В силу того, що у підсумковому значенні програмний результат навчання студента базується на оцінці його знань, вмінь та навичок, то в нашому варіанті (заняття з фізичного виховання) за програмний результат буде доцільно брати сталі фізіологічні показники організму, як те: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), парціальна насиченість крові киснем (SpO2), максимальне споживання кисню (МСК).

Маючи у нормі ці показники студент виконує нормативи з фізичного виховання на добру та відмінну оцінку.

"Норма" - одне з найбільш складних понять у медицині і біології. Всеосяжного визначення норми в даний час немає. Умовно в медицині і біології під нормою можна розуміти показники і їхню кількість, що характеризують біологічний процес, а також стан, функціонування і всього організму, що різко не відрізняються від загально прийнятих середніх величин. Норма фізичного виховання це похідна від норми в медицині та біології. Тому, в сучасному фізичному виховання було б доцільно розглянути норму рухової активності студента ЗВО в поєднанні з одним з двома кисневими показниками.

Такими показниками, що забезпечують сталий рівень здоров'я та фізичного благополуччя є SpO2 та МСК.

Максимальне споживання кисню – (МСК, VO2max) максимальна здатність організму до засвоєння кисню під час виконання субмаксимальних та максимальних навантажень, протягом однієї хвилини. МСК – основний показник, що показує функціональну здатність серцево-судинної і дихальної систем і фізичний стан в цілому, тобто аеробну здатність. Величина МСК залежить від статі, росту, фізичної підготовки піддослідного і коливається у широких межах.

Тобто, кисневі показники є визнаним критерієм здоров'я та фізичних якостей. Основною якістю у фізичному виховання є витривалість. Ця фізична якість зазначена Міністерством Освіти України, як узагальнений показник фізичної підготовленості учня чи студента. Основним показником за яким можна оцінювати фізичну підготовленість студента є аеробна витривалість. Інструментом, щодо вимірювання аеробної витривалості на заняттях є 12 хв. аеробний тест К.Купера. В умовах пандемічної ситуації та Воєнного стану в Україні, студентам пропонувалося виконувати 12 хв. аеробний тест К.Купера самостійно. Після виконання цього тесту студент самостійно за допомогою певних інструментів вираховував свій рівень аеробної витривалості. Таким інструментом є пряма залежність частоти серцевих скорочень та максимального споживання кисню організмом. На цій закономірності побудований весь тренувальний процес у спорті та у фізичному вихованні. Треба враховувати, що пріоритетом споживання кисню в організмі є мозок, серце (міокард) скелетні м'язи, органи черевної порожнини та нирки. Цей факт наочно підкреслює важливість занять фізичними вправами на свіжому повітрі. Максимальне споживання організмом кисню і відповідність фізичного стану надана у таблиці 1. Тобто, студент самостійно може оцінити свою аеробну витривалість і спів ставити з нормою. Додаткові самостійні заняття студента завжди приносять результат у поліпшенні показника МСК. Тобто, тестуючи студента за допомогою 12 хв. аеробного тесту К.Купера викладач завжди бачить, чи займається студент самостійно. Таким чином, визначаючи свій стан здоров'я та

фізичного благополуччя студент виконує дослідницьку роботу по вивченню своїх фізичних можливостей.

**Залежність фізичного стану та фізичного благополуччя
від показника максимального споживання кисню**

Табл.1

Рівень фізичного стану		МСК (мл/хв/кг)				
		Вік (років)				
		20—29	30—39	40—49	50—59	60—69
1. Низький	1	38	34	30	25	21
	2	25	25	25	25	-
	3	32	30	27	23	20
2. Нижче за середній	1	39—43	35—37	31—35	26—31	22—26
	2	25—33	25—30	25—26	26	-
	3	32—37	30—35	27—31	23—28	20—26
3. Середній	1	44—51	40—47	36—43	32—39	27—35
	2	34—42	30—39	26—35	25—33	-
	3	38—44	36—42	32—39	29—36	27—32
4. Вище за середній	1	52—56	48—51	44—47	40—43	36—39
	2	42—51	39—48	35—45	34—43	-
	3	45—52	43—50	40—47	37—45	33—43
5. Високий	1	57	52	48	44	40
	2	52	48	45	43	-
	3	52	50	47	45	43

Список використаних джерел:

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

2. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації / В. І. Марчик, І. Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. – 64 с.

3. Указ Президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" від 9.02.2016 р.

4. КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ. Постанова від 9 грудня 2015 р. № 1045. Київ «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».