

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ВІК СТУДЕНТА ЯК ПОХІДНА ВІД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ТРЕНОВАНОСТІ

Функціональний вік сучасного студента обумовлений загальною тренованістю організму та його рівнем здоров'я. Біологічна деградація виду, яка є прискореним темпом старіння, зниженням "кількості" здоров'я (життєспроможності), епідемії хронічних неінфекційних захворювань, зниженням репродуктивної функції. В Україні ці процеси найбільше відображені. Так, якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентської молоді України - 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат - 40, юнаків - 55 років). Середній функціональний вік 17-річних студенток дівчат ОНЕУ – до 30 років, а студентів-хлопців того ж віку – 35-40 років. Згідно обсягу навчального навантаження у Росії на фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачено 400 годин, у Казахстані -- 450, Республіці Білорусь - 560, США - 384, Україні - 120, Китаї - 560 годин з виконанням державних тестів із фізичної підготовленості наприкінці кожного курсу і складанням іспиту наприкінці 4-го курсу.[1] Навчальними планами ОНЕУ на фізичне виховання передбачено – 72 години. Доречі, згідно указу Президента Ураїни [2] результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) - 6 %, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) - 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8. При самостійній роботі

студента вимагається хороше знання свого організму, індивідуальних особливостей, на які прямують виховні і дослідницькі дії. Саме за допомогою методів функціонального тестування може бути одержана інформація для прогнозування рівня фізичної готовності і, як наслідок – функціонального віку. Щодо якості критеріїв функціонального віку, можливо використовувати різні морфологічні, фізіологічні, біохімічні, імунологічні, а також психологічні показники, які відображають загальну професійну роботоспроможність, здоров'я та можливість до адаптації. [3, с.133] Використовуючи принцип загальновідомих середньостатистичних даних про найбільш суттєві показники фізичного розвитку людини, пропонуємо формулу фізіологічного віку студентської молоді, яка була апробована у дослідженнях протягом 2014-2016 років. Ми пропонуємо оцінювати 9 показників. З кожним із них порівнюються фактичні й статистичні (норма) дані та визначаються показники темпу фізичного розвитку. Потім, усі ці показники темпу фізичного розвитку складають і розраховують середню величину, поділивши її на 9. Далі цей середній показник темпу фізичного розвитку множимо на календарний вік і визначаємо функціональний вік студента. [4, с.6] В наших дослідженнях загальна формула комплексної оцінки ФВ розраховується, як середньоарифметичне оцінок цих 9-ох показників за формулою 1 та 2 для юнаків та дівчат віком 18-20 повних календарних років:

$$\text{ФВ}_{\text{юн}} = [18,19,20] \times (\text{ІБр}/300 + \text{ЧСС}_{\text{спок}}/60 + \text{ЧСС}_{\text{нав}}/120 + 60/3\text{ДВ}_{\text{вд}} + 32/3\text{ДВ}_{\text{ид}} + \text{ІРф}/4 + \text{ОСП}/2 + 60/\text{ПР} + 2800/\text{ТК}):\text{Н} \quad (1);$$

$$\text{ФВ}_{\text{дів}} = [18,19,20] \times (\text{ІБр}/350 + \text{ЧСС}_{\text{спок}}/66 + \text{ЧСС}_{\text{нав}}/130 + 50/3\text{ДВ}_{\text{вд}} + 30/3\text{ДВ}_{\text{ид}} + \text{ІРф}/5 + \text{ОСП}/3 + 60/\text{ПР} + 2400/\text{ТК}):\text{Н} \quad (2),$$

де Н – кількість показників;

[18,19,20] – кількість календарних років з точністю до десятих частин. Додатково до основних компонентів формули функціонального віку молоді пропонується дослідження та використання деяких показників функціонального стану. Їх також пропонується залучати до загальної формули.

Список використаних джерел:

1. М. Попов, С. Присяжнюк. Країна вимираючого етносу, чи кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах? Голос України (інформаційний портал) - <http://golosukraine.com/publication/main/statti/49125-krayina-vimirayuchogo-etnosu-chi-komu-zavazhaye-fi/#.Vqh6Q0-Ytkg>
11. 11. 2015 р.
2. Указ Президента України №42/2016 від 10.02.2016 р. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація"
3. Хрисанфова Е.Н., Перевозчиков И.В. // Антропология: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 320 с.
4. Козлов А.Г., Плиска О.І., Лазоришинець В.В., Книшів Г.В. // Цікава фізіологія у досвідах. – К.: Парламентське видавництво, 2003. – 60 с.