**АЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У дослідженні аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури у юнаків виявлено оцінки «задовільно» (35%), «добре» (47%) і «дуже добре» (18%), у дівчат ‒ «задовільно» (100%), що відповідає вимогам фізичного навантаження професійної науково-предметної підготовки в закладі вищої освіти, а в майбутньому і вимогам професійної діяльності.

***Ключові слова:*** аеробна продуктивність, фізичне навантаження, студенти.

**Постановка проблеми.** Підготовка фахівців за кваліфікацією бакалавр освіти, вчитель фізичної культури, організатор спортивного туризму вимагає від студента певного рівня фізичної підготовленості, працездатності та здоров’я, оскільки навчальна програма передбачає визначену кількість навчальних дисциплін з використанням фізичного навантаження на практичних заняттях. Перспективи оцінювання академічної успішності студента професійної науково-предметної підготовки та підвищення рівня функціональних можливостей під час тренувальних занять в певній мірі залежить від вихідного рівня аеробної продуктивності організму.

Аеробні можливості визначаються властивостями різних систем в організмі, що забезпечують «доставку» кисню та його утилізацію в тканинах. До цих властивостей відноситься ефективність зовнішнього дихання (хвилинний об’єм дихання, максимальна легенева вентиляція, життєва ємкість легень, швидкість, з якою здійснюється дифузія газів тощо); кровообігу (пульс, ЧСС, швидкість кров’яного струму й ін.). Дослідження аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури, які навчаються на першому курсі, надасть можливість корегування фізичного навантаження за часом, обсягом та інтенсивністю, що впливатиме на підвищення ефективності навчального процесу.

В роботі автори показують, що проведення систематичних занять оздоровчою фізичною культурою дозволяє підвищити функціональні можливості дихальної системи і нормалізувати показники серцево-судинної системи, підвищити рівень фізичного розвитку і підготовленості [1, с. 455]. Досліджували фізичне здоров’я студенток 18-20 років за показником максимального споживання кисню, який характеризує рівень аеробної продуктивності. За результатами анкетування оцінювали ставлення студенток до здорового способу життя. Встановлено, що рівень фізичного здоров’я студенток «відмінний» і перевищує «безпечний рівень здоров’я». Студентки дотримуються правил раціонального харчування і не мають шкідливих звичок [2]. В статті описані розроблені оцінюючі системи, що базуються на морфо-функціональних показниках, які мають задовільні кореляційні зв’язки з максимальною аеробною продуктивністю. Їх перевага полягає в тому, що вони не потребують застосування складних інструментальних методів дослідження. Надійна кількісна оцінка фізичного стану залишається актуальним завданням наукових досліджень і практики фізичного виховання в навчальних закладах [3].

**Метою** роботи стало оцінювання аеробної продуктивності у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура).

**Методи дослідження.** В дослідженні, що було проведено у вересні 2019 року, взяли участь студенти 1 курсу денної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) (юнаки − 22 особи, дівчата – 6 осіб). Спеціалізацію за видом спорту і рівень спортивної майстерності в роботі не враховували.

Оцінку аеробної продуктивності визначали за індексом Скибінськи. Після п’яти хвилин відпочинку в положенні стоячи вимірювали частоту серцевих скорочень за 1 хвилину. Потім після вдиху близько 2/3 об’єму легенів фіксували час затримки дихання. Оцінка аеробної функції за показником індексу: 5 – «погано»; 6-10 – «незадовільно»; 11-30 – «задовільно»; 31-60 – «добре»; більше 61 – «дуже добре».

,

де: ЖЄЛ (мл), ЗД – затримка дихання (с), ЧСС – (кількість ударів).

Отримані результати перераховували у відсотки. Оскільки вибірки були малочисельними, отримані результати не вважаються достовірними, а тільки такими, що окреслюють тенденцію розвитку предмету дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних не виявив досліджуваних з оцінкою аеробної продуктивності «незадовільно» і «погано» (рис 1).

Рис. 1. Аеробна продуктивність за індексом Скибінськи студентів 1 курсу

спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Третина юнаків продемонстрували аеробну продуктивність на оцінку «задовільно», а серед дівчат таких було виявлено 100 відсотків. У майже половини юнаків зафіксована аеробна продуктивність за індексом Скибінськи з оцінкою «добре» і більше п’ятої частини ‒ оцінкою «дуже добре».

**Висновок.** У дослідженні аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури у юнаків виявлено оцінки «задовільно», «добре» і «дуже добре», у дівчат ‒ «задовільно», що відповідає вимогам фізичного навантаження на практичних заняттях навчального процесу в закладі вищої освіти, а в майбутньому і вимогам професійної діяльності.

**Література**

1. Земська Н. О., Матійчук І. В. Підвищення функціональних резервів організму студентів засобами оздоровчої фізичної культури. The 3rd International scientific and practical conference «*Perspectives of world science and education»* (November 27-29, 2019) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. С. 452-456.
2. Нестерова С., Мацейко І. Оцінка стану здоров’я студенток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за рівнем аеробної продуктивності. *Візична культура, спорт та здоров’я нації.*Вінниця. 2017.

URL : <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/789>

1. Тонконог В. М. Гладощук О. Г. Критерії розвитку фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Київ. 2018. Вип. 3К (97). С. 559-563.

URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21901>