

процедур (збори засновників, розробка статутних документів, державна реєстрація тощо) вирішуються поставлені завдання. Педагогічна форма технології визначає освітню діяльність спортивного клубу, яка полягає у проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, а також здійсненні діяльності із залученням студентів та викладачів до управління студентським спортивним клубом.

Отже, організаційно-педагогічна технологія менеджменту студентського спортивного клубу повинна бути, на наш погляд, представлена трьома аспектами:

1) *науковим*: організаційно-педагогічна технологія - частина педагогічної науки, вивчає і розробляє цілі, зміст і методи діяльності освітнього процесу в ВЗО у клубній роботі; проектує педагогічні процеси;

2) *процесуально-описовим*: опис (алгоритм) процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів діяльності спортивного клубу;

3) *процесуально-дієвим*: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентами повинно здійснюватись шляхом розробки організаційно-педагогічної технології менеджменту студентського спортивного клубу.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у змістовному та методичному наповненні організаційно-педагогічної технології менеджменту студентських спортивних клубів.

Література

1. Бондар Т.С. Фізкультурно-спортивний клуб загальноосвітнього закладу та організаційні фактори його створення / Т.С. Бондар, І.І. Приходько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 201-204.

2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>

3. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту / О. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2017, № 4(60). – С. 78-85

4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.

Reference

1. Bondar T., Prykhodko I. Fizkul'turno-sportyvnyj klub zahal'noosvitn'oho zakladu ta orhanizatsijni faktory joho stvorennia [Athletic and Sports Club in Comprehensive Education Institution and Organisational Factors in Its Foundation], Slobozhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk [Slobozhansk Science and Sports Digest]. Kharkiv: KhDAFC, 2008, № 4, pp. 201-204 [in Ukrainian]

2. Derzhavna tsil'ova sotsial'na prohrama rozvytku fizychnoi kul'tury i sportu na period do 2020 roku [State Grant Social Programme in Physical Training and Sports Development for the period of 2020], available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> [in Ukrainian]

3. Pavlenko O. Klubna forma orhanizatsii zaniat' u rozvytku students'koho sportu [Club Form of Classes Organisation in Student Sports Development] Slobozhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk [Slobozhansk Science and Sports Digest]. Kharkiv: KhDAFC, 2017, №4(60), pp. 78-85 [in Ukrainian]

4. Michuda Yu. Sfera fizychnoi kul'tury i sportu v umovakh rynku [Physical Training and Sports Sphere Under Market Conditions]. Kyiv: Olimpijs'ka literatura, 2007. - 216 p. [in Ukrainian]

УДК: 616-053:612.67]:371.71

Грибок Н.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Іваніків Н.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Чепелюк А.В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

У статті здійснено оцінку стану здоров'я студентської молоді шляхом визначення біологічного віку індивіда за методикою В.П. Войтенка. У дослідженні прийняли участь 28 юнаків та 30 дівчат у віці 18-19 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Розглянуто співвідношення біологічного та паспортного віку студентів. Наведено дані розрахунку біологічного віку юнаків та дівчат. Показано невідповідність між фактичними та розрахунковими віковими даними. Доведено, що юнаки у період навчання мають вищі темпи старіння. Встановлено, що у юнаків біологічний вік перевищує паспортний на 18 років, тоді як у дівчат – на 10 років. Отримані дані зіставлені з даними інших авторів, які досліджували цю проблему.

Ключові слова: біологічний вік, календарний вік, здоров'я, студенти педагогічного університету, старіння, методика В.П. Войтенка, артеріальний тиск.

Грибок Н.Н. Иванюк Н.Н. Чепелюк А.В. Биологический возраст как интегральный показатель уровня индивидуального здоровья студентов. В статье осуществлена оценка состояния здоровья студенческой молодежи путем определения биологического возраста индивида по методике В.П. Войтенко. В исследовании приняли участие 28 юношей и 30 девушек в возрасте 18-19 лет, которые по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе. Рассмотрено соотношение биологического и паспортного возраста студентов. Приведены данные расчета биологического возраста юношей и девушек. Показано несоответствие между фактическими и расчетными возрастными данными. Доказано, что юноши в период обучения имеют более высокие темпы старения. Установлено, что у юношей биологический возраст превышает паспортный на 18 лет, тогда как у девушек – на 10 лет. Полученные данные сопоставлены с данными других авторов, исследовавших эту проблему.

Ключевые слова: биологический возраст, календарный возраст, здоровье, студенты педагогического университета, старения, методика В.П. Войтенко, артериальное давление.

Hrybok Nina, Ivanikiv Natalia, Chepeliuk Anna. Biological wind as integral indicator of the level of individual health of the student. The article assesses the state of health of student youth by determining the biological age of the individual. The purpose of the study: to conduct a comparative analysis of the aging rate among representatives of various articles (boys and girls) during the student period. The biological age reflects the degree of morphophysiological development of the organism, especially its adaptive capabilities, and often does not correspond to the age expressed in the calendar scale. The biological age was determined by the method of V.P. Voytenko (1991). This method involves calculating the actual value (actual) of the biological age for the sum of clinical and biological indicators and the proper value of the biological age for the calendar (passport) age. After that, the true and proper values of the biological age are compared. Estimating the difference between them allows you to determine how many years the survey is ahead of or behind peers in the rate of aging. The study was attended by 58 students: 28 boys ($n = 28$) and 30 girls ($n = 30$) aged 18-19 years old, who were classified into the main medical group for health reasons. All participants gave voluntary written permissions for the upcoming survey. It was established that in the biological age 18-20-year-old boys-students are in the age range of 36 years, girls – at the age of 29 years. The biological age of young men exceeds the passport by 18, and the girls – by 10 years. There is a discrepancy between actual and estimated age data. It is proved that boys during the study period have a higher rate of aging. The obtained data of the biological age of students in the majority are consistent with the data of various authors in recent years.

Keywords: biological age, calendar age, health, students of the pedagogical university, aging, the method of V.P. Voitenko, arterial pressure.

Постановка проблеми. У сучасному світі для людського організму характерний прискорений темп старіння. Це виражається у більш ранньому розвитку вікових змін і випередженні фізіологічного старіння. Усе частіше молодим людям ставлять діагнози (атеросклероз, ішемічна, гіпертонічна хвороби і т.д.), які були характерні лише для осіб похилого віку. Будь-яке старіння організму супроводжується зниженням його функціональних резервів і веде до скорочення тривалості життя [15, с. 266].

Незаперечним фактом є те, що здоров'я і здоровий спосіб життя студентів – якісна передумова самореалізації майбутніх молодих спеціалістів до навчальної і професійної праці, суспільної активності, а також створення сім'ї і народження дітей. Тобто зміцнення і збереження здоров'я сучасної молоді є однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Загальновідомо, що показники стану здоров'я осіб молодого віку, зокрема студентів, протягом останнього десятиріччя різко погіршилися. Це зумовлено поглибленням соціально-економічної, екологічної та демографічної криз [12, с. 107]. Одним з інтегральних показників рівня індивідуального здоров'я людини є біологічний вік (БВ).

БВ відображає ступінь морфофізіологічного розвитку організму, особливості його вікових змін та пристосувальних можливостей [2, 3, 21, 22].

Він дозволяє оцінити ступінь відповідності біологічного стану організму календарному віку (КВ) людини. Розбіжності між БВ та КВ визначають інтенсивність старіння і функціональні можливості індивіда [1, 4, 14].

БВ часто не відповідає віку, вираженому в календарній шкалі. Відставання БВ від паспортного вказує на збільшення тривалості життя. Якщо БВ перевищує КВ, то це сигналізує про передчасне старіння. Таким чином, КВ не завжди відображає справжній фізичний стан організму і не може служити повною мірою показником здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей різних осіб одного і того ж року народження [11, с. 53].

Практика свідчить, що часто БВ сучасної молоді не узгоджується з віком календарним, випереджаючи його або, навпаки, помітно відстаючи [10, с. 129]. За хронологічним віком неможливо в повній мірі оцінити ступінь зрілості організму та розрахувати потрібне фізичне навантаження для даного віку [23, с. 28].

В ході різних досліджень було виявлено, що біологічний вік студентської молоді складає в середньому від 40 до 46 років. Невідповідність між біологічним та паспортним віком становить від 10 до 40 років, тоді як 15-20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4 – 5 років [1, 8, 13, 16, 17].

Аналіз літературних джерел. До теперішнього часу для визначення біологічного віку людини різними групами вітчизняних і зарубіжних дослідників запропоновано велику кількість тестів і методик, які використовують морфологічні, фізіологічні, патологічні, нервово-психічні, біохімічні та інші показники організму [1, 2, 3, 4, 6, 16]. Однак дискусійною залишається проблема причин та механізмів такого явища у молодому студентському віці, потребують уточнення дані про вікову динаміку морфофункціонального стану студентської молоді.

Мета дослідження: здійснити порівняльний аналіз темпів старіння у юнаків та дівчат в період студентства.

Завдання дослідження:

- вивчити стан питання за даними літературних джерел;
- визначити біологічний вік представників обох статей;
- порівняти календарний та біологічний вік;
- визначити різницю між біологічним віком юнаків та дівчат.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводились відповідно до реалізації плану науково-дослідної лабораторії кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

У дослідженні прийняло участь 58 студентів: 28 юнаків ($n=28$) і 30 дівчат ($n=30$) у віці 18-19 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всі учасники дали добровільні письмові згоди на майбутнє обстеження.

Для розрахунку біологічного віку студентів використовувалась методика В.П. Войтенка (1991) [14]. Дана методика не вимагає використання будь-якого діагностичного обладнання і може бути реалізована в будь-яких умовах, досить інформативна, проста і зрозуміла в інтерпретації.

Методика Войтенка передбачає розрахунки дійсного значення (фактичного) біологічного віку (БВ) за сумою клініко-біологічних показників та належного значення БВ по календарному (паспортному) віку (КВ або ПВ). Після цього порівнюються дійсна і належна величини БВ. Оцінка різниці між ними дозволяє встановити на скільки років обстежуваний випереджає чи відстає від однолітків за темпами старіння.

Для розрахунку фактичного біологічного віку (ФБВ) ми використовували наступні формули:

Хлопці / чоловіки: $БВ = 44,3 + 0,68 \times CO_3 + 0,40 \times AT_c - 0,22 \times AT_d - 0,11 \times 3Двд + 0,08 \times 3Двид - 0,13 \times СБ$;

Дівчата / жінки: $БВ = 17,4 + 0,82 \times CO_3 - 0,005 \times AT_c + 0,16 \times AT_d + 0,35 \times AT_p - 0,04 \times 3Двд - 0,06 \times 3Двид - 0,11 \times СБ$,

де AT_c та AT_d – систолічний та діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст., які вимірювали методом Короткова за допомогою тонометра на правій руці, в положенні сидячи, тричі з інтервалом у 5 хвилин. Враховували найменший результат. На підставі різниці між AT_c та AT_d визначали пульсовий артеріальний тиск (ПАТ);

$3Двд$ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху (проба Штанге); $3Двид$ – тривалість затримки дихання після глибокого видиху (проба Генча). Показники вимірювалися тричі з інтервалом через 5 хвилин за допомогою секундоміра. Обиралась найбільша величина обох показників;

$СБ$ – статичне балансування (проба Озерецького) вимірювалось у положенні стоячи досліджуваного на лівій нозі без взуття, очі закриті, руки опущені вздовж тулуба, без попереднього тренування. Враховувався найкращий результат із трьох спроб з інтервалами між ними в 5 хвилин.

Індекс самооцінки здоров'я (CO_3) – визначався за спеціальною анкетною, яка передбачала відповіді на 29 запитань.

На початку дослідження проводилось анкетування, яке дозволило визначити самооцінку здоров'я за запропонованим опитувальником. Далі було проведено ряд фізіометричних вимірювань. Отримані дані обчислювались за формулою. Здійснювалось порівняння паспортного та біологічного віку досліджуваних, оцінювалась невідповідність. Визначалась різниця між біологічним віком юнаків та дівчат.

Для проведення статистичного аналізу користувалися пакетом програм "Microsoft Excel 2007".

Розрахунковому етапу дослідження передувало анкетування. Запропонований опитувальник містив 29 запитань. Бал самооцінки враховувався у формулі для визначення БВ. Оцінка анкетних даних самооцінювання здоров'я (CO_3) дала змогу констатувати, що юнаки мають менше скарг на самопочуття, ніж ровесниці (11,7 балів проти 13,1).

Однак, опираючись на анкету, більша кількість шкідливих звичок була відмічена у юнаків. Так, із загальної кількості опитуваних дівчат палять 7 із 20 та 15 із 28 юнаків. Також дівчата вживають менше алкогольних напоїв.

Наступним етапом було проведення деяких фізіометричних вимірювань, які необхідні для розрахунку формули. Отримані дані представлено в табл. 1.

Таблиця 1.

Аналіз показників біологічного віку юнаків та дівчат.

Показник	AT_c мм. рт. ст.	AT_d мм. рт. ст.	$3Д$ вдих с	$3Д$ видих с	Статичне баланс.	CO_3 , бал
Юнаки ($n=28$)	100,5±6,31	69,3±5,34	53,3±13,64	34,23±4,56	29,3±18,32	11,7±3,63
Дівчата ($n=30$)	94,5±7,42	63,0±6,37	45,44±10,2	39,3±15,16	32,1±23,06	13,1±3,85

За даними таблиці 1 у юнаків ми отримали наступні показники: систолічний артеріальний тиск 100,5±6,31, діастолічний артеріальний тиск 69,3±5,34. У дівчат систолічний AT 94,5±7,42, діастолічний AT 63,0±6,37. Як бачимо, у представників обох статей спостерігалися ознаки гіпотонії. Однак у юнаків дещо кращі середні показники ЧСС у порівнянні з дівчатами.

Юнаки довше затримують дихання на вдиху (53,3±13,64 проти – 45,44±10,2 різниця 7,86 секунд), тоді як дівчата на видиху (39,3±15,16 проти 34,23±4,56, різниця 5,07 секунд).

Показники статичного балансування у дівчат трохи кращі, ніж у юнаків-однолітків (32,1±23,06 проти 29,3±18,32). Треба відмітити, що в обох групах мала місце велика розбіжність показників.

Далі, обчисливши отримані дані за формулою, ми отримали наступні результати (табл. 2):

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика біологічного віку у юнаків та дівчат

Показник	ПВ	БВ	ПВ-БВ років	ПВ-БВ, %
Юнаки (n=28)	18,5±1,69	36,74±4,65	18,24	104,27 %
Дівчата (n=30)	18,5±1,86	29,4±3,73	10,9	59,62 %

У нашому дослідженні біологічний вік обстежуваних юнаків за середнім показником складає 36,74 років ($\delta=4,65$), тоді як у дівчат – 29,4 років ($\delta=3,73$).

За абсолютним показником різниця становить 18,24 років у юнаків і 10,9 років у дівчат.

За відносним показником біологічний вік юнаків на 104,27 % перевищує паспортний. У дівчат різниця між біологічним та паспортним віком становить 59,62 %.

Таким чином, у юнаків біологічний вік значно більший, ніж у дівчат.

Отримані дані ми порівняли з середньостатистичними даними інших авторів, які досліджували це питання (табл. 3) [5, 7, 9, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20].

Таблиця 3.

Порівняльний аналіз біологічного віку за даними різних авторів.

Автори	Дані	
	Юнаки (n=28)	Дівчата (n=30)
Грибок Н.М., 2019	36,74	29,4
Дубогризова І.А., Зезюля В.С., 2016	49,1	37,4
Копко І.Є., Філь В.М., 2013	26,68	32,7
Лошицька Т.І., 2010	45,0	
Моргуль О.В., Паніна А.І., Колмакова Т.С., 2017	35,6	32,9
Присяжнюк С.І., 2010	47,2	34,1
Приходько С.І., 2012	45,0	29,1
Фединак Н., Мицкан Б., 2013	46,9	–
Церковна О.В., Нефедова А.Л., Осипов В.Н., Миргород О.А., 2011	39,7	26,0
Чайніков П.Н., Черкасова В.Г., 2017	37,17	–

З таблиці видно, що отримані нами дані біологічного віку студентів у більшості узгоджуються із даними різних авторів за останні роки.

Це підтверджує загальну думку геронтологів, що жінки старіють повільніше і живуть довше на 6-8 років, що відображає у них більш повільне зниження життєздатності в міру старіння. У зв'язку з цим, припущення про взаємну відповідність відносних і абсолютних оцінок БВ не суперечать фактам.

Серед можливих причин такої ситуації нами вже називалися розбіжності між статями за функціональними показниками, станом вестибулярного апарату. До того ж, у юнаків відмічено більшу кількість шкідливих звичок.

Висновки. В результаті проведених досліджень було зроблено наступні висновки: за біологічним віком 18-20-річні юнаки-студенти знаходяться у віковому діапазоні 36 років, дівчата – у віці 29 років. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 18, у дівчат – на 10 років. Усі досліджувані є однолітками, однак, за біологічним віком юнаки старші за дівчат на 7 років.

Як бачимо, темпи старіння студентів прискорені, особливо у юнаків. Така ситуація є характерною для різних регіонів України. Це відображає загальну тенденцію погіршення якості життя молодого покоління і ставить завдання збереження і зміцнення здоров'я молоді, як одну із стратегічних.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі планується дослідити можливість використання показників біологічного віку під час контролю особистих можливостей студентів у спорті, плануванні тренувального процесу.

Література

- Ахаладзе М.Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я й життєздатності людини на основі визначення біологічного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук: спец. 14.03.03. "Нормальна фізіологія" / М.Г. Ахаладзе. – К., 2007. – 46 с.
- Белозерова Л.М. Методология изучения возрастных изменений / Л.М. Белозерова // Клиническая геронтология. – 2002. – Т. 8, №12. – С. 3 – 7.
- Белозерова, Л. М. Метод определения биологического возраста по спирографии / Л.М. Белозерова, Т.В. Одегова // Клиническая геронтология. – 2006. – Т. 12, № 3. – С. 53 – 56.
- Войтенко В.П. Методика определения биологического возраста / В.П. Войтенко, А.В. Токарь, Э.С. Рудая // Вопросы геронтологии – 1989. – № 11. – С. 9 – 16.
- Грибок Н.М. Порівняльний аналіз біологічного віку студентів педагогічного університету / Н.М. Грибок, Р.О. Проць // Здоровье, спорт, реабилитация: научный журнал по проблемам физического воспитания, спорта, реабилитации и рекреации. – Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2017. – № 3. – С. 3 – 10.
- Древин В.Е. Биологический возраст и методы его определения: монография / В.Е. Древин, Е.И. Новикова, Е.Ю. Надежкина, Г.А. Савин, О.С. Филимонова, Е.Г. Савина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015 – 144 с.

7. Дубогрызова И.А. Биологический возраст как интегральный показатель уровня индивидуального здоровья студента / И.А. Дубогрызова, В.С. Зезюля, В.Г. Полехин, Н.А. Кузьменкова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы научно-методической конференции. 2015. – С. 170 – 172.
8. Копко І.Є. Біологічний вік як біомаркер діагностики рівня здоров'я студентської молоді / І.Є. Копко, В.М. Філь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури" / За ред. Г.М. Арзютова. – К., 2011. – Випуск 13. – С. 249 – 254.
9. Копко І. Є. Оцінка рівня індивідуального здоров'я студентської молоді з використанням інтегральних показників / І.Є. Копко, В.М. Філь // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 20 : Біологія. – 2013. – Вип. 5. – С. 240 – 245.
10. Корягін В.М. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків / В.М. Корягін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3. – С. 129 – 135.
11. Курьсь В.Н. Коррекция биологического возраста студентов медицинских вузов средствами физической культуры / В.Н. Курьсь, М.И. Евстигнеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 52 – 58.
12. Леонтьева З.Р. Біологічний вік та темпи старіння студентів / З.Р. Леонтьева, Р.Я. Дутка // Буковинський медичний вісник. – 2016. – Т. 20, № 3. – С. 107 – 109.
13. Лошицька Т.І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів / Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 50 – 52.
14. Маркина Л.Д. Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов-медиков и психологов / Л.Д. Маркина. – Владивосток, 2001. – 29 с.
15. Моргуль Е.В. Биологический возраст и темпы старения организма студентов / Е.В. Моргуль, А.И. Панина, Т.С. Колмакова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник материалов четвертой международной научной конференции. – 2015. С. – 266 – 270.
16. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : [монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 300 с.
17. Приходько С.І. Порівняльний аналіз біологічного віку юнаків і дівчат студентського віку / С.І. Приходько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 104 – 106.
18. Фединак Н. Біологічний вік і темп старіння людей різних вікових груп / Н. Фединак, Б. Мицкан // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 12. – С. 45 – 50.
19. Церковная Е.В. Биологический возраст и темпы старения студентов с разным уровнем двигательной активности / Е.В. Церковная, А.Л. Нефедова, В.Н. Осипов, О.А. Миргород // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 130 – 132.
20. Чайников П.Н. Биологический возраст и темп возрастных изменений спортсменов игровых видов спорта и нетренированных лиц / П.Н. Чайников, В.Г. Черкасова // Пермский медицинский журнал. – 2017. – Том 34. – № 1. – С. 95 – 99.
21. Anisimov V.N. Molecular and Physiological Mechanisms of Aging. – 2 vol. – 2nd ed. 1. – St. Petersburg: Publishing house Nauka, 2008. – Vol. 1. – 481 p.
22. Jankowski M. (2015). Cardiorespiratory fitness in children: a simple screening test for population studies / M. Jankowski, A. Niedzielska, M. Brzezinski, J. Drabik // Pediatric Cardiology. – 2015. – 36 (1). – 27 – 32.
23. Oeppen, J. & Vaupel, J.W. (2002). Broken limits to life expectancy. In: Science, 296, pp. 1029–1031.

Reference

1. Akhaladze M.G. (2007), "Assessment of the rate of aging, health and viability of a person based on the definition of biological age", 46 p.
2. Belozeroва L.M. (2002), "Methodology for studying age-related changes", Klinicheskaia gerontologiya, no. 8 (12), pp. 3 – 7.
3. Belozeroва, L. M., Odegova T.V. (2006), "Method of determination of biological age by spirometry", Klinicheskaia gerontologiya, no. 12 (3), pp. 53 – 56.
4. Vojtenko V.P. (1989), "Method of determination of biological age", Voprosy gerontologii, no. 11, pp. 9 – 16.
5. Hrybok N.M. Prots R.O. (2017), "Comparative analysis of the biological age of students at the Teachers' University", Zdorovye, sport, reabilitatsiya: nauchnyy zhurnal po problemam fizicheskogo vospitaniya, sporta, reabilitatsii i rekreatsii, no. 3, pp. 3 – 10.
6. Drevin V.E., Novikova E.I., Nadezhkina E.Yu., Savin G.A., Filimonova O.S., Savina E.G. (2015), "Biological age and methods for its determination": monographia, 144 p.
7. Dubogryzova I.A., Zezyulya V.S., Polekhin V.G., Kuzmenkova N.A. (2015), "Biological age as an integral indicator of the level of individual student health", Sovremennyye problemy vysshego professionalnogo obrazovaniya: materialy nauchno-metodicheskoy konferentsii, pp. 170 – 172.
8. Kopko I.Ie., Fil' V.M. (2011), "Biological age as a biomarker for diagnosing the level of health of student youth", Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova., vol. 15 "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi", no. 13. pp. 249 – 254.
9. Kopko I.Ie., Fil' V.M. (2013), "Assessment of the level of individual health of student youth using integral indicators", Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova, vol. 20 "Biologia", no. 5, pp. 240 – 245.

10. Koryagin V.M. (2014), "On the issue of individualization of training of young athletes-gamers", Fizychnye vykhovannia sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, no. 3, pp. 129 – 135.
11. Kurys V.N. Evstigneyeva M.I. (2012), "Correction of the biological age of students of medical schools by means of physical culture", Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, no. 8 (90), pp. 2 – 58.
12. Leont'ieva Z.R., Dutka R.Ia. (2016), "Biological study and education of students", Bukovynskyi medychnyi visnyk, Vol. 20, no. 3, pp. 107 – 109.
13. Loshic'ka T.I. (2010), "The biological age and the aging rate of the body of students", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu, no. 7, pp. 50 – 52.
14. Markina L.D. (2001), "Determination of the human biological age by the method of VP Voitenko": ucheb. posobiye dlya samostoyatel'noy raboty studentov-medikov i psikhologov, 29 p.
15. Morgul E.V., Panina A.I., Kolmakova T.S. (2015), "Biological age and rate of aging students", Obrazovaniye, sport, zdorovye v sovremennykh usloviyakh okruzhayushchey sredy: sbornik materialov chetvertoy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, pp. 266 – 270.
16. Prisiazhniuk S.I. (2010), "Biological age and health of students": monografiia, 300 p.
17. Prihod'ko S.I. (2012), "Comparative analysis of the biological age of boys and girls of the student's age", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu, no. 6, pp. 104 – 106.
18. Fediniak N., Mikan B. (2013), "Biological age and aging rate of people of different age groups", Molodizhnij naukovij visnyk: Fizychnye vykhovannia i sport, no. 12, pp. 45 – 50.
19. Tserkovnaya E.V., Nefedova A.L., Osipov V.N., Mirgorod O.A. (2001), "Biological age and rate of aging of students with different levels of motor activity", Fizicheskoye vospitaniye studentov, no. 1, pp. 130 – 132.
20. Chajnikov P.N., Cherkasova V.G. (2017), "Biological age and pace of age-related changes in athletes of sports games and untrained persons", Permskij medicinskij zhurnal, no. 1(34), pp. 95 – 99.
21. Anisimov V.N. (2008), "Molecular and Physiological Mechanisms of Aging". – vol. 2– 2nd ed., vol. 1, 481 p.
22. Jankowski M., Niedzielska A., Brzezinski M., Drabik J. (2015), "Cardiorespiratory fitness in children: a simple screening test for population studies. Pediatric Cardiology", no. 36 (1), pp. 27 – 32.
23. Oeppen, J. & Vaupel, J.W. (2002), "Broken limits to life expectancy". In: Science, 296, 1029–1031.

Гук Н.А.

кандидат економічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

Редчиць В.О.

старший викладач

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

Будинкевич С.Н.

старший викладач

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті встановлено, що процес євроінтеграції актуалізує необхідність орієнтації українського соціуму на систему європейських цінностей, зокрема й у системі ставлення людини до свого здоров'я. З'ясовано, що збереження та зміцнення здоров'я є глобальною проблемою людства, а феномен здоров'я уже не розглядається науковцями як виключно медична проблема.

Проаналізовано основні концептуальні підходи до визначення феномену здоров'я. З'ясовано, що здоров'я є «домінантним ядром» у структурі життєвих цінностей молодих українців, а спосіб життя молоді справляє на його стан найбільший вплив. Обґрунтовано значення здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я молоді. Визначено основні компоненти здорового способу життя та узагальнено систему чинників, які перешкоджають збереженню і зміцненню здоров'я сучасної молоді.

Встановлено, що реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб молодого покоління є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, формування здоров'язберігаючої компетентності, а відтак і збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді в цілому.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, організм, культура здоров'я.

Гук Н.А., Редчиць В.А., Будинкевич С.Н. Здоровый образ жизни как основа сохранения и укрепления здоровья современной молодежи. В статье установлено, что процесс евроинтеграции актуализирует необходимость ориентации украинского социума на систему европейских ценностей, в частности и в системе отношение человека к своему здоровью. Установлено, что сохранение и укрепление здоровья является глобальной проблемой человечества, а феномен здоровья уже не рассматривается как исключительно медицинская проблема.

Проанализированы основные концептуальные подходы к определению феномена здоровья. Выяснено, что здоровье является «доминантным ядром» в структуре жизненных ценностей молодых украинский, а образ жизни