

MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-25>

STUDY OF INDICATORS OF BIOLOGICAL AGE OF STUDENTS AND IMPROVEMENT OF THEIR LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СТУДЕНТІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Babich T. M. Бабич Т. М.

*Senior teacher at the department of physical
education and sports
of the HIEE "Pryazovsky State Technical
University",
Dnipro, Ukraine*

*старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
ДВНЗ «Приазовський державний
технічний університет»
м. Дніпро, Україна*

Фізичне виховання студентів є справою державної важливості та спрямоване на гармонізацію духовних та фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізичну досконалість. Особливе місце посідає оздоровча спрямованість студентського життя. Стає актуальною проблема оцінки стану здоров'я студентів шляхом визначення біологічного віку індивіда, його корекції засобами фізичної культури. Визначення біологічного віку студентів та застосування методів його покращення є ключовими для забезпечення здоров'я, продуктивності та загального благополуччя студентської молоді.

Біологічний вік, який відображає сукупність обмінних, структурних, функціональних, регуляторних особливостей та пристосувальних можливостей організму є об'єктивним показником здоров'я людини. Успішність трудової діяльності залежить стану здоров'я, фізичної активності, професійно-прикладної фізичної підготовки, професійної стійкості особистості студентів. Професійна стійкість пов'язана із формуванням готовності студентів до самооцінки рівня свого фізичного та професійного розвитку.

Принцип: біологічний вік менший за статистичний у повсякденному житті має стати метою кожного студента, який прагне Процес досягнення довголіття тривалий, і його не можна пускати на самоплив. Потрібно постійно тримати під контролем своє здоров'я, підтримувати

свій біологічний вік у рамках молодого організму. Потребою сучасного суспільства є розробка нових профілактичних технологій, спрямованих на суттєве підвищення потенціалу здоров'я, зниження біологічного віку та збільшення тривалості активного, творчого життя.

Проблемі оцінки стану здоров'я людини шляхом визначення біологічного віку індивіда, а також його корекції засобами фізичної культури дотепер не приділяли науково-пізнавальної уваги. Біологічний вік може цілеспрямовано коригуватися з метою зміни стану здоров'я індивіда як засобом фармакології, так і засобами фізичної культури.

Знання про сутність біологічного віку та механізми передчасного старіння можуть сприяти вирішенню завдання стимулювання студента до підтримки активного способу життя та фізичної форми, а також своєчасного впливу на стан свого здоров'я. Це зумовлено відомим постулатом про те, що тільки знання спричиняють появу усвідомлених мотивів, потреб до дії відповідно до цільової установки.

Для визначення біологічного віку студентів було проведено тестування фізичних показників та анкетування. Результати дослідження свідчать про значне зниження показників фізичної підготовленості студентів, а саме фізичних якостей, особливо в останній час: гнучкість погіршилася на 70%, витривалість – 80%, швидкісна реакція – на 30%, координація – на 20%, об'єм легенів 20%, ІМТ-10%. Психологічний стан погіршився на 70%. За результатом даних тільки 20% студентів належать до рівня, який відповідає біологічному віку і лише 12% зі ста молодих людей – здорові. Проведені дослідження відображають загальну тенденцію погіршення здоров'я та ставлять завдання збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Покращення біологічного віку студентів включає різноманітні аспекти, такі як фізичне здоров'я, психічне благополуччя, харчування, сон, фізична активність, стрес-менеджмент та інші. Ось деякі методи, які можуть допомогти покращити біологічний вік: збалансоване харчування, фізична активність, відпочинок і сон, відмова від шкідливих звичок, психологічна підтримка тощо.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серця, підтримці здоров'я кісток та м'язів, поліпшенню настрою та загальному самопочуттю. Недостатній сон може призвести до зниження імунітету, погіршення когнітивних функцій та збільшення стресу. Дотримання режиму сну може сприяти відновленню організму. Збереження позитивної ментальної атмосфери – стимулювання студентів до позитивного мислення може допомогти їм краще справлятися зі стресом. Включення в навчальну програму інформації про здоровий спосіб життя, включаючи харчування, фізичну активність та стрес-менеджмент, може підвищити усвідомленість студентів про їх здоров'я.

Висока фізична активність – необхідна умова зміцнення та збереження здоров'я, найвірніший і найефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості та довголіття. За допомогою різних методів тренування та самостійних занять фізичними вправами можна покращити фізичний розвиток, фізичну підготовленість та змінити біологічний вік, а також удосконалити зміст фізичної підготовки студентів ЗВО.

Перспективи подальших досліджень впливу фізичної підготовленості на покращення біологічного віку студентів є дуже важливими. Розуміння цього зв'язку може відкрити нові можливості для підтримання здоров'я та покращення якості життя людей у всіх вікових групах. Ці дослідження можуть служити основою для розробки ефективних програм здоров'я та фізичної активності, що спрямовані на підтримку молодості та довголіття.

Література:

1. Ананьєв В. А. Психологія здоров'я. К.: Вид-во «Мова», 2006. 384 с.
2. Бальсевич В.К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. Фізична культура: виховання, освіта, тренування, 1996. №1. С. 23-26.
3. Войтенко В. П. Біологічний вік. Л.: Вид-во Наука, 1982. С. 102-115.
4. Єпіфанов В. А. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина. К., 2007. 368 с.
5. Кішкун, А. А. Біологічний вік та старіння: можливості визначення шляхи корекції: керівництво для лікарів. К., 2008. 386 с.
6. Титова Т. Кругове тренування з індивідуальним підходом. Спорт у школі. К., 2006. № 3.