

Литература

1. Музыченко, Д.С. Адаптационный потенциал личности, склонной к виктимному поведению в подростковом возрасте / Д.С. Музыченко // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. Вып. 7 в 2-х ч. Ч. 2 / Центр учебной книги и средств обучения РИПО; редкол.: О.С. Попова (отв. ред.) [и др.]. Минск: РИПО, 2017 – С. 141–149.
2. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. М.: Наука, 1981 – 215 с.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ВОЗРАСТА ПАСПОРТНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО ASSESSMENT OF AGE PASSPORT AND BIOLOGICAL

Лобанова Елена Владимировна, старший преподаватель,

Гультяева Вера Николаевна, старший преподаватель,

Уральский федеральный университет,

г. Екатеринбург, Россия

Lobanova Elena Vladimirovna, senior teacher,

Gulytyaeva Vera Nikolaevna, senior teacher,

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

ekb_lev@mail.ru

Аннотация. В статье, по таблице В. Сухова, представлена оценка паспортного и биологического возраста студентов, занимающихся в отделении оздоровительной физической культуры и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской или подготовительной группе. Установлено, что у молодежи от 18 до 22 лет, низкие показатели физиологических резервов с должным биологическим возрастом определяют ускоренный темп старения, причиной которого, скорее всего, может является несоблюдение здорового образа жизни. В статье рассматриваются результаты обследования, направленные на выявление оценки состояния здоровья и физического развития студентов в начале первого курса и в конце второго курса.

Abstract. Assessment of passport and biological age of the students who are engaged in office of the improving physical culture and carried for health reasons to special medical or preparatory group is presented in article, according to V. Sukhov's table. In article, the results of inspection directed to identification of assessment of the state of health and physical development of students at the beginning of the first course and at the end of the second year are considered.

Ключевые слова: Здоровье, возраст паспортный, возраст биологический, физическая культура, физические упражнения.

Index terms: Health, age passport, age biological, physical culture, physical exercises.

Термин "биологический возраст" появился в 30-40-е годы XXв. в трудах российских ученых В. Г. Штефко, Д. Г. Рохлина. Среди отечественных ученых,

работавших над проблемой определения биологического возраста, первым был П.Н. Соколов. В 1935 году он разработал таблицу возрастных сдвигов для определения информативных признаков по степени их интенсивности. Гораздо позже, в 1975 году, Т.Л. Дубина и А.Н. Разумович опубликовали первый обзор на русском языке по биологическому возрасту.

В 80-е годы сотрудниками Института геронтологии АМН СССР под руководством В.П. Войтенко интенсивно разрабатываются методы определения биологического возраста. Проводились исследования в лаборатории онтогенеза Пермской медицинской академии Л.М. Белозерова. Академик Н.М. Амосов определял биологический возраст как уровень функциональных резервов организма.

У человека, кроме возраста, указанного в паспорте (календарный возраст или хронологический), еще можно определить биологический возраст, применив таблицу В.Сухова. Биологический возраст показывает состояние организма на данный момент его жизни. Введение понятия "биологический возраст" объясняется тем, что паспортный возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и трудоспособности человека.

Биологический возраст - это достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ним функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом той группы, которой он соответствует по уровню своего развития. Биологический возраст может опережать, либо отставать от хронологического возраста [4,5]. Другими словами, это физиологическое состояние организма, то есть показатель возрастных изменений.

До 25 лет организм человека развивается, приспосабливается к воздействию окружающей среды, и все его функции находятся на подъеме. После 25 – летнего возраста начинается ровное функционирование организма, когда внутренние и внешние силы уравновешены, - это период гармонии. Его продолжительность зависит от здоровья, которым наградили человека его предки, от воздействия окружающей среды, а, главное, от собственного отношения к себе. Если человек пренебрежительно относится к своему здоровью, например, не соблюдает режим труда и отдыха, не правильно питается, ведет малоподвижный образ жизни, то достаточно быстро он зарабатывает разнообразные недуги. Но никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Биологический возраст, в отличие от паспортного, можно изменить. Подходить к этому вопросу необходимо индивидуально – пересмотреть свое питание, отказаться от вредных привычек, заняться физическими упражнениями и соблюдать режим.

Известно, что организм мужчины достигает полного физического развития к 25-ти годам. После 30 лет, у нетренированных, уровень функциональных резервов организма начинает ежегодно понижаться примерно на 1%. Однако, кто занимается спортом, деятелен и жизнерадостен, удается не только стабилизировать достигнутый уровень, но и значительно повышать его.

У таких людей биологический возраст не обгоняет их паспортный возраст, а напротив даже отстает от него. В результате чего разница между паспортным возрастом и возрастом биологическим может составлять десятки лет. К сожалению, есть и обратные примеры, когда при юношеском паспортном возрасте, люди имеют биологический возраст на десятки лет больше. Мы считаем, что определение биологического возраста, может в большой степени способствовать мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. [3,5]

На кафедре Оздоровительной физической культуры ИФК, СиМП разработана «Карта Здоровья», которая имеется у каждого студента отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Каждый семестр в карту вносятся: антропометрические показатели, такие как рост, вес, обхват талии и голени, давление систолическое и диастолическое; функциональное состояние - проба Штенге и Генчи, индекс Руфье; и тесты по физическим подготовкам, которые не противопоказаны по медицинским показателям. Это подъем туловища в сед из положения лежа на спине, приседания на двух ногах и подтягивания на высокой перекладине для юношей. После внесения всех результатов студенты подсчитывают, и определяют свой биологический возраст по таблице В. Сухова.

Паспортный возраст, которых на момент обследования составлял от 18 до 22 лет. В результате проведенного обследования было установлено, что при выполнении всех 12 тестов, соответствия паспортного и биологического возраста не наблюдалось ни у одной из обследуемых. При исчислении среднего арифметического возраста, когда полученные по каждому тесту цифры лет складываются, затем сумма делится на число проведенных тестов, полное соответствие своему паспортному возрасту не показал ни один из обследуемых. Соответствия выполненных студентами нормативов их возрастной (паспортной) группе отмечались лишь по отдельным тестам.

Таблица 1.

Определение возраста биологического по В.Сухову на 1 курсе

№	Тесты	Результат	Возраст
1	Систолическое давление	110	30
2	Диастолическое давление	64	20
3	Проба Штенге (задержка дыхания на вдохе)	38	35
4	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	27	40
5	Приседания (раз)	57	60
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа (раз)	30	35
7	Проба Бондаревского	48	20
	Отношение силы кисти к весу(%)	42	60

9	Проба Руфье	12,4	65
0	Индекс Робинсона	94	65
11	Индекс Старра	108	20
12	Индекс грации	51	20
	биологический возраст:		39,1

Таблица 2.

Определение возраста биологического по В.Сухову на 2 курсе

№	Тесты	Результат	Возраст
1	Систолическое давление	117	35
2	Диастолическое давление	65	20
3	Проба Штенге (задержка дыхания на вдохе)	60	20
4	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	40	20
5	Приседания (раз)	100	20
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа (раз)	50	20
7	Проба Бондаревского	36	20
	Отношение силы кисти к весу(%)	46	60
9	Проба Руфье	10	65
0	Индекс Робинсона	96	65
11	Индекс Старра	103	20
12	Индекс грации	52	20
	биологический возраст:		32

Было обследовано 150 студентов в начале 1-го курса (табл.1) и через год в конце 2-го курса (табл.2). Как видно из таблиц, все обследованные студенты, показали несоответствие биологического и паспортного возраста. В некоторых показателях, биологический возраст превышал их паспортный. Индивидуально у каждого студента, биологический возраст составлял от 20 до 65 лет.

Но мы так же видим и динамику омоложения, в конце второго курса. После систематических и регулярных занятий физической культурой на протяжении четырех семестров. Проведенный анализ, наглядно показывает нам, что с помощью таких тестов, любой человек, не только, сможет, но и должен уметь самостоятельно определять свой биологический возраст. И видя, не соответствие паспортного возраста с биологическим, уметь использовать выявленные проблемные параметры и добиваться приведения их в соответствие с

паспортным возрастом или даже быть моложе его. Ведь подтянутый, человек всегда выглядит моложе.

И это доступно каждому из нас. Выделить для этого немного времени, а главное - сильное желание и решимость изменить свою жизнь к лучшему, оставаться молодым и телом, и душой. Полученные результаты, позволяют нам сделать вывод о том, что одной из главных проблем, является формирование потребности у студентов в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями, овладение ими системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление их здоровья.

Литература:

1. Амосов, Н.М., Бендетт М.А. Физическая активность и сердце /Киев: «Здоровье», 1989. – С. 88-99.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Киев, «Здоровье» 2002г., С. 49-72.
3. Бочаров В. В. Антропология возраста / В. В. Бочаров – СПб.: Гос. Университет, 2001. – 196 с.
4. Викторов, Ф.В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) /Теория и практика физической культуры. – 1990. – С. 46-48.
5. Павловский О. М. Биологический возраст человека / О. М. Павловский – М.: МГУ, 1987. – 454 с.
4. Сергеев, В.С. Ваш биологический возраст / В.С. Сергеев //Физкультура и спорт. - 1997, - С.30-31.
5. Сухов В. Возраст паспортный и биологический // Будь здоров. 1995.10 С.8-9

УДК 330.15

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ OPPORTUNITIES OF USING ECO-TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS

TO IMPROVEMENT FROM A HEALTH OF LEARNING STUDENTS

Лаптиева Людмила Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь

*Laptsiyeva Lyudmila Nikolayevna, Candidate of pedagogical sciences,
associate professor*

Establishment of education «Polessky state university», Pinsk, Belarus

d1041@yandex.ru, laptiyeva@yandex.ru

Аннотация. Для оздоровления учащейся молодежи могут быть использованы следующие направления экотуристической деятельности: экотуризм рекреационный, учебный, экскурсионный, спортивный, комбинированный и др.