

жінок може бути пов'язана з нижчими антропометричними і фізіологічними показниками [2].

Наш організм влаштований таким чином, що здатний реагувати на будь-які зміни погоди. Чутливою ланкою формування реакції на зміни погоди рецептори органів чуття, які вловлюють зміни температури, вологості, атмосферного тиску рівня соляції тощо. Еферентною ланкою є органи і системи, що під впливом цих факторів тимчасово переходять на роботу в «підвищеній бойовій готовності» (стресу).

Література

1. Колесніков І. Р., Семесенко Н. О. Дослідження особистісного адаптаційного потенціалу у осіб молодого віку із різним ступенем метеочутливості. Фізіологія – медицині, фармації та педагогіці: актуальні проблеми та сучасні досягнення. Харків, 2018. С. 54.

2. Нагорна А. А. Вплив регулярності фізичної активності на рівень інтелектуальної працездатності. Фізіологія – медицині, фармації та педагогіці: актуальні проблеми та сучасні досягнення. Харків, 2018. С. 68.

3. Chmura H.E., Glass T.W., Williams C.T. Biologging Physiological and Ecological Responses to Climatic Variation: New Tools for the Climate Change Era. Ecology and Evolution. 2018. Vol. 6. Article 92. DOI: 10.3389/fevo.2018.00092.

УДК 612.66:613

ВІК ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ІНДИКАТОР ВИМІРЮВАННЯ ЗДОРОВ'Я

І. А. Чудовська¹, Р. К. Романюк², В. І. Гульчевський³

¹Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, Київ, 01601, Україна

²Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

³Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради, вул. Велика Бердичівська, 46/15, Житомир, 10008, Україна

Інтерес до вимірювання здоров'я має тривалу історію. Протягом багатьох століть використовувалися різні методи та типи його вимірювань, проте найважливішою метою використання цих показників завжди було покращення здоров'я. Ми не можемо спланувати чи здійснити будь-яку дію, не визначивши заздалегідь, що саме слід покращити та який стан здоров'я населення та окремих людей. Для цього необхідні складні, комплексні, прозорі та стандартизовані методи вимірювання здоров'я.

Звичайно, сама категорія здоров'я є «явищем багатовимірним, що охоплює взаємозалежні фізичні, психічні, соціальні аспекти» [6]. Протягом багатьох років використовувалися методи та показники вимірювання здоров'я зазнавали серйозних трансформацій. Вони залежали, насамперед, від змін у сприйнятті поняття «здоров'я». У дослідженнях вчених неодноразово робилася спроба визначити чинники, що впливають на напрямок розвитку показників

здоров'я в історичному контексті, хоча ми маємо досить строкату площину засобів його дослідження.

Методи вимірювання здоров'я все ще потребують удосконалення, і кожна спроба систематизувати знання або показники здоров'я можуть стати кроком до їх покращення. Дуже важливим є встановлення показників індивідуального здоров'я, індикаторів, що можуть надавати інформацію про здоров'я окремої людини або здоров'я населення. Деякі з них можна використовувати в обох випадках, а інші стосуються лише одного з них. Індивідуальні показники здоров'я можуть, після відповідного об'єднання, надати інформацію про здоров'я більшої групи людей (від невеликих громад до населення країни), але показники здоров'я населення у багатьох випадках не можуть використовуватися для визначення індивідуального здоров'я (наприклад, показники, пов'язані зі смертністю).

Показники здоров'я можна розділити за способом отримання даних на об'єктивні та суб'єктивні. У більшості випадків сьогодні експерти сходяться на думці, що для вимірювання здоров'я слід використовувати обидві групи. Здоров'я можна виміряти в різній часовій перспективі, визначити його стан у певний момент часу, протягом життєвого циклу або у поєднанні з минулим і майбутнім здоров'ям. Конструктивно найпростіша перспектива – це момент часу. Одним із таких показників, який тісно пов'язаний з часовим простором, є вік організму, який розглядають як процес від народження до смерті або до будь-якого визначеного моменту. Не дивлячись на відносну простоту, ця категорія містить цілий ланцюг латентних чинників, які варто брати до уваги, коли ми ведемо мову про ту чи іншу вікову групу. Звичайно, генетичні, соціальні, психологічні, екологічні характеристики є ключовими, які в тій чи іншій мірі впливають на віковий стан людини.

Ми маємо справу з категорією віку, що знаходиться в площині впливу багатьох чинників. Для нашої предметної сфери базовими є поняття календарного віку, а також біологічного. У цьому напрямку вже є певні усталені підходи, які сформувалися у 30–40-их ХХ століття. Саме в цей період активно входить у науковий вжиток поняття «біологічний вік». Серед вітчизняних дослідників, які активно працювали над проблемою визначення біологічного віку та виокремлення чинників впливу на нього (харчування, фізична активність тощо) були Г. Коробейніков [1], С. Присяжнюк [2], А. Решетюк [3], В. Романенко [4] та інші. Польські дослідники, крім календарного і біологічного, виокремлюють ще й вік функціональний та суспільний [5; 6].

Думки авторів, котрі досліджують проблему розбіжностей між «календарним» і «біологічним» віком синхронізуються щодо характеристики його як стану загально психофізичної дієздатності і життєздатності організму, що визначається на підставі біологічних тестів, через порівняння з визначеними параметрами, властивими для цього віку. Те, наскільки біологічно старими ми можемо бути в певному календарному віці, залежить, передусім, від генетичних, психічних чинників, способу життя, а також від умов зовнішнього середовища. Контроль за темпами розвитку окремих систем організму, пошук

співвідношень між ними і визначення тих з них, які ми рахуємо за нормальні і є полем дослідницьких розвідок.

Матеріалом для дослідження послужили фізіологічні показники і анкетні дані здобувачів освіти ННІ високих технологій і факультету соціології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (n=40) та Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради (n=25). Було апробовано наступні методики визначення фізіологічного стану організму: індекс Купера, індекс Кетле, комплексна методика Войтенка, проба Руф'є, оцінка соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко.

Проаналізувавши ряд методик, які дозволяють встановити індивідуальний фізіологічний стан, а отже, і опосередковано стан біологічного віку, для використання і здійснення емпіричного пілотного дослідження на початковому етапі у фокус-групах було обрано методику В. Войтенка. Застосування даної методики дозволяє продемонструвати інтеграцію як об'єктивних так і суб'єктивних показників, а також комплексний підхід до розуміння біологічного віку індивіда. Отримані результати в процесі дослідження на студентських групах, дозволяють формувати гіпотезу для подальших досліджень, які мають бути спрямовані на врахування психосоматичного спектру стану здоров'я окремого індивіда. Зазначені результати можна застосовувати в перспективі при організації освітнього процесу, пропагування рухової активності, здорового способу життя серед молоді.

Література

1. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков та ін. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С.60–63.
2. Присяжнюк С. І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження. *Теорія і практика фізичного виховання і спорт*. 2006. №1– 2. С. 299–305.
3. Решетюк А. Л. Визначення функціонального віку та темпів старіння: методичні рекомендації. Київ : Видавничий центр ІГ АМНУ, 1996. 9 с.
7. Романенко В. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів ВЗО гуманітарного профілю. *Молода спортивна наука України: зб. наук, праць у галузі фізичної культури і спорту*. Вип. 7: у 3 т. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. С. 234.
8. Maszak T. Zdrowie jako wartość universalna, *Roczniki naukowe w AWF Poznaniu*. 2005. № 54. P. 80.
9. Worczak - Kardas G. Wiek a pełnienie ról społecznych. Warszawa, 1985. 220 с.