

4. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. – 251 с.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 156 с.
6. Казанцева А. В. Індивідуальний підхід і диференціація як основні принципи організації навчальних занять по фізичному вихованню / А. В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 7–10.
7. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
8. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довід. посіб. / Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : Вид-во ХВМ, 2004. – 298 с.
9. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
10. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. – 280 с.
11. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / P. C. Ashmore // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – N 41. – P. 154–162.
12. Comprehensive School Physical Activity Programs // National Association for Sport and Physical Education. – 2009. – Updated on Mar 2. – 12 p.
13. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2nd ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. 6. – 58 p.
14. Norton, K. Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Course / K. Norton, Tim Olds. : Sports Commission. – Australia : UNSW Press, 1996. – 413 p.
15. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – 2013. – Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
16. Reynolds, C. R. Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals / C. R. Reynolds, K. J. Vannest, E. Fletcher-Janzen. – 4th ed. – London : Wiley, 2014. – 800 p.
17. Ryckman, R. M. Theories of Personality / R. M. Ryckman. – 9th ed. – NY : Cengage Learning, 2007. – 736 p.
18. Sternad, D. Progress in motor control : a multidisciplinary perspective / D. Sternad. – Pennsylvania : Pennsylvania State University, 2009. – 734 p.
19. Stewart, A. Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers / A. Stewart, P. Crockett, A. Nevill, P. Benson // Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice. – 2014. – Vol. 2(2). – P. 125–135.
20. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human kinetics, 2005. – 312 p.

УДК 796.41 (477)

Туваков А. М., Ярема В. І.
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ТЕНДЕНЦІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглядається поява в Україні феномена американської, а згодом міжнародної культури – фітнесу. Визначаються передумови інтеграції терміну «фітнес» у вітчизняну науку і практику. Проведено аналіз поняття «фітнес», досліджено його роль і місце у фізичній культурі. Аналіз виникнення фітнес-технологій, їх витоків і сучасного змісту виявив, що більшість з них з'являється в фітнес-індустрії, в якій інтегровано як традиційні, так і інноваційні методики і програми; на основі найбільш цінного досвіду у вітчизняній і зарубіжній фізичній культурі створені інноваційні фітнес-технології. Визначено основні підходи до їх розробки: еkleктичний, синергетичний, традиційно-орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фітнес-індустрія, інновації, інноваційний процес, інноваційні види оздоровчої фізичної культури.

Аннотация. Туваков А. Н., Ярема В. И. Тенденции и перспективы развития фитнеса в Украине. В статье рассматривается появление в Украине феномена американской, а затем международной культуры – фитнеса. Определяются предпосылки интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику. Проведен анализ понятия «фитнес», исследованы его роль и место в физической культуре. Анализ возникновения фитнес-технологий, их истоков и современного содержания обнаружил, что большинство из них появляется в фитнес-индустрии, в которой интегрировано как традиционные, так и инновационные методики и программы; на основе наиболее ценного опыта в

отечественной и зарубежной физической культуре созданы инновационные фитнес-технологии. Определены основные подходы к их разработке: эклектичный, синергетический, традиционно ориентирован, синтетический и диверсификационный.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-технологии, фитнес-индустрия, инновации, инновационный процесс, инновационные виды оздоровительной физической культуры.

Annotation. *Tuvakov A. M., Yarema V. I. Trends and prospects of fitness in Ukraine. This article is about the appearance American phenomenon, and later international culture - fitness in Ukraine. Prerequisites of integration term "fitness" is identify in the national science and practice. The analysis of the concept of "fitness" was conducted, its role was investigated and placed in physical culture. Analysis of origin fitness technologies, their origins and contemporary content discovered that most of them appears in the fitness industry, which integrates both traditional and innovative techniques and programs; based on the most valuable experience in domestic and foreign physical culture created innovative fitness technology. The emergence of innovative types of Physical Culture in Ukraine is connected with the intensive development of sports and recreation work and, above all, the emergence and growth of the fitness industry, where new trends are created various fitness and fitness technology, which has its own specifics. The basic approach to their design was indentified : eclectic, synergy, traditionally- oriented, synthetic and diversification. It is found that fitness is a social and cultural phenomenon in the field of physical culture, innovative nature and subordinated to the overall logic of innovation. Widespread of fitness was a reflecting as a change representative's needs of modern society in the mobile activity of its commitment to health and wellness, and the demands of society to the level of physical and psychological qualities. The basis ideology of fitness and its purpose direction is a priority of health lyin in created by the fitness-technologies are mainly recreational orientation. At this stage of fitness development are increasingly being implemented not only in sports and recreational practice outreach, but also in the process of training specialists in physical culture in various universities of the country.*

Key words: fitness, fitness technology, the fitness industry, innovation, innovative process, innovative types of recreational physical culture.

Вступ. Відомо, що інноваційні процеси та інноваційна свідомість є базовими складовими сучасного прогресу. Інновації все більше набувають статусу генерального індикатора цивілізованості того чи іншого суспільства і все частіше стають предметом наукового осмислення.

Широке використання в сучасних наукових дослідженнях нової термінології («інноваційний процес», «інноваційна активність», «інноваційний характер», «інноваційний потенціал», «інноваційна діяльність», «інноваційна парадигма» та ін.) підкреслює напрямок суспільного розвитку України XXI століття.

Соціокультурний запит визначив необхідність розвитку і розповсюдження інновацій в сфері фізичної культури. Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності населення різних країн показує, що на даному історичному етапі фізична культура людини трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як певний стиль життя, який має здоров'я в якості важливого цінного орієнтира особистості.

Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Звідси випливає сутність концепції формування ціннісно-мотиваційних засад особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя, який стає основою сучасного суспільства.

Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного і духовного розвитку, поліпшення самопочуття, психічного і фізичного здоров'я. Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої праці і, перш за все, з виникненням і зростанням фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнес-технології, котрі мають свою специфіку.

Широке поширення фітнесу стало відображенням як змін потреб представника сучасного суспільства в рухливій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується не тільки в фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, але і в процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури в різних вузах країни. Однак цей процес має певні труднощі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з вивченням фітнесу в Україні сформувалися як наукова проблема порівняно нещодавно. Більшість досліджень зачіпають педагогічну сторону даної теми. Деякі автори розглядають розвиток фітнесу або в умовах вузу (дослідження Е. Гільфанової, О. Трофімової, Т. Васілістової), або школи (роботи Е. Сайкіної, Н. Сгорової). Така специфіка досліджень далеко не випадкова і обумовлена, згідно висновків Д. Дегтярьова і Е. Турчіна, віковою характеристикою споживачів фітнес-послуг (до 30 років).

Формулювання цілей роботи. Мета даної статті – обґрунтувати поняття «фітнес», визначити його роль і місце в фізичній культурі, показати перспективи і можливості розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Результати досліджень. Однією з найважливіших проблем, які потребують вирішення, є формування спільного розуміння самого терміну «фітнес», який на сьогоднішній день є полісемантичною лексемою, яка не має чітко окреслених своїх меж. Відповідно це ускладнює його прийняття певною частиною наукового суспільства і процес професійного спілкування фахівців-практиків в галузі фізичної культури.

Все вищевикладене викликає необхідність визначення і обґрунтування поняття фітнесу та його місця в системі фізичної культури. Предмет вивчення і становлення будь-якої наукової дисципліни починається з формування її значеннево-термінологічного апарату, поєднання понять, відокремлюючих характерні ознаки тієї чи іншої науки (основні закономірності, об'єкти вивчення і т. д.) [5].

У науці поняття розглядається як відображення в свідомості людини характерних ознак і зв'язків того чи іншого явища (процесу), як сукупність сучасних знань про ці явища (процеси).

Однак слід підкреслити, що будь-яка наукова дисципліна в різних історичних і соціально-економічних умовах може мати різне пояснююче наповнення, іноді спростовуючи те, що ще нещодавно було безумовним. У кожній галузі знань може настати такий момент, коли між терміном і поняттям, яке він висловлює, виникає протиріччя за рахунок доповнення останнього новими даними науки та практики.

Американський термін «фітнес», котрий виник в кінці ХХ століття і став сьогодні популярним, є одним з таких понять. Частково це пояснюється тим, що у вивчення галузі фітнесу все інтенсивніше втручаються як фундаментальні, так і приватні науки медично-біологічного, соціально-психологічного циклів. У даний час фітнес перетворюється на предмет дослідження правознавства, менеджменту та ін., де використовується свій значеннєвий апарат для позначення даного феномена. У той же час існує і ряд інших причин.

Сьогодні в нашій країні і за кордоном цей термін широко використовується, однак його значення не завжди зрозуміло навіть фахівцям в галузі фізичної культури.

На нашу думку, це відбувається тому що явища, які позначаються одним і тим самим терміном «фітнес» в США і Україні, не є ідентичними. У американському суспільстві «фітнес» розглядається набагато ширше і може в різних контекстах замінювати поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «здоров'я» і т. п. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному з цих термінів притаманне своє, відмінне від інших смислове визначення.

Слово «фітнес» в перекладі з англійської означає «придатність, придатність» (від «to be fit for») бути придатним до чого-небудь, бадьорим, здоровим). Як стверджує В. Е. Борілкевич [1], за своїм цільовим призначенням «фітнес» ближче загальноприйнятий у нас в країні поняттю «фізична культура». Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним, начебто затверджує цінність фізичної активності для життя людини.

Концептуальна база «фітнесу» має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні.

Як вказують Е. Хоулі і Б. Френкс [6], вагоме значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття - від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи, до «прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні й фізичні компоненти».

Якщо звернутися до історії виникнення сучасного фітнесу, то можна виокремити декілька значущих еволюційних етапів у визначенні його дефініцій. У США до середини 1960-х років термін «фітнес» не використовувався, а все, що позначувалося ним вкладалося в розуміння «фізична культура», але значне зростання різних захворювань у американців, особливо серцево-судинної системи, зумовило пошук оздоровчих технологій.

Перша книга Кеннета Купера «Аеробіка», що вийшла в 1968 році, мала шалений успіх, і в подальшому її переклали більш ніж на 40 мов світу. Американський лікар, вчений К. Купер, визнаний засновником сучасного фітнес-руху і «батьком аеробіки», пропагував концепцію профілактики захворювань замість їх лікування.

Результати його наукової діяльності заклали основу фітнес-ідеї, яка отримала практичне втілення в численних компаніях за здоровий спосіб життя [3]. З моменту виникнення фітнесу його провідним принципом був визначений принцип «навантаження заради здоров'я».

Слід зазначити, що хоч термін вже більше 15 років широко використовується в побуті українців, щодо питання трактування і різного написання слова «фітнес» до сих пір ведеться полеміка, і згоди серед вчених ще не досягнуто. Це можна пояснити певною невизначеністю його значення і взаємозв'язками зі значеннями, котрі вже існують в фізичній культурі.

Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що за останні 10 років значення слова «фітнес» дуже часто змінювалося: в одному випадку термін трактується як нове соціальне явище чи фізичний стан людини, в іншому випадку – як сукупність засобів і методів, направлених на досягнення фізичної підготовленості, або як формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах і методах бодібілдингу.

Щоправда, проаналізувавши велику кількість запропонованих різними авторами визначень, ми вважаємо, що найбільш повно відображає суть такого складного поняття, як фітнес, визначення, запропоноване В. Е. Борілкевичем [1]: «Фітнес є поняттям багатовимірним, що включає більш широкий спектр ознак, ніж просто рівень фізичного стану».

Зміна соціокультурної і економічної ситуації, зміна освітніх і наукових парадигм на сучасному етапі розвитку суспільства виявила необхідність переосмислення функціонального призначення фітнесу в формуванні особистості, її світогляду, розвитку адаптивних здібностей. Також сьогодні зростає необхідність чіткого, науково-обґрунтованого поняття фітнесу.

Відомо, що термін стає загальноприйнятим в тому випадку, якщо він: не суперечить сучасним нормам мовної практики; є широкоживаним; закріплений в словниках, підручниках та іншій науковій і науково-практичній літературі; відповідає вимогам комунікативної доцільності [4].

На наш погляд, термін «фітнес» в повній мірі відповідає всім цим вимогам, так як: по-перше, він відповідає світовим мовним стандартам; по-друге, вживається і широко-поширюється через ЗМІ, мережі Internet, широку рекламу і популярність в значній частині української та міжнародної спільноти; по-третє, необхідний для міжнародних контактів між спеціалістами в цій сфері, так як має свій єдиний значиннєвий апарат і вживається представниками різних країн; по-четверте, використання терміну «фітнес» як терміну відображено в навчальних посібниках, в навчальних програмах, в дисертаціях, в назвах вищих навчальних закладів і установ додаткової освіти, в наукових і науково-практичних статтях провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту, в назвах спортивних федерацій.

Таким чином, з лінгвістичної точки зору, доцільність вживання поняття «фітнес» не викликає сумніву. В результаті аналізу використання терміну в наукових публікаціях і періодичному друку було виявлено, що значення його придбало, порівняно з початковим, нового змісту і на наш погляд фітнес потрібно розглядати як нове явище, як соціально-культурний феномен ХХ століття, всі перспективи якого визначені турботою людини про своє здоров'я.

На наш погляд фітнес – цілеспрямований процес оздоровлення, заснований на добровільності вибору рухової активності, для підтримання, зміцнення і збереження здоров'я (фізичного, соціального, духовного), для зниження ризику захворювань та їх профілактики, для залучення до здорового способу життя з метою особистої успішності та фізичного благополуччя на тлі привабливості занять і отримання задоволення від них. До фітнесу відносяться різні фізичні вправи, сучасні види рухової діяльності, авторські оздоровчі методики і програми, інноваційні технології, метою яких є оздоровлення, а головним принципом - «навантаження заради здоров'я».

За даними дослідників, сьогодні налічується понад 200 видів рухливої активності, які можуть бути представлені в різних напрямках фітнес-технологій. Найбільш повно вони реалізуються в сфері фітнес-індустрії, де і виникла значна їх частина. Багато з них є інноваціями на основі поєднання нових видів рухливої активності з сучасним інвентарем і обладнанням, з використанням музичного супроводу в тій або іншій якості.

Однак можна відзначити, що фітнес-технології, котрі з'являються в фітнес-індустрії виходять далеко за її межі і широко застосовуються у всіх видах фізичної культури – в освіті, рекреації, реабілітації, спорті.

Так, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізкультурного розвитку, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є сьогодні однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних і вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. З цієї точки зору ми вважаємо можливим розглянути фітнес-індустрію як мультимедійну основу по відношенню до інноваційних оздоровчих технологій завдяки нижченаведеним причинам:

Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм по організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення (тобто широка стратифікація), зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що співвідноситься зі змінами стилю життя молоді та дорослого населення [7].

Так як в основі ідеології фітнесу та його ціленаправлення лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології носять переважно оздоровчу спрямованість [8].

На підставі дослідження В. І. Григор'єва, В. С. Симонова [2] основних груп напрямків фітнесу, і списку пропонуваніх фітнес-послуг в провідних фітнес-клубах, нами були визначені п'ять основних підходів до створення фітнес-технологій: еkleктичний, синергетичний, традиційний орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Одним з провідних є еkleктичний підхід, який реалізується в фітнес-індустрії створенням і розвитком фітнес-технологій, заснованих на культурних етнічних традиціях різних країн і народів.

Синергетичний підхід виражається в тому, що на основі інтегрованих технологій з різних видів фізичної культури і їх подальшої модернізації в фітнес-індустрії створюються нові технології, на чолі яких лежить принцип системності. У свою чергу, фітнес-індустрія не відмовляється і від затребуваних, історично складених і визнаних занять тими чи іншими видами рухової активності, лише додаючи зовнішні, сучасні, привабливі атрибути. Цим реалізується традиційно орієнтований підхід [7].

Однак, відображаючи тенденції зовнішнього світу до об'єднання, формування ідейно-змістовної основи фітнес-індустрії може реалізовувати синтетичний підхід, поєднуючи в собі як традиційні, так і нетрадиційні види рухової активності і різноманітні технології.

У свою чергу, для задоволення різноманітних потреб людей і здатності до маневрування в соціокультурних і економічних умовах, які мають здатність змінюватися, фітнес-індустрія максимально широко в порівнянні з іншими видами фізичної культури використовує диверсифікаційний підхід (тобто множинність варіантів одного виду занять фітнесом). Можна відзначити, що процес формування ідейно-змістовної основи фітнес-індустрії знаходиться в постійному процесі розвитку, стрімко оновлюючись в умовах швидко змінюючого світу, що характерно для будь-якого соціокультурного явища епохи і постмодерну в цілому [7].

Висновки. Таким чином, розглянувши зміни семіотичних уявлень про фітнес, фітнес-індустрію як першооснову створення фітнес-технологій, можна зробити висновок, що фітнес є соціокультурним феноменом в галузі фізичної культури, інноваційним за своєю суттю і підпорядкований загальній логіці розвитку інновацій.

Перспективи дослідження. У подальшому планується присвятити увагу використанню фітнес-програм у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Література

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
2. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб., 2006. – 208 с.
3. Кудра Т. А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография / Т.А. Кудра. – Владивосток, 2002. – 222 с.
4. Пономарев Г. Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? / Г.Н. Пономарев // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 10-14.

культури. – 2002. – С. 39 – 41.

5. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii (Theory and methods of pedagogical research in physical education) . – М.: Fizicheskaya kul'tura, 1978. – 126 s. [in Russian].

6. Xouli E. T., Ozdorovitel'ny'j fitnes / E. T. Xouli, B. D. Frenks; per. s angl. (Healthy fitness) – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2000 – 367 s. [in Russian].

7. Erikov, V.M. Punyakin A.K., Levin P.V. Harakteristika fitnes-industrii v Rossii i osnovnykh napravleniy sovremennogo fitnesa (Characteristics of the fitness industry in Russia and the main directions of modern fitness)... pp. 212-214.

8. Morozova, L.V., Kiryanova L.A. Fitnes kak sredstvo formirovaniya u studentov modeley gendernogo povedeniya i zdorovogo obraza zhizni (Fitness as a means of formation of students' models of gender behavior and healthy lifestyle). Upravlencheskoe konsultirovanie, 2013, no. 6, pp. 128-129.

УДК 612: 796.015

Філь В.М., Копко І.Є.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ОЦІНКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. Стаття присвячена аналізу визначення біологічного віку за показниками фізичної працездатності та показано їх інформативність для студентів спортсменів ігрових видів спорту. За допомогою батареї тестів для визначення біологічного віку було обстежено 24 студентів віком від 18 до 19 років. Проаналізовано показники, які мають найміцніший зв'язок із показником біологічного віку. З'ясовано, що показники фізичної працездатності у спортсменів ігрових видів спорту – вище середнього. Встановлено, що темп старіння студентів уповільнений. Проведена оцінка показників біологічного віку може бути використана при побудові тренувального процесу та сприятиме ефективному професійному відбору та спортивній орієнтації студентів факультету фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, студенти, біологічний вік, паспортний вік, фізична працездатність, рівень фізичного стану.

Annotation. V. Fil', I. Kopko. **Assessment of biological age through the indices of physical working capacity of students of competitive sports.** The article is dedicated to the biological age calculation under indices of working capacity and informational content for students and sportsmen of competitive sports has been provided. By means of tests biological age calculation, 24 students – sportsmen under the age of 18-19 years – have been examined. Indices, which have the most strong relation to biological age index, have been analyzed. It has been clarified, that the physical working capacity indices of sportsmen of competitive sports are higher than average. It has been established, that the speed of aging is slowed down. Through conducted research the typical adaptive changes of vegetative systems of sportsmen, accompanied by improvement of functional possibilities of the mechanism of cardio-respiratory system, have been detected. The obtained results have been compared with data of researchers from other regions of Ukraine. The assessment of biological age indices can be used while forming the training process, which will contribute to effective professional selection and sport orientation of students of faculty of physical education. Prospects of the improvement of planning of individual training process, professional selection of students of the faculty of physical education have been established basing on the analysis of biological age through indices of physical working capacity.

Key words: health, students, and biological age, actual age, adaptive capacity, physical working capacity, level of physical condition.

Аннотация. Филь В. М., Копко И. Е. **Оценка биологического возраста за показателями физической работоспособности у студентов игровых видов спорта.** Статья посвящена анализу определения биологического возраста по показателям физической работоспособности. Показано информативность показателей физической работоспособности для студентов-спортсменов игровых видов спорта. С помощью батареи тестов для определения биологического возраста было обследовано 24 студентов в возрасте от 18 до 19 лет. Проанализированы показатели, которые имеют прочную связь с показателем биологического возраста. Доказано, что показатели физической работоспособности у спортсменов игровых видов спорта – выше среднего. Установлено, что темп старения студентов замедлен. Проведена оценка показателей биологического возраста может быть использована при построении тренировочного процесса и способствовать эффективному профессиональному отбору и спортивной ориентации студентов факультета физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, студенты, биологический возраст, паспортный возраст, физическая работоспособность, уровень физического состояния.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Біологічний вік (БВ), як і календарний, є динамічною характеристикою стану організму, тобто відображає темпи індивідуального розвитку організму, тому визначення співвідношення між паспортним і біологічним віком юних спортсменів є актуальною проблемою для представників багатьох науково-практичних дисциплін (спортивної медицини, вікової фізіології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання та ін.) у науково обґрунтованому використанні фізичних вправ для розвитку функціональних можливостей дитячого організму.