

віці і регресує до старості (остеопенія). В процесі онтогенезу швидкість росту кісткової маси і її втрати контролюються спадковими, гормональними, аліментарними і фізичними факторами, що модифікують структуру кісток (ремодуляції). В даний час ідентифіковано 250 генів, що впливають на формування і функціонування скелета: ген синтезу рецептора до вітаміну Д, естрогену, кальцитоніну, гени синтезу трансформуючого фактора росту, ІЛ-6, кальцитоніну І типу, колагенази, остеопротергїна і інші, аллели яких можуть впливати на кісткову масу, реалізуючись у вигляді патології при несприятливих зовнішніх чинниках, створюючи проблеми зі здоров'ям на різних етапах онтогенезу.

Спадкові чинники, що визначають патологію, які не залежать від свідомості, практично не коригуються. У людей похилого віку статеві відмінності є найсильнішими неконтрольованими факторами генезу остеоартрозів і остеопорозу. При цьому тригером патології є механічна перевантаження скелета надмірною масою тіла і неадекватна рухова активність, що порушують баланс продукції і деградації сполучної тканини.

Таким чином, профілактика вищеназваних порушень опорного апарату у студентів повинна починатися з виділення груп ризику. Нині оцінка індексу маси, а саме надлишкової маси і ожиріння виявили відносно високу частоту початкових проявів абдомінального ожиріння.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що другим напрямом досягнення нормального стану опорного апарату є контроль маси тіла та оптимальний рівень фізичної активності, що забезпечують досягнення максимального рівня пікової маси скелета до закінчення росту організму, а також її підтримку до старості. То ж є психологія людини, яка народжує мотивацію здорового способу життя, а також педагогічний компонент, пов'язаний з виробленням динамічного стереотипу по контролю за станом опорного апарату.

Будучи чинником фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, фізичне виховання може бути дієвим засобом усунення перевантаження опорного апарату. Тому роль викладача фізичного виховання надзвичайно відповідальна, оскільки обґрунтоване науково методичне забезпечення фізичного виховання – напрям в рішенні проблеми перевантаження і зміцнення опорного апарату.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, можна відзначити, що навчання здорового способу життя повинно бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнівської молоді. Воно не зводиться до періодичного інформування тих, хто навчається, із питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення здорового способу життя.

*Науковий керівник: Орленко Н.А.,  
канд. пед. наук, доцент*

УДК 796.032.712 (043.2)

**Меленівська Д.О., Дейнека Я.О.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ**

Протягом тривалого періоду домінувала концепція «спорт – поза політикою», яку проголосив засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен. При цьому,