

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Апікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здоб. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», 2012. – 20 с.
4. Держкомстат. Офіційний сайт «Населення України»: Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В СТРУКТУРІ СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Вікторія Земцова, Світлана Приймак

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м.Київ*

Постановка проблеми. Терміни «надсмертність слов'янських чоловіків» (CockerhameW., 2000) та «країна вдів»[4] стосовно України міцно вкоренилися в лексиконі міжнародних організацій охорони здоров'я. За показниками тривалості життя українські чоловіки істотно відстають від представників цивілізованих країн світу. Аналіз медико-демографічних показників в Україні за останні роки [2] показав, що смертність різко зросла серед населення саме середнього віку, особливо його чоловічої половини – майже у два рази.

Важливо зазначити, що смертність чоловіків працездатного віку майже в 4 рази перевищує смертність жінок відповідного віку (тривалість життя чоловіків в Україні поступається тривалості життя жінок на 11.7 років).

У даній ситуації зміни можуть відбутися тільки за умов формування у населення мотивації до ведення здорового способу життя та піклування про своє здоров'я. Сьогодні медицина не в змозі подолати проблему хронічної захворюваності, яка постійно набирає обертів. Потрібно шукати нові шляхи, які б дозволили попередити захворювання, переосмислити поведінку і звички людей, а також створити культ здорового способу життя населення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спосіб життя посідає провідне місце у детермінації здоров'я. Отже, змінюючи спосіб життя, людина може впливати на своє здоров'я.

Т.Ю. Круцевич визначає основні фактори, що впливають на спосіб життя: рухова активність, наявність або відсутність шкідливих звичок, характер харчування, загартування, гігієна, стрес, зовнішнє середовище, хобі, громадська робота [1].

Хронічні неінфекційні захворювання є однією з основних причин високого рівня смертності чоловіків працездатного віку, і викликані вони, значною мірою, нездоровою поведінкою, а саме: недостатньою руховою активністю, неадекватним харчуванням, курінням та зловживанням алкоголем, невмінням адекватно здійснювати профілактику наслідків психоемоційних стресів тощо [3]. В цьому переліку саме руховій активності належить провідна позиція. Відомо, що активні заняття оздоровчими фізичними вправами впливають на формування стереотипу здорової поведінки у сучасної людини.

Тільки за умов залучення якомога більше чоловіків до занять руховою активністю, можна вплинути на загальну картину захворювань, втрати працездатності та смертності населення в цілому.

Мета роботи – визначити особливості способу життя чоловіків та місце в ньому рухової активності.

Методи досліджень – аналіз літературних джерел: звітів експертів ВООЗ та Світового банку, доповідей науковців МОЗ та Українського інституту громадського здоров'я, аналітичних матеріалів профільних НДІ МОЗ та АМН України, документів Державного комітету статистики України.

Результати дослідження. Поняття “спосіб життя” фіксує всю сукупність форм життєдіяльності особистості: як тих, що жорстко визначені певним місцем в соціальних відносинах, так і тих, що є результатом вільного вибору форм поведінки. Саме за рахунок правильної організації способу життя можна хоча б частково компенсувати спадкові недоліки, екологічні ускладнення і недоліки системи охорони здоров'я.

Серед складових способу життя найбільш згубний вплив на організм чоловіків мають шкідливі звички. Зокрема, захоплення курінням серед чоловіків України набуло загрозливих розмірів. За статистикою кількість курців у нашій країні становить 12 млн. громадян – це 40%

населення працездатного віку, з яких 8,4 млн – чоловіки. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, ця звичка в Україні забирає понад 100 000 смертей щорічно [3].

Важливою компонентою способу життя є харчування. Доведено зв'язок харчування із захворюваністю і смертністю від найбільш поширених хвороб, в першу чергу серцево-судинних, багатьох форм раку, цукрового діабету. Наукові дані засвідчують, на жаль, що більшість чоловіків середнього віку віддають перевагу жирній, смаженій, копченій їжі, причому, без обмежень [2].

Щоденна напруга, дефіцит часу, постійна зайнятість на роботі та вдома, відсутність задоволення від виконаної роботи, невміння та небажання відпочивати можуть призвести до значних емоційних і фізичних проблем у сильної половини людства. Саме тому психоемоційний стрес розглядають як фактор, що сприяє розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків.

Раціональна рухова активність в сучасному суспільстві набула особливої актуальності. Зниження рухової активності у чоловіків середнього віку призводить до порушень опорно-рухового апарату, зниження функціональної працездатності та економічності роботи серця, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Якщо додати, що відсутність необхідних систематичних занять руховою активністю пов'язана зі змінами в діяльності головного мозку, то стає зрозуміло, чому знижуються загальні захисні сили організму і виникає підвищена стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати розумову чи фізичну працездатність.

В нашому соціологічному дослідженні взяли участь 113 чоловіків у віці 35–45 років, які займаються руховою активністю оздоровчої спрямованості.

Опитування виявило види рухової активності, які користуються найбільшою популярністю серед досліджуваного контингенту, а саме: фітнесу (зокрема заняттям в тренажерному залі) віддали перевагу 34,5%; біг обрали 19,5%; плаванням займаються 15%, футболі – 10%, піші прогулянки здійснюють 6%, а велосипедні близько 5%.

Щодо кратності занять, то переважна більшість – 68% займаються обраним видом рухової активності 2–3 рази на тиждень, 11% займаються 4–5 разів на тиждень; 10% лише один раз на тиждень; 4% від

випадку до випадку; і 1% займаються руховою активністю тільки під час відпустки.

Цікаво відзначити, що тільки 9,73 % досліджуваних не займались будь-яким видом спорту чи руховою активністю в дитинстві чи юнацтві, в той час, як у 90,27% чоловіків потреба у руховій активності сформована ще з дитячих чи юнацьких років і зберігається протягом всього життя.

Оцінка характеру трудової діяльності показав, що переважна більшість, а саме 72,5% мають сидячу роботу і, можливо, саме це визначає додаткову потребу організму в русі. Цікаво, що 65 % досліджуваних, які займаються руховою активністю – це люди з вищою освітою. Отже, наявність відповідних знань про вплив фізичних вправ на організм та додаткова потреба у русі вказує на сформовану мотивацію досліджуваних щодо занять руховою активністю.

Висновки:

1. Визначено, що раціональна рухова активність, характер харчування, відпочинок, гігієна, профілактика наслідків стресів, відмова від шкідливих звичок значною мірою впливає на попередження захворювань у чоловіків.

2. Активні заняття фізичними вправами впливають на формування стереотипу здорової поведінки у сучасної людини.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Т.Ю. Круцевич. – [том 1] – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 36-37.
2. Людський розвиток в Україні: соціальні та демографічні чинники модернізації національної економіки (колективна монографія) / [Лібанова Е.М., Макарова О.В., Курило І.О. та ін.]; за ред. Е.М.Лібанової. – К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В.Птухи НАН України, 2012. – 320 с.
3. Регіональні особливості рівня здоров'я народу України (Аналітико-статистичний посібник). – К., 2011. – 165 с.
4. Worldhealthstatistics, 2011. – France: WorldHealthOrganization, 2011. – 170 p.