

спалахи недиференційованої пароксизмальної активності тривалістю від 1,5 до 5 с. Поліморфного характеру. Проведення комбінованої фотоаудиостимуляції вже на 3-й с., викликало появу епізоду первинно – генералізованої епілептичної активності в режимі 3,5 ГЦ тривалістю близько 5 с. На пропозицію належного лікування батьки відповіли відмовою в силу їх власних переконань. Вони перш за все взяли за нормалізацію режиму дня дитини, харчування та багатьох оздоровчих засобів. Було обмежене спілкування хлопчика із комп'ютером, до мінімуму скорочений перегляд телевізійних передач. В харчуванні переважала вітамінізована овочева дієта, суворо дотримувался режим дня.

Контрольна ЕЕГ через 3 місяці не показала покращення стану біоелектричної активності, хоча клінічно – пароксизмальних розладів свідомості в хлопчика батьками не зафіксовано. Після чергової розмови – повністю виключений контакт дитини з комп'ютером, заборонений перегляд будь-яких телепередач. Контроль КМ кожні наступні 3-6 місяців показав поступову нормалізацію показників структури електрогенезу. На даний час хлопець має 14 років, в цілому адаптований до обставин, інтелектуально збережений, стан біоелектричної активності при черговому обстеженні відповідає віковій нормі. В наведеному прикладі очевидна дія двох факторів – нормалізація способу життя та закономірного вікового вдосконалення електрогенезу.

Підводячи підсумки поведеної роботи, ми виділяємо наступні аспекти:

1. КМ – важливий діагностичний метод, який дозволяє своєчасно визначити рівень розвитку дитини та запобігти помилок в діагностиці важких неврологічних та психологічних розладів.
2. За допомогою КМ можна виявити ступінь ушкоджуючого впливу телевізійних та комп'ютерних систем на незрілий мозок дитини.
3. Вимагає особливої уваги педагогів, медиків та вихователів рівень культурної освіти населення, а також – зміст телевізійних передач, якість та кількість рекламної продукції.

**I. M. РІПАК**

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ**

*У статті описано значення здорового способу життя для людини, подано характеристику його складових. Вказується на чинники, які негативно впливають на спосіб життя чоловіків зрілого віку, а також місце рухової активності чоловіків впродовж робочого дня.*

*В статье описано значение здорового образа жизни для человека, охарактеризовано его составные. Указывается на факторы, которые отрицательно влияют на образ жизни мужчин зрелого возраста, а также место двигательной активности мужчин на протяжении рабочего дня.*

*The article is devoted to the problem of healthy way of life, give a character of his components. The indicate on the factor, which negative influence on the way of life a man and also place of motor activity a man during a working day.*

На даному етапі розвитку цивілізації все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей. Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення.

Різко зросла захворюваність, у тому числі, на гіпертонію – у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30%. Близько 70% дорослого населення мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я. За останні роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка сьогодні на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах. Здоров'я людей погіршується через вплив ряду негативних чинників: важкий стан економіки, зниження матеріального достатку, безробіття, шкідливі звички та ін.

Попри всю важливість для здоров'я людини спадковості, економічних умов її проживання, своєчасності, рівня та повноти надання медичної допомоги, у сукупності вони можуть забезпечити в середньому лише до 50% її здоров'я. Решту забезпечує виключно дотримання вимог здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя сучасної людини включає відповідне харчування, психопрофілактику, фітопрофілактику, рухові і фізичні вправи, різні оздоровчі системи. На думку В.І. Ковальчука [3]; А.В. Магльованого [4], основу підтримання і зміцнення здоров'я складають раціональне харчування та рухова активність.

За даними В.М. Васильєва [2]; О.І. Рябухи [5], здоровий спосіб життя - це надійний засіб збереження і зміцнення здоров'я. В його основу покладені такі вимоги: збереження режиму праці, відпочинку, сну; рухова активність, яка включає систематичні заняття різними видами фізичних вправ, оздоровчим бігом, ритмічною гімнастикою, дозованою ходьбою на повітрі; розумне використання методів загартування, водних процедур; раціональне харчування; вміння знімати нервові напруження з допомогою м'язового розслаблення; відмова від шкідливих звичок.

Основними чинниками здорового способу життя є: дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, рухової активності, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння та ін.

Важливою складовою ЗСЖ є рухова активність (РА). Рухова активність відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Рухова активність є не лише засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє досконалішому і "економічному" пристосуванню організму до навколишнього середовища.

Варто зазначити, що РА і форми її організації та реалізації матимуть позитивний вплив на здоров'я людини лише за умови адекватного їх поєднання з комплексом соціальних та економічних чинників життєдіяльності (харчування, відсутність шкідливих звичок, ціннісних орієнтацій людей у сфері формування, збереження і зміцнення здоров'я).

**Мета** нашої роботи полягає у визначенні значення рухової активності для здорового способу життя чоловіків.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати місце рухової активності чоловіків впродовж робочого дня.
2. Встановити, які чинники негативно впливають на спосіб життя чоловіків.

Для вирішення завдань дослідження було застосовано такі методи:

- ✓ аналіз літературних джерел;
- ✓ анкетування;
- ✓ математично-статистична обробка результатів дослідження.

Нами було проведено анкетування серед працівників вищих закладів освіти м. Львова. Разом в опитуванні взяло участь 385 чоловіків.

Аналізуючи відповіді респондентів на запитання: "Яку рухову активність передбачає Ваша професійна діяльність?" були отримані дані, зображені на рисунку 1.

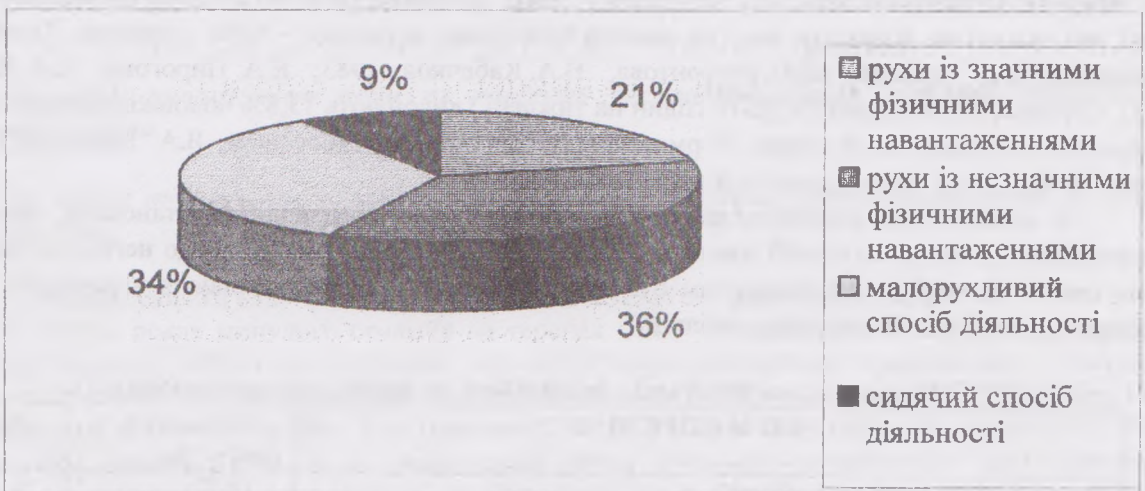


Рис. 1. Процентне співвідношення видів рухової активності чоловіків зрілого віку впродовж робочого дня

Видно, що у більшості респондентів професійна діяльність передбачає рухи із незначними фізичними навантаженнями (36%), а також малорухливий спосіб діяльності (34%). Рухи із значними фізичними навантаженнями професійна діяльність передбачає у 21% опитаних, а у 9% опитаних – сидячий спосіб діяльності. Таким чином, професійна діяльність передбачає РА у 57% опитаних, а в 43% – РА впродовж робочого дня на низькому рівні.

На запитання: “Чи займається Ви фізичними вправами (крім ранкової гімнастики)?” респонденти відповіли так: займаюся – 67%, не займаюся – 33%. Серед тих, що займаються фізичними вправами, регулярно – 18,4%, час від часу – 48,6%, не займаються – 33% опитаних чоловіків (рис. 2). Представники останньої групи почувають себе здоровими і хоча необхідність занять фізичними вправами декларують, розуміють їхній оздоровчий вплив на організм, часу для таких занять не знаходять.

Відомо, що заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню самопочуття, підвищенню працездатності, зникненню втоми. У ході анкетування виявилось, що у 31,9% респондентів поліпшується настрій, 28,2% почувають себе бадьоро, у 20,8% підвищується працездатність, 6,1% особливих змін не відчують, у 3,1% настає втома, а 9,9% опитаних не займаються фізичними вправами.



Рис. 2. Активність чоловіків зрілого віку у самостійних заняттях фізичними вправами

Як уже відзначалось, 67% опитаних чоловіків розумової праці займаються фізичними вправами. Нас цікавило, скільки часу на тиждень вони відводять на ці заняття. Опрацювавши результати анкетування, ми отримали такі дані: більшість респондентів займаються від 1 до 8 годин на тиждень. Є незначна кількість чоловіків (1,2%), що займаються 9-10 годин на тиждень. Але є і такі, що взагалі не відводять часу на заняття фізичними вправами – 9,6% опитаних. Таким чином, рекомендовані вченими (Л.Н. Нифонтова, В.А. Кабачков 1983; Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1986) норми РА (6-10 годин на тиждень) виконують 13,8% чоловіків, основна кількість займається менше, ніж 6 годин. Норми, запропоновані Н.М. Амосовим, Я.А. Бендетом [1] (20-40 годин на тиждень), не дотримується жоден із чоловіків.

В анкету було включено запитання, відповіді на які дозволили встановити чинники, що негативно впливають на спосіб життя дорослих чоловіків. На запитання: “Що негативно впливає на Ваш спосіб життя?”, – респондентам було запропоновано декілька варіантів відповідей. Варіанти вибору цих відповідей наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Чинники, що негативно впливають на спосіб життя чоловіків

ЧИННИКИ	Кількість осіб у %	Ранг
Недостатня рухова активність	10,5	5
Незбалансоване харчування	17,5	2
Порушений режим праці та відпочинку	17,0	3
Лінощі	10,2	6
Зклопотаність домашніми і професійними справами	21,8	1
Шкідливі звички	11,0	4
Недооцінка значущості фізичних вправ	1,5	9
Відсутність умов для занять фізичними вправами і спортом	8,3	7
Ніщо	2,2	8

Як свідчить таблична інформація найбільш негативно на спосіб життя чоловіків впливають заклопотаність домашніми і професійними справами, незбалансоване харчування, порушений режим праці та відпочинку, шкідливі звички. Тому дорослим чоловікам необхідно розумно використовувати резерви організму, тренуючи та розвиваючи їх, дотримуватись вимог здорового способу життя, щоб мати можливість використати всі потенційні можливості, які закладені їм природою.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що систематично займаються фізичними вправами лише 18,4% чоловіків розумової праці першого зрілого віку; найбільш негативно на спосіб життя чоловіків впливають заклопотаність домашніми і професійними справами (21,8%), незбалансоване харчування (17,5%), порушений режим праці та відпочинку (17%).

Отримані нами дані підтверджують думку про те, що здоровий спосіб життя не може скластись сам по собі, його необхідно формувати і постійно підтримувати на основі таких критеріїв, як оптимального режиму праці, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, достатньої рухової активності, повноцінного відпочинку. Здоровий спосіб життя є ефективним засобом збільшення тривалості життя та його активного періоду.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – Москва: Знание, 1991. – 160 с.
3. Ковальчук В.И. Регулярные физические упражнения как залог здорового образа жизни // III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 1998. - Ч.І. - С.59-61.
4. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф. – Львів, 1993. - С.159.
5. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

**З.О. РОМАНЕЦЬ, Ю.М. ПАНИШКО**

#### **ДО ПИТАННЯ ОЦІНКИ ОДНОГО З МЕТОДІВ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ І ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

*Стаття аналізує один з найбільш розповсюджених методів оздоровлення організму людини.*

*Статья анализирует один из наиболее распространенных методов оздоровления организма человека.*

*The article analyses one of widespread methods of improving from a health point of view of human organism.*

Спочатку декілька слів про передумови появи цікавої системи оздоровлення.

В 70-80-х роках минулого століття на теренах СРСР з'являються різнопланові роботи, які присвячені спробам знайти альтернативні тогочасній медицині методи профілактики і лікування найбільш поширених захворювань. (М.М.Амосов, Я.А.Бендет, 1975; А.А. Мікулін, 1977; К.Купер, 1979; М.О.Агаджанян, А.Ю.Катков, 1981; Н.Н.Пархотик, 1981; И.И. Брехман, 1987; В.И. Иванов, 1991, Ю.А. Андреев 1991). Весною 1992 р. в московській пресі з'явилося оголошення про проведення занять по омолодженню сугестологом із Середньої Азії М. Норбековим. Це не могло не привернути увагу московських фахівців в галузі здоров'я. Однією з таких виявилася Л.О. Фотіна, кандидат медичних наук, співробітниця Головного наукового центру Р.Ф. "Інститут медикобіологічних проблем" РАН, автор 10 книжок, 100 наукових робіт, яка біля 15-ти років займалася експертизою здоров'я космонавтів, відомий лікар – сексопатолог. Знайомлячись з методикою М. Норбекова, побачила можливість її удосконалення. Почалася інтенсивна співпраця двох неординарних особистостей. До літа 1993 р. оздоровча система, яку запропонував М. Норбеков була повністю перевірена і відпрацьована. Адже саме в інституті медико-біологічних проблем РАН Л. Фотіна вперше зустрілася з дивним омолоджуючим ефектом