

у руховій активності учнів початкових класів важлива роль відводиться переконанням, привчанням, заохоченням. Потреба у підвищенні рухової активності учнів початкових класів зумовлена погіршенням їх стану здоров'я через малорухливий спосіб життя.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** лежить у площині вивчення шляхів формування потреби у руховій активності молодших школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка, – 2005. – № 1. – С. 2-6.
2. Головань Т. Пізнавальний інтерес як чинник підвищення ефективності процесу навчання// Рідна школа. – 2004.– №6. – С.15-17.
3. Звездина И.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей в динамике обучения в начальной школе/ И.В. Звездина, Л.А. Агапова, Н.С. Жигерева// Российский педагогический журнал. – 2009. - № 2. – С. 19-123.
4. Krutsevych T. Y. Kontrol v fyzicheskom vospytany detey, podrostkov i yunoshey / T. Y. Krutsevych, M. Y. Vorobyev. – K., 2005, – S. 65–72.
5. Petruk L. Vtoma i pratsezdatsnity detey molodshoyi shkoly / L. Petruk // Kontseptsiya rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. – Rivne, 2003. – Ch. I. – S. 204–207.
6. Sapucha I. Y. Stan zdorovya ditey Ukrainy i faktorov «Ryzyku» shkilnoho seredovyscha / I. Y. Sapucha // Osnovy zdorovya ta fizychnoyi kultury. – 2007. – № 9. – S. 12–14.
7. Shvay O. D. Zastosuvannya motyvatsiynoho pidkhodu pry vdoskonalenni rukhovoyi aktyvnosti molodshykh shkolyariv / O. D. Shvay // Fyzicheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostey : zb. nach. trudov / pod red. Yermakova S. S. – Khar'kov : KhKhl IY, 2000. – № 2. – S. 42–46.

УДК:796.035-055.1:616.12-008

Омельченко Т. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

#### ПРОФІЛАКТИКА ФАКТОРІВ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

*Розглянуто актуальну проблему профілактики серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. Обґрунтовано доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу для усунення факторів ризику серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку.*

**Ключові слова.** Серцево-судинні захворювання, оздоровчий фітнес, чоловіки зрілого віку.

**Омельченко Т.Г. Профилактика факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса.** Рассмотрено актуальную проблему профилактики сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста. Обосновано целесообразность использования средств оздоровительного фитнеса для устранения факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста.

**Ключевые слова.** Сердечно-сосудистые заболевания, оздоровительный фитнес, мужчины зрелого возраста.

**Omelchenko T.G. Prevention of risk factors of cardiovascular diseases Mature men by means of Wellness and fitness.** The actual problem of prevention of cardiovascular diseases in men of mature age. Today, men of Ukraine are not sufficiently informed about the risk factors and prevention of CVD, are unsatisfactory diagnostics identify patients in the early stages of the disease, not developed mechanisms that encourage men to preserve and strengthen their own health, no promotion of a healthy lifestyle. In order to identify risk factors for CVD, health status and characteristics of the lifestyle of men of Mature age-based fitness club "Sport&Spa Express" survey was conducted. Based on the questionnaire results, we can conclude that one of the most common pathologies that says men have abnormalities in the cardiovascular system. In this regard, it was logical to investigate the risk of CVD Mature men by the method of S. O. Duchenne. When developing profilaktika and fitness classes for men of mature age, the main attention was devoted to the following aspects: accounting motivational priorities of men; and the reduction of CVD risk factors. Classes are held 5 times a week, with duration of 60 minutes for 6 months. The re-testing by the method of C. A. Duchenne determined the degree of development of cardiovascular diseases and has received a positive trend. The obtained results allow assert that classes Wellness fitness play an important role in reducing the symptoms of CVD risk factors in all age groups.

**Key words:** Cardiovascular disease, Wellness fitness, men of Mature age.

**Постановка проблеми.** Серцево-судинні захворювання залишаються основною причиною смертності населення в усьому світі. За результатами досліджень Асоціації кардіологів України (2012 р) у 25 мільйонів українців зрілого віку виявлено серцево-судинні захворювання різних ступенів тяжкості, практично у кожного обстежуваного. В Україні за даними офіційної статистики від серцево-судинних захворювань (ССЗ) в 2013 році померло 440359 осіб, що складає 68,6% від усіх причин смерті, зокрема частка померлих чоловіків складає 69%. Основною причиною передчасної смерті чоловіків в Україні за результатами дослідження [5] є низький рівень фізичного здоров'я, шкідливі звички, постійні стреси, хронічні неінфекційні захворювання, серед яких ССЗ займають перше місце [1,2,5]. Найефективнішим шляхом профілактики розвитку ССЗ чоловіків зрілого віку є модифікація способу життя: підвищення рівня рухової активності, раціональне харчування, профілактика стресових станів, медична активність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За результатами досліджень [5] слідує, що українці помирають від серцево-судинних захворювань значно раніше у порівнянні з громадянами Європейського Союзу (ЄС): так, українські чоловіки відносно молодого віку (30–45 років) помирають в 6 разів частіше, ніж їх однолітки з країн ЄС. Середній показник смертності від серцево-судинних захворювань (ССЗ) у розвинених країнах - приблизно 30%, тоді як в Україні він значно вищий (один із найвищих у світі) і сягає 68,6% [2,5]. За тривалості життя українські чоловіки посідають 135-е місце в світі (у середньому 62 роки). Нажаль, фахівці зазначають, що існує велика вірогідність того, що 40% юнаків, яким сьогодні 15 років, не мають шансів дожити до 60-річного віку [2]. З'ясовано, що менше 1% чоловіків України мають вищий середнього рівень стану здоров'я [2]. За даними ВООЗ із 62 років середньої тривалості життя сучасного українця тільки 47 років можна вважати терміном «здорового» існування, решта життя - це боротьба із хворобами [5]. За результатами дослідників [2] негативні тенденції показників стану здоров'я чоловіків обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, нездоровим способом життя, несприятливим станом навколишнього середовища. На сьогодні чоловіки України недостатньо інформовані про чинники ризику та можливість запобігання ССЗ, незадовільно організована діагностика виявлення хворих на ранніх стадіях хвороби, не відпрацьовані механізми, що стимулюють чоловіків до збереження і зміцнення власного здоров'я, відсутня пропаганда здорового способу життя. За результатами досліджень, отриманих різними авторами головними факторами ризику виникнення і перебігу ССЗ є недостатня фізична активність (гіподинамія), підвищений артеріальний тиск, порушений ліпідний обмін (надлишкова маса тіла), шкідливі звички (тютюнопаління, зловживання слабощалкогільними та алкогільними напоями), фактори оточуючого середовища (психоемоційні навантаження, шкідливе довкілля), а також спадкові фактори. Деякі дослідження свідчать, що ризик серцевих захворювань є більшим серед осіб, які мають більш ніж один із цих факторів ризику (наприклад, серед курців, що мало рухаються) у зв'язку з цим розв'язання даної проблеми вимагає комплексного підходу [1,2]. Наукові дослідження в галузі профілактики серцево-судинних захворювань виявили високу ефективність різного роду профілактичних програм заснованих на руховій активності. Наприклад, у Фінляндії з метою профілактики ССЗ було визначено фактори ризику розвитку ССЗ: високий рівень артеріального тиску, високий вміст холестерину та паління. На основі виявлених факторів ризику було розроблено проект «Північна Карелія». Реалізація даного проекту виявила зниження на 82% смертності від ССЗ, на 60% зменшення смертності від раку легень серед чоловічого населення працездатного віку [2, 3]. Аналогічним чином за рахунок зниження рівня артеріального тиску, холестерину, індексу маси тіла та паління зменшилась смертність від ССЗ у Литві [2, 4]. За розрахунками українських дослідників ефективні заходи щодо боротьби з факторами ризику ССЗ в Україні можуть забезпечити зменшення розвитку ССЗ на 50% [2]. Зокрема заняття фізичною активністю підвищують толерантність до фізичного навантаження, зменшують вираженість симптомів захворювання, сприяють зменшенню маси тіла, підвищенню рівня ЛПВЩ, зниженню рівня ТГ і схильності до тромбоутворення, тобто мають позитивний вплив на фактори розвитку ССЗ. У зв'язку з цим, виникає необхідність профілактики факторів ризику розвитку ССЗ, особливо чоловіків зрілого віку, що обумовлюється високими показниками захворювання та смертності даного контингенту. В якості засобів профілактики було обрано заняття оздоровчим фітнесом, так як в доступній нам літературі дана проблема не розв'язана і потребує доопрацювання.

**Мета дослідження:** обґрунтувати вплив засобів оздоровчого фітнесу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку.

**Завдання дослідження:** Проаналізувати та узагальнити результати наукових досліджень щодо профілактики факторів ризику розвитку ССЗ чоловіків зрілого віку. Визначити фактори ризику розвитку ССЗ та обґрунтувати засоби їх профілактики на основі оздоровчого фітнесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За визначенням ВООЗ серцево-судинні захворювання – «lifestyle diseases» - хвороби, які залежать від стилю життя людини, її постійних індивідуальних звичок. У зв'язку з цим, чоловіки зрілого віку знаючи фактори ризику ССЗ мають можливість займатись своєчасною профілактикою. Розрізняють первинну та вторинну профілактику ССЗ. Первинна профілактика – сукупність заходів, спрямованих на попередження дії факторів ризику, які призводять до розвитку захворювання. Вторинна профілактика - це заходи направлені на зменшення проявів ознак хвороби, покращення перебігу захворювання. З метою виявлення факторів ризику ССЗ, стану здоров'я та особливостей способу життя чоловіків зрілого віку на базі фітнес-клубу «Sport&Spa Express» було проведено анкетування. В анкетуванні приймали участь 116 чоловіків у віковому діапазоні 30-55 років. Анкетування чоловіків зрілого віку дозволило отримати цікаві, але суперечливі та не очікувані результати. Основним висновком аналізу анкет є те, що чоловіки розуміють цінність здоров'я, володіють інформацією про здоровий спосіб життя, однак в повсякденному житті не використовують дані знання. Виявилось, що 19% чоловіків протягом 5 років не вимірювали і не знають масу свого тіла, 31% вимірюють 1 раз на рік і рідше. Майже половина (44,5%) не можуть дати реальну оцінку своєму харчуванню (енергетична цінність і якість). Кожен третій (32,7%) харчується нерегулярно, у кожного другого чоловіка зрілого віку одно-дворазове харчування; 4 рази на день харчуються лише 5% анкетованих; останній прийом їжі за 1-2 години до сну спостерігається у 61,2% осіб. У зв'язку з цим, відповідаючи на питання щодо стану здоров'я, чоловіки відзначають наявні захворювання, а деякі мають хронічні хвороби. За результатами анкетування можна зробити висновок, що однією із найбільш поширених патологій, яку відзначають чоловіки є порушення в роботі серцево-судинної системи. У зв'язку з цим логічно було дослідити ступінь ризику розвитку ССЗ чоловіків зрілого віку за методикою С. О. Душаніна (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків зрілого віку**

(за методикою С. О. Душаніна)

Вікові групи, років	Стан здоров'я (кількість випадків, %)					
	п	ризик відсутній (менше 13)	ризик мінімальний (14–23 балів)	ризик виражений (24–29 балів)	ризик явний (30–37 балів)	ризик максимальний (більше 37)
30-34	33	51,51	36,36	12,12	---	---
35-39	31	19,35	64,52	3,23*	6,45	6,45

40-44	29	20,69	34,48*	20,69	17,24	6,89*
45-50	23	17,39	39,13	26,08	13,04	4,34*

За оцінкою чоловіків, ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи відсутній у 51 % 30-34 річних чоловіків та в незначного відсотка чоловіків інших вікових груп, що свідчить про погіршення стану здоров'я та зростання ризику серцево-судинних захворювань з віком. Середньо - статистичні показники всіх досліджуваних груп розсіяні від нижньої до верхньої межі мінімального ризику (від 14,55 до 22,41). Найвищий відсоток явного й максимального ризику виявлено в чоловіків 40-44 років та 45-50 років (табл.1). Результати анкетування визначили доцільність активізації інформованості чоловіків про основні принципи здорового життя та мотивації до занять оздоровчим фітнесом. При розробці профілактико-оздоровчих занять для чоловіків зрілого віку основну увагу ми приділяли наступним аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів чоловіків; вирішенню особистих цілей і завдань у процесі занять; а також зниженню факторів ризику розвитку ССЗ. Перед початком занять чоловікам пояснювали важливість фізичної активності для контролю маси тіла і модифікації інших факторів ризику розвитку ССЗ. На початку занять було проведено тестування для розподілу чоловіків, які займаються на групи в залежності від виявлених факторів ризику. Заняття проводилися 5 разів на тиждень, тривалістю 60 хв. протягом 6 місяців. В результаті, повторного тестування за методикою С.О. Душаніна визначили ступінь розвитку серцево-судинних захворювань і отримали позитивну динаміку, що свідчить про вірогідне зменшення ступеня ризику ССЗ практично у всіх вікових групах (табл. 2).

Таблиця 2

**Оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків зрілого віку (за методикою С. О. Душаніна)**

Вікові групи, років	Стан здоров'я (кількість випадків, %)					
	n	ризик відсутній (менше 13)	ризик мінімальний (14–23 балів)	ризик виражений (24–29 балів)	ризик явний (30–37 балів)	ризик максимальний (більше 37)
30-34	33	53,11*	37,12*	9,77	---	---
35-39	31	19,37	64,61*	3,23	6,38	6,41
40-44	29	20,71	34,49	21,08*	16,94*	6,78
45-50	23	17,46	39,53	26,76	11,80*	4,45

Отримані результати дозволяють стверджувати, що заняття оздоровчим фітнесом відіграють важливу роль у зменшенні прояву факторів ризику ССЗ у всіх вікових групах. Також результати наших досліджень підтвердили дослідження ряду вчених про те що заняття оздоровчим фітнесом призводить до відмови від паління або скорочення кількості викурених сигарет. Окрім того, заняття оздоровчим фітнесом є ефективними для зменшення впливу і регуляції стресу, зниження тривожного стану чоловіків зрілого віку, що також є важливими факторами розвитку ССЗ.

**ВИСНОВКИ**

1. Дослідження особливостей способу життя чоловіків зрілого віку виявили наявність факторів ризику розвитку ССЗ, а саме: низький рівень рухової активності, підвищений артеріальний тиск, порушений ліпідний обмін (надлишкову маса тіла), шкідливі звички (паління, зловживання слабоалкогольними та алкогольними напоями), значні психоемоційні навантаження, а також спадкові фактори. 2. За результатами анкетування можна зробити висновок, що однією із найбільш поширених патологій, яку відзначають чоловіки є порушення в роботі серцево-судинної системи. 3. Використання засобів оздоровчого фітнесу суттєво зменшує ризик розвитку ССЗ чоловіків зрілого віку, що підтверджується отриманими результатами дослідження за методикою оцінки ступеня розвитку серцево-судинних захворювань С.О. Душаніна.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у розробці профілактичних програм з оздоровчого фітнесу для чоловіків різних вікових категорій.

**ЛІТЕРАТУРА**

- 1.Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И.В. Муравов – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
- 2.Грибан В.Г. Валеология: підручник/ В.Г. Грибан-2-ге вид.пер.та доп.-К.:»Центр учбової літератури», 2014.-342с .
- 3.Хоули Эдвард Т., Франкс Б. ДОН Оздоровительный фитнес/Пер. с англ.-К.: Олимпийская литература, 2004-374с.
- 4.Wellard I. Body-reflexive pleasures: exploring bodily experiences within the context of sport and physical activity // Sport, Education and Society. –2012. –vol. 17(1). – pp. 21–33.
- 5.World health statistics 2013 : WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2013. – 88 p

**Онищук С.О., Чітідзе Л.М.**

**Одеській інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі**

**РАЦІОНАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

У даній статті розкрито методичні рекомендації оцінки фізичних можливостей студентів. Означені рекомендації з витривалості надають змогу студентам під час самостійної роботи покращувати рівень власної фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** методичні рекомендації.

**С.А. Онищук, Л.М. Четидзе. Рациональная двигательная активность, как фактор укрепления здоровья и профилактики заболеваний студентов высших учебных заведений. В данной статье раскрыты методические рекомендации оценки физических возможностей студентов. Указанные рекомендации по выносливости предоставляют**