

УДК 796.034.2

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА САМОПОЧУТТЯ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ВІКОМ 30—40 РОКІВ

Кучер В.О., Григус І.М.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

Анотація. Мета дослідження — визначити та обґрунтувати позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі 30-40 років. Для проведення дослідження були підбрані 60 добровольців, які склали основну та контрольну групи, по 30 чоловік у кожній. Основній групі ми запропонували протягом шести місяців дотримуватись програми, розробленої нами, яка відповідала здоровому способу життя. Завдяки дотриманню здорового способу життя, раціонального харчування, постійних занять фізичними вправами в групі, загартуванню організму, вдалося прибрати втому, покращити сон. У добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, самопочуття, вправи, фізична працездатність.

Вступ. Вплив несприятливих факторів на здоров'я людини настільки великий, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі справитися з ними. До несприятливих умов варто віднести гіподинамію, нервові і фізичні перевантаження, пов'язані з оволодінням складною сучасною технікою, а також стреси професійного і побутового порядку і як наслідок — порушення обміну речовин, надлишкова вага, схильність до серцево-судинних захворювань [1,3,4].

Негативний вплив гіподинамії позначається на всіх контингентах населення і вимагає використання в боротьбі з нею всіх засобів, форм і методів фізичної культури і спорту. Завдяки зменшенню частки фізичної роботи, відповідно знизилася витрати енергії. Це призвело до того, що енергетична цінність їжі перевищує енерговитрати. У зв'язку з цим, різко збільшилося число людей, які страждають на ожиріння і пов'язаними з ним хронічними неінфекційними захворюваннями. До їхнього числа можна віднести: масові дегенеративні хвороби, головним чином атеросклероз, гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, цукровий діабет, подагру [2,5,6,7].

Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної діяльності.

Робота виконана відповідно до наукової теми «Ефективність фізичної реабілітації осіб різного

віку при порушенні функціонування систем організму. Відновлення психофізичних властивостей спортсменів засобами фізичної реабілітації» Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, № державної реєстрації 0109U003032.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на самопочуття та фізичну працездатність осіб чоловічої статі 30-40 років.

Завдання дослідження: визначити вплив фізичних вправ на зміцнення організму; обґрунтування необхідності впровадження здорового способу життя.

Для проведення дослідження були підбрані 60 добровольців, які склали основну та контрольну групи, по 30 чоловік у кожній. Всі учасники групи були віком від 30 до 40 років. Основній групі ми запропонували протягом шести місяців дотримуватись програми, розробленої нами, яка відповідала здоровому способу життя.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, вивчення і узагальнення досвіду роботи щодо впливу здорового способу життя, метод спостереження, тестування та анкетування, проба Руфф'є.

Результати дослідження.

Учасники основної групи три рази на тиждень займалися в спортивному залі університету, де вони мали змогу пограти в різні спортивні і рухливі ігри. Рухливі і спортивні ігри ми застосовували тому, що це найкращі «ліки» від гіподинамії.

Грати в рухливі ігри можуть усі, незалежно від віку і стану фізичної підготовленості. Вони сприяють гармонійному розвитку, загартуванню організму, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, покращують діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшують рухливість суглобів і міцність зв'язок, позитивно впливають на нервову систему, підвищують опірність організму до простудних захворювань.

Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, колективізму, дисциплінованості, витримки, рішучості, вмінню долати труднощі. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють бадьорий настрій.

Після отримання фізичного навантаження учасникам експерименту проводили масаж.

Масаж здійснював позитивний вплив на весь організм, він мав лікувальне значення при захворюваннях організму і деформаціях опорно-рухового апарату, тому що в основі механізмів впливу масажу лежать складні рефлекторні, нервові, гуморальні, ендокринні процеси, які регулюються центральною нервовою системою.

У щоденне меню основної групи ми запропонували включати різноманітні продукти — молоко і сир, що містять білок, рибу чи м'ясо, багатими вітамінами і мінеральними солями овочі та фрукти. Різні жири, у числі яких неодмінно повинні бути присутніми вершкова і рослинна олії. Клітковина (рослинні волокна), яка не має ніяких живильних речовин овочів і фруктів теж необхідна організму,

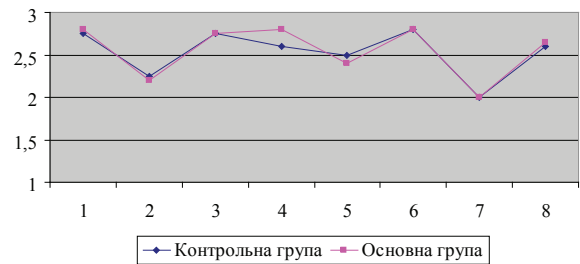


Рис. 1. Результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп на початку дослідження

Примітки:

Вісь ОХ — порядковий номер запитання;

Вісь ОУ — середній бал

тому що вона сприяє виробленню травних соків, регулює діяльність кишечника і виводить з організму надлишок холестерину.

Основними засобами загартовування ми запропонували повітря, воду, сонячні промені в поєднанні з фізичними вправами, для підвищення ефективності впливів.

Обстеження самопочуття осіб контрольної та основної групи ми проводили за допомогою анкетування, де кожній відповіді відповідає бал, чим менше балів отримує людина, тим краще в неї самопочуття (табл. 1).

На рис. 1 і 2 відображені результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп на початку та наприкінці дослідження.

З наведених результатів можна зробити висновок про самопочуття осіб контрольної групи до початку дослідження. Контрольну групу склали 30 добровольців чоловічої статі віком 30-40 років. Від-

Таблиця 1

Картка самопочуття (оцінка у балах)

| № п/п | Запитання | Бали | | | |
|-------|---|----------------------------|----------------------|--|----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | Чи відчуваєте Ви втому, розбитість зранку, після нічного сну? | ні | дуже рідко | майже завжди | |
| 2. | Який у Вас апетит? | нормальний | підвищений | відсутній | |
| 3. | Чи відчуваєте Ви втому протягом робочого дня? | дуже рідко | періодично | постійно | |
| 4. | Чи є у Вас проблеми з засинанням? | ні | дуже рідко | майже завжди | |
| 5. | Як Ви оцінюєте свій сон? | міцний | не міцний | часто просинаюсь | |
| 6. | Як Ви оцінюєте своє самопочуття ввечері? | бадьоре | задовільне | втома | |
| 7. | Чи є у Вас реакція організму на зміну погоди? | немає | незначна, періодична | постійно негативна | |
| 8. | В якому настрої Ви найчастіше перебуваєте | життєрадісному, змінюється | рідко | часто змінюється, без особливих причин | постійно пригнічений |

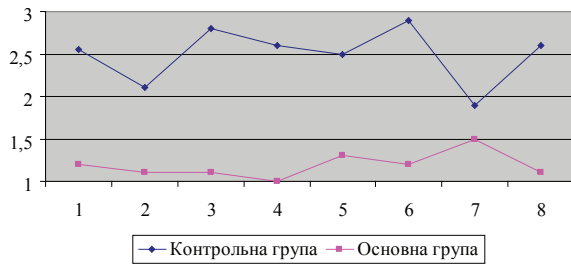


Рис. 2. Результати визначення самопочуття осіб контрольної та основної груп наприкінці дослідження

Примітки:

Вісь ОХ — порядковий номер запитання;

Вісь ОУ — середній бал

повідно до середніх балів по кожному запитанню, можна зробити загальну картину самопочуття: вже зранку більшість з них відчувають втому, апетит нестабільний, протягом дня також спостерігається втома, сон не міцний, тому організм не відпочиває повністю під час нічного сну; ввечері стан в більшості незадовільний, спостерігається незначна реакція на зміни в погоді, настрої залежить від різних обставин, часто буває пригнічений. Таке самопочуття пов'язане з постійними стресовими ситуаціями, сімейними і робочими проблемами, незадовільним матеріальним становищем.

Дуже схожим виявився стан самопочуття добровольців основної групи, відповідно до середніх балів по кожному запитанню на початку дослідження. Загальна картина самопочуття на початку дослідження у них була такою: вже зранку більшість відчувають втому, апетит нестабільний, протягом дня також спостерігається втома, сон не міцний, тому організм не відпочиває повністю під час нічного сну, ввечері стан в більшості незадовільний, спостерігається незначна реакція на зміни в погоді, настрої залежить від різних обставин, часто буває пригнічений. Тобто, ми бачимо, що самопочуття добровольців контрольної та основної груп на початку дослідження особливо не відрізняються.

З рис. 2. можна зробити висновок про самопочуття добровольців контрольної групи наприкінці дослідження. Аналізуючи результати на початку та наприкінці дослідження, можна зробити висновок, що стан самопочуття контрольної групи значно не змінився. Відповідно середній бал на початку дослідження дорівнював 2,6; а наприкінці дослідження дорівнює 2,5. Незначні зміни відбулися в оцінюванні за середніми балами на окремі запитання, але це вагомо не змінило загальний середній бал.

Натомість, на рис. 2. ми бачимо, що самопочуття осіб основної групи наприкінці дослідження значно покращилося. Основна група дотримувалась здорового способу життя, а саме: раціонального харчування, постійних занять фізичними вправами в групі, загартовування організму. Дозоване навантаження фізичними вправами, загартовування допомогли прибрати втому, зміцнити весь організм, зменшити зайву вагу, покращити сон. Рухливі ігри, спілкування, спільне вирішення проблем, взаєморозуміння допомогли підняти настрої і зменшити його часту зміну.

Оцінка фізичної працездатності проводилась за допомогою визначення індексу Руфф'є. Проба Руфф'є є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

Тестування функціонального стану серцево-судинної системи в осіб обох груп на початку дослідження виявило незадовільний стан фізичної працездатності, що також може призвести до різних порушень в організмі (табл. 2).

Серед добровольців контрольної групи на початку дослідження було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 8 осіб (26,67%), з поганим — 14 (46,67%), з задовільним — 7 (23,33%) та з добрим — 1 (33,33%) особа. В основній групі: було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 9 осіб (30,00%), з поганим — 12 (40,00%), з задовільним — 8 (26,67%) та з добрим —

Таблиця 2

Результати визначення фізичної працездатності в осіб обох груп на початку і наприкінці дослідження (за індексом Руфф'є)

| № п/п | Рівень фізичної працездатності | Контрольна група | | Основна група | |
|-------|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | на початку дослідження | наприкінці дослідження | на початку дослідження | наприкінці дослідження |
| 1 | Добрий | 1 | 2 | 1 | 12 |
| 2 | Задовільний | 7 | 7 | 8 | 16 |
| 3 | Поганий | 14 | 15 | 12 | 2 |
| 4 | Дуже поганий | 8 | 6 | 9 | - |

1 (33,33%) особа. Наприкінці дослідження в контрольній групі було виявлено з дуже поганим рівнем фізичної працездатності 6 осіб (20,00%), з поганим — 15 (50,00%), з задовільним — 7 (23,33%) та з добрим — 2 (6,67%) особи. Значно кращі результати були зафіксовані нами через 6 місяців після першочергового обстеження в основній групі: з дуже поганим рівнем фізичної працездатності не було виявлено, з поганим залишилося тільки 2 (6,67%), з задовільним рівнем стало 16 (53,33%) та з добрим — 12 (40,00%) осіб.

Включення в щоденне меню різноманітних продуктів, застосування загартовування повітрям, водою, сонячним промінням зі сполученням з фізичними вправами, які підвищують ефективність впливів, що гартують, спортивні та рухливі ігри, масаж допомогли значно покращити самопочуття добровольців основної групи та рівень їх фізичної працездатності.

Після проведеного дослідження можна стверджувати, що здоровий спосіб життя підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. Дозоване навантаження фізичними вправами, загартовування допомогли прибрати втому, зміцнити весь організм, зменшити зайву вагу, покращити сон. Рухливі ігри, спілкування зі співробітниками, спільне вирішення проблем, взаєморозуміння допомогли підняти настрій і зменшити його часту зміну.

Проведене дослідження довело, що в добровольців контрольної групи не відбулося значних змін самопочуття та фізичної працездатності, а у добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Висновки. Дослідження довело, що кращою протидією несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Дотримання здоро-

вого способу життя сприяло відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до фізичних навантажень. У добровольців основної групи, завдяки застосуванню запропонованої програми, значно покращилися показники самопочуття та фізичної працездатності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу запропонованої програми на функціональний стан дихальної системи та опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации: теория и практика валеологических исследований / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Ставрополь : Издательство Ставропольского гос. ун-та, 2000. — 204 с.
2. Аксенов А. П. О духовном здоровье и физическом долголетии / А. П. Аксенов. — Донецк : Сталкер, 2003. — 288 с.
3. Брэгг Поль С. Здоровье и долголетие / С. Брэгг Поль. — СПб., 2005. — 432 с.
4. Джексон Адам Дж. Десять секретов Здоровья: Современная притча о мудрости и здоровье, которая изменит вашу жизнь / С. Грабовецкий (пер.с англ.). — К. : София, 2002. — 142 с.
5. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков. — Запоріжжя : ЗДУ, 2003. — 112 с.
6. *Нормы пульса для детей и взрослых.* — 2007 — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zdravoe.com/120/p1615/>
7. Плахтій Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посібник / Д. П. Плахтій, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. — Кам'янець-Подільський, 2004. — 224 с.

Надійшла до редакції 24.08.2012 р.

Кучер В.А., Григус І.М. Влияние здорового образа жизни на самочувствие и физическую работоспособность лиц мужского пола в возрасте 30-40 лет.

Цель исследования — определить и обосновать положительное влияние физической активности и здорового образа жизни на самочувствие и физическую работоспособность лиц мужского пола 30-40 лет. Для проведения исследования были подобраны 60 добровольцев, которые составили основную и контрольную группы, по 30 человек в каждой. Основной группе мы предложили в течение шести месяцев придерживаться программы, разработанной нами, которая отвечала здоровому образу жизни. Благодаря соблюдению здорового образа жизни, рациональному питанию, постоянным занятиям физическими упражнениями в группе, закаливанию организма, удалось убрать усталость, улучшить сон. У добровольцев основной группы, благодаря применению предложенной программы, значительно улучшились показатели самочувствия и физической работоспособности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, самочувствие, упражнения, физическая работоспособность.

Kucher V.O, Grygus I.M. The influence of a healthy lifestyle on health and physical fitness of males aged 30-40 years.

The purpose of the study — to identify and support the positive effect of physical activity and a healthy lifestyle on health and physical fitness of males 30-40 years of age. For the study 60 volunteers were selected, which made basic and a control group of 30 people in each. Main group we offered for six months to follow the program, we have developed that meets a healthy lifestyle. By observing a healthy lifestyle, a balanced diet, regular physical exercise in a group, hardening of the body, it was possible to remove fatigue, improve sleep. The volunteers of the main group, thanks to the proposed program, significantly improved state of health and physical performance.

Keywords: healthy lifestyle, health, exercise, physical performance.