

Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом

Резюме

Активні заняття фітнесом впливають на формування стереотипа здорового поведіння у сучасного молодого чоловіка. Оздоровительна фізична активність сприяє зниженню вираженості екзогенних факторів ризику ішемічної хвороби серця та артеріальної гіпертензії — тютюнопаління, емоційного напруження, надмірної маси тіла, нерационального харчування тощо.

Summary

Active fitness exercising influences the formation of a healthy model of behaviour of a young man: the expressiveness of risk factors of heart attack and high blood pressure is getting less — smoking, emotional strain, extra-weight, irrational dieting etc.

Постановка проблеми.

Смертність населення у пострадянських слов'янських державах виявилася настільки значною, що її визначили як найбільш суттєву подію, що відбулася у світовій системі охорони здоров'я ХХ століття, а термін “надсмертність слов'янських чоловіків” (Cockerhame W., 2000) отримав широке розповсюдження у науковій літературі [1, 2, 5].

На жаль, вираженість цього феномену зростає саме в Україні, де сформувалася нетипова структура смертності: третина померлих — люди працездатного віку, причому близько 80 % з них — чоловіки. Міністерство охорони здоров'я (МОЗ) України свідчить [4], що протягом останніх 10 років смертність дітей дещо знизилася, людей похилого віку — не змінилася, жінок — збільшилася у 1,5 рази, а чоловіків зрілого віку — у 2 рази. Основною причиною передчасної смерті чоловіків залишаються хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ), особливо серцево-судинна та цереброваскулярна патологія.

Очікувати будь-яких позитивних змін у даній ситуації можна лише за умов формування у суспільстві “моди” на здоровий стиль поведінки. Адже загальновідомо, що найнебезпечніші захворювання у розвинутих країнах пов'язані з постійними індивідуальними звичками, котрі у сукупності часто і називають “стилем життя” [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вірогідність смерті українських чоловіків у віці від 15

до 60 років становить 384 особи на 1000, що є одним із найгірших показників серед цивілізованих країн світу.

За тривалістю життя українці посідають 135 місце (серед 192 країн світу). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [5], з 62 років середньої тривалості життя сучасного українця тільки 55 років можна вважати терміном “здорового” існування. Решта життя — це боротьба з хворобами.

Різниця між тривалістю життя чоловіків і жінок становить близько 15 років. Внаслідок цього явища Україна набула ганебного статусу “країни вдів” [1, 2].

Відмічається також збільшення репродуктивних дисфункцій у чоловіків. З 1991 року саме погіршення якості чоловічих статевих клітин вважається основною причиною бездітності в українських сім'ях. Така тенденція здатна призвести до вельми небезпечних наслідків. Існує думка, що українська нація вичерпала свій демографічний потенціал і їй загрожує неминуче виродження.

Єдина можливість попередити трагічний розвиток подій — докорінна зміна способу мислення сучасної людини, формування у пересічного громадянина вірного уявлення про можливості зберегти та зміцнити своє здоров'я.

У цьому сенсі навряд чи можна досягти певного успіху шляхом заборони (куріння, вживання спиртних напоїв тощо), як це намагаються зробити деякі державні чиновники. Першочерго-

вим завданням має стати пошук шляхів, які створять культ здорового способу життя у населення (особливо у молоді). В Україні поки що не вироблено традицій щодо міцного здоров'я (і відповідного стилю поведінки) як обов'язкової складової життєвого успіху. Зокрема, 58 % чоловіків палять; 6,5 млн українців працездатного віку мають проблеми з алкоголем; кожний восьмий стає алкоголіком; близько 115 тис. молодих людей у віці 14—29 років перебувають на обліку з приводу наркоманії; лише 9 % населення певною мірою охоплені фізичною культурою [4, 6].

Великою є роль інтелігенції, еліти суспільства, у пропагуванні здорового способу життя. Інформація, одержана із джерела, що заслуговує на довіру, може викликати бажання щось змінити у власному житті. Міцне здоров'я мусить стати предметом, що дає можливість пишатися ним.

Саме це відбувається у культурному осередку цивілізованих країн світу. Найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а "наймодніша" поведінка серед культурної та ділової еліти — це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів. У цьому сенсі головне завдання держави — зробити здоровий спосіб життя доступним для широких верств населення.

Дослідження виконувалося згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006 — 2010 рр. 3.1.7.2.п "Управління здоров'ям людини як напрям фізкультурної освіти".

Мета досліджень — шляхом опитування дослідити особливості способу життя, самооцінки здоров'я та мотивації до оздоровчої рухової активності чоло-

віків першого зрілого віку, які займаються фітнесом.

Методи та організація досліджень. Анкетуванням було охоплено 76 чоловіків у віці 20—32 років, які займаються у фітнес-центрах Києва тричі на тиждень протягом 1—2 годин; стаж занять — від 2 до 4 років. Опитано також 45 чоловіків того самого віку, які не займаються фізичними вправами і ведуть малорухомий спосіб життя.

Результати досліджень та їх обговорення. В результаті проведеного анкетування було виявлено, що характер діяльності сучасних молодих людей практично не пов'язаний з будь-яким фізичним навантаженням: 73 % опитуваних відмітили, що мають "сидячу" роботу, яка супроводжується значним розумовим навантаженням. Причому 94 % респондентів увесь шлях до місця роботи і додому здійснюють на транспорті або у власному авто.

Таким чином, спостерігається значний дефіцит рухової активності у повсякденному житті молодих людей. Нами опитано групу чоловіків, які компенсують цей дефіцит активними заняттями фітнесом тричі на тиждень. Цікаво, що 72 % з них досить активно проводять й вихідні (прогулянки, заняття спортом, загартування тощо). Водночас, 68 % респондентів, які ведуть малорухомий спосіб життя, також і вихідні присвячують перегляду телепрограм та роботі з комп'ютером.

Слід зауважити, що усі опитані (100 %), які сьогодні займаються фітнесом, відвідували спортивні секції у дитинстві та юності. Стаж занять становив 6—12 років. Зважаючи на це, є підстави вважати, що у осіб, яким з дитинства було прищеплено інтерес до активних занять спортом, у зрілому віці сформувалася потреба у здоровому способі життя та стійка й свідомо мотивована до регулярної рухової активності. Таким чином, позитивний стиль життя і відповідне ставлення до свого

здоров'я стає звичкою й здатне впливати на подальше життя людини.

Головним мотивом, який спонукає молодих чоловіків займатися фітнесом, є бажання мати відмінну фізичну форму. Так, 70 % респондентів назвали відповідну фізичну форму обов'язковою умовою життєвого успіху сучасного чоловіка. Кожний другий опитуваний вважає, що систематичні заняття фізичними вправами необхідні йому для збереження здоров'я, працездатності, молодості, а кожний п'ятий вважає заняття фітнесом модним та престижним. Таким чином, у молоді поступово формується мода на позитивний стиль поведінки. Цікаво відмітити, що на їх світогляд вплинув приклад поважних та знаменитих людей, які займаються спортом та дотримуються здорового способу життя. В цьому сенсі важко переоцінити значення позитивного прикладу популярних серед молоді людей — суспільних і політичних діячів, артистів, спортсменів, які активно пропагують здоровий стиль життя.

Чоловіки першого зрілого віку, які не займаються фізкультурною, мотивують такий стиль життя значним професійним навантаженням та браком вільного часу (46 %) або відсутністю умов для занять і фінансовою неспроможністю відвідувати фітнесклуби. Зауважимо, що усі опитані знають і розуміють значення рухової активності для здоров'я, але кожний четвертий респондент пояснює свою неактивність лінощами або небажанням проявити силу волі. Втім, близько 80 % молодих чоловіків відмітили, що за наявності вільного часу та певних умов хотіли б займатися сучасними видами рухової активності. Найбільш привабливими для себе вони назвали заняття на тренажерах, плавання, теніс, футбол.

Цікаво відмітити, що у чоловіків, які активно займаються фітнесом, спостерігається позитивна динаміка інших характеристик

здорового способу життя: відмова від шкідливих звичок, раціоналізація харчування, стійкість до стресу тощо. Так, серед тих, хто займається фітнесом, 58 % ніколи не палили. У решти — 42 % — ставлення до тютюнопаління змінилося: 24 % кинули палити, 18 % останнім часом палять менше. Серед опитуваних, які не займаються фізкультурою, палить кожний другий і не намагається позбутися цієї звички.

У харчовому раціоні прихильники фітнесу намагаються завжди поєднувати м'ясну їжу зі свіжими овочами, зеленню (62 %), в той час як респонденти, які не займаються фізкультурою, зізнаються, що віддають перевагу жирній, смаженій, копченій їжі без обмежень (73 %).

Кожний другий чоловік, який займається фітнесом, відмічає, що він майже завжди спокійний, врівноважений, знаходиться у доброму гуморі, має добрий сон. Серед тих, хто веде малорухомий спосіб життя, такі ознаки відмітили тільки 19 % опитаних. Навпаки, 45 % скаржаться на періодичну дратівливість або пригнічений стан. Кожний другий страждає від того, що його робота вимагає постійного і великого нервового напруження.

Викликає інтерес самооцінка здоров'я іспитованим контингентом. Серед тих, хто займається фітнесом, 62 % оцінили своє здоров'я як відмінне. Лише

10 % скаржаться на болі у спині та схильність до застуд. У порівнянні з прихильниками фітнесу такі симптоми відмічає у себе кожний другий чоловік, який не займається фізкультурою. Крім того, лише 17 % з них не відчувають проблем зі здоров'ям, а 53 % скаржаться на підвищену втомлюваність, млявість, головний біль, задишку при помірній фізичній роботі. Характерно, що втому наприкінці робочого дня або тижня (незалежно від інтенсивності праці) чверть тих, хто не займається спортом, відчувають завжди. Прихильники фітнесу лише іноді відчувають втому і майже завжди зберігають необхідну працездатність до кінця робочого дня та тижня. Слід відмітити, що 92 % респондентів відчувають, що після початку занять фітнесом їх самопочуття змінилося на краще.

Висновки

1. Активні заняття фітнесом впливають на формування стереотипу здорової поведінки у сучасної молоді людини.

2. У прихильників оздоровчої рухової активності спостерігається позитивна динаміка інших характеристик здорового способу життя: відмова від тютюнопаління, зниження емоційного напруження, раціоналізація харчування, поступове позбавлення надлишкової маси тіла. Тобто фізична активність сприяє зниженню вираженості ре-

шти екзогенних чинників ризику ХНІЗ.

3. Що раніше у людини формується інтерес до занять фізкультурою, то більшою є потреба у здоровому способі життя та свідомою мотивацією до рухової активності виникає у зрілому віці.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці технології управління здоров'ям чоловіків зрілого віку на основі дослідження розповсюдженості екзогенних та ендогенних чинників ризику та в оцінюванні динаміки прогнозу серцево-судинних захворювань.

1. Апанасенко Г.Л. "Третій путь?" // Зеркало недели. — 2004. — № 26.

2. Апанасенко Г.Л. Валеология против депопуляции. Избранные статьи о здоровье. — К., 2005. — С. 13—21.

3. Лозинський В.С. Сучасні аспекти формування здорового способу життя // Матеріали практ. конф. "Стратегія формування здорового способу життя". — 2000. — 236 с.

4. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні. — К., 2005. — С. 7—8, 143—149.

5. Cockerham W. Health lifestyles in Russia // Social Science and medicine. — 2000. — v. 5. — p. 1313—1324.

6. World health statistics 2005. — WHO. — Geneva, 2005. — 95 p.