

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ - ДІЄВИЙ ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ

Велика Н.В., Аністратенко Т.І., Валкман С.Р., Карпенко П.О.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Сучасна військова, політична, соціально-економічна ситуація в Україні з медичної точки зору є провідним чинником довготривалого хронічного стресу, який виснажує захисні механізми, призводить до зниження адаптивних можливостей організму. Психологи попереджають, що в стресових ситуаціях можуть з'являтися підвищена потреба у вживанні алкоголю, тютнопаління, розлади харчової поведінки та інші проблеми, які, в свою чергу, призводять до загострення проблем зі здоров'ям, можуть супроводжуватись асоціальною поведінкою, конфліктами в родині, в громадських місцях, на роботі з подальшими наслідками. Важливим є пошук дієвих чинників підвищення стесостійкості та збереження здоров'я населення нашої країни.

З цією метою була розроблена анкета, яка включала інформацію про респондента, характеристику спортивних занять, рівень задоволеності досягнутими результатами, відомості про харчування та шкідливі звички.

Результати досліджень. Проведене активне опитування, в якому взяли добровільну участь мешканці Києва, які тренуються у спортивних залах тренажерного комплексу. Всього проанкетовано 23 респонденти, 56,5% - жінки, 43,5% - чоловіки. За віком респондентів до 18 років - 4,4%, 18-23 роки - 30,4%, 24-30 років - 26,1%, 30-47 років - 39,1%. Робота 60,9% опитуваних пов'язана з розумовою діяльністю, 17,4% виконують легку фізичну роботу, 21,7% фізичну роботу середнього ступеня важкості. Вважають себе здоровими 65,2%, 30,5% повідомили, що мають хронічні захворювання в стадії ремісії, 4,3% - хворіють на цукровий діабет. Більшість, 82,6% , мають нормальну масу тіла (ІМТ), 17,4% надлишкову.

Таким чином, тренажерних залах займаються переважно люди у віці від 18 до 47 років, чоловіки та жінки, робота яких пов'язана з розумовою і фізичною діяльністю, не тільки здорові, але і такі, які мають хронічні захворювання. Всі вони вважають заняття спортом важливим елементом свого способу життя.

Значна частина респондентів, 43,5%, відвідують тренажерні зали понад 10 років, 26,1% від 5 до 10 років, але 13,1% прийшли до тренажерного залу менше ніж 1 рік тому, тобто вже після початку війни. Переважна більшість тренується регулярно: 3-4 рази на тиждень - 74%, 5разів - 8,7%, не частіше 2 разів - 17,3%.

Наші респонденти займаються різними видами спорту: найпопулярнішим є кросфіт - 74%, додатково більшість займається стретчингом, гімнастикою, бігом, баскетболом; 26% опитаних віддають перевагу важкій атлетиці, 8,7% кардіотренуванням. Таким чином, відвідувачі тренувальних залів отримують різні фізичні навантаження. Під контролем тренера займаються 69,6%, самостійно 30,4% самостійно.

Аналіз мотивації щодо спортивних тренувань свідчить, що переважна частина респондентів мали за мету: підтримати форму - 52.2%, набрати м'язову масу - 21.7%, схуднути - 26.1%, з них задоволені своїми досягненнями - 74%. В той же час 100% опитаних відзначили позитивний вплив тренувань на психологічний стан, відчуття задоволення, бадьорості, радості, зниження реакції на стресорні чинники.

Такі висновки респондентів мають патогенетичне підґрунтя. За даними літератури, регулярні фізичні навантаження активують діяльність відповідних нейронів і спричиняють виділення гормонів епінефрину, дофаміну, серотоніну, ендорфінів, які водночас працюють як нейромедіатори і спричиняють відчуття бадьорості, задоволення, радості, самозаохочення до діяльності. При активному тренуванні рівень ендорфінів, які покращують емоційний стан людини, може зрости у 5 разів у порівнянні зі станом спокою, і не важливо, яким саме спортом займається людина. Підвищення рівня дофаміну в організмі сприяє адекватному сприйняттю дійсності та швидкому прийняттю відповідних рішень, що надзвичайно важливо в складних і небезпечних ситуаціях.

Переважна частина респондентів дотримується здорового способу життя: не палять - 82.6%, не вживають алкоголь (або дуже рідко, до 2 разів на місяць) - 69.5%, 1-2 рази на тиждень - 30.5%. Спираючись на ці дані можна зробити дуже важливий висновок, що люди, які активно займаються спортивними тренуваннями, не потребують і не вживають спиртні напої та тютюнопаління з метою покращення настрою, відновлення психологічної рівноваги та як метод боротьби зі стресом.

Всі респонденти свідомо підходять до організації власного харчування, зокрема 3-4 рази на день харчується - 78.2%, більше 5 разів - 8.8%. Споживають всі групи продуктів, які необхідні для задоволення потреб в нутрієнтах. Солодощі не вживають або обмежено вживають 88% наших респондентів, замінюючи їх сухофруктами або солодкими фруктами, що безсумнівно більш корисно.

У зв'язку з результатами наших досліджень, дуже позитивно можна оцінити започатковані владою Києва облаштування тренажерами спортивних майданчиків у парках, скверах, на прибудинкових територіях, що дозволяє більш широким верствам населення тренуватись у зручній для них час з мінімальними витратами та максимальною ефективністю.

Таким чином, активний спосіб життя, дозовані фізичні навантаження, регулярне заняття спортом за власним вибором та уподобаннями сприяє підтриманню фізичного та психічного здоров'я, психологічної рівноваги, стресостійкості незважаючи на важкі випробування, які переживає наша країна у зв'язку з воєнною ситуацією.