

УДК 61

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

¹Марищук Л.В., ²Платонова Т.В., ³Козыревский А.В.

¹*Российский государственный социальный университет (филиал, г. Минск).*

²*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия.*

³*Институт пограничных войск*

Введение. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от состояния его микро и макросоциума, экономических, политических, социальных условий жизни, иначе говоря, здоровье в большой степени определяется качеством жизни. Качество жизни – это система жизненных ценностей; характеристика социального, материального, умственного и физического благополучия, социальной активности; хорошего здоровья и средств его обеспечения, допустимого уровня риска, чувства удовлетворенности жизнью. Даже при неблагоприятном материальном положении человек может стремиться к здоровому образу жизни. Важно расставить психологические приоритеты. Если человек решает заняться оздоровлением, то, в зависимости от достатка, он или будет ходить в дорогой фитнес-клуб или бегать по утрам в соседнем саду, или поедет на машине к озеру, чтобы окунуться в проруби, или будет обливаться холодной водой в ванной. Он все равно будет тренироваться. Важно настроиться на здоровый образ жизни – залог успеха во всех сферах реализации человеческого потенциала, в том числе – перспектива последующего улучшения и материального положения, и социального статуса. В содержание здорового образа жизни (ЗОЖ) входит применение физических упражнений в сочетании с использованием природных факторов, закаливания организма, соблюдение правильного режима труда и отдыха и оптимума двигательной активности, разумного питания и потребления воды, безусловное воздержание от злоупотребления алкоголем, курением и др.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье не только как отсутствие болезней, но в виде состояния полного физического, душевного и социального благополучия. К сожалению, такое состояние характерно лишь для относительно ограниченного круга людей, но здоровый образ жизни может способствовать росту их количества. Вышеизложенное подчеркивает актуальность проведенного исследования, важное место в котором занимает как применение физкультурно-оздоровительной технологии, так и комплексное использование естественных сил природы, правильного режима труда и отдыха, двигательной активности, питания, учет санитарного состояния окружающей среды и др.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ по проблеме исследования; опросные – беседа, анкетирование; наблюдение, разносто-

роннее тестирование, медицинское обследование, оценка физического и психического состояния. В качестве внешних критериев использовалась анамнестическая методика «АСКОРС», материалы которой обрабатывались с помощью компьютерной программы, представляющей сведения о риске развития ряда заболеваний и компьютерная система «ФАКТОР», позволяющая определять динамику ряда морфо-функциональных показателей. Количественные данные подвергались статистической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение.

Здоровый образ жизни и связанные с ним состояния определяются как биологическими, так и социальными факторами. Поддержание хорошего состояния здоровья зависит не только от правильного двигательного режима, питания, закаливания, организации активного отдыха, но и от душевной гармонии, внутренней удовлетворенности своими мыслями и поступками, нравственными чувствами, переживаниями, соответствием их требованиям морали.

Человек живет, когда он двигается, когда перестает двигаться, он в физическом отношении начинает деградировать и это сказывается и на его психическом состоянии. Для решения проблем с ухудшением здоровья, минимизации негативных психических состояний, нами (Т.В. Платоновой) организуются специальные школы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительные лагеря с выездами в лесную, холмистую местность, или к берегу моря, или в предгорья, сроком до 3 недель. В школах, до 6 часов в день проводятся различные общеразвивающие и специальные физические упражнения, прогулки по красивой местности, пробежки, в том числе с медитацией, применяются восточные гимнастики, осваиваются приемы самоконтроля и мышечной релаксации для совершенствования эмоциональной устойчивости. В подавляющем большинстве случаев это обеспечивает позитивный тренировочный эффект и удовлетворенность участием в таких выездах; улучшается состояние здоровья, общее самочувствие, понижается напряжение и тревожность. Приобщение к здоровому образу жизни на практике осуществляется более успешно, чем на беседах и лекциях, проводимых высоко квалифицированными инструкторами.

К примеру, выезд в лагерь Швентойя – лесисто-холмистая местность, группы из 100 человек (68 женщин и 32 мужчины от 17 до 57 лет), сроком на 3 недели (сентябрь) предусматривал усвоение здорового образа жизни. Полное обследование прошли 66 человек (40 женщин и 26 мужчин), которые и составили основной контингент наблюдения. В конце срока у членов группы были собраны самооценки: пребывания в физкультурно-оздоровительном лагере (позитивная оценка – 67% ответов; нейтральная оценка – 19% ответов; отрицательная оценка – 14% ответов); желания продолжать выезды в следующие годы (позитивная оценка – 62% ответов; нейтральная оценка – 23% ответов; отрицательная оценка – 15% ответов).

Повысились самооценки (в условной пятибалльной шкале): психического состояния от исходного к итоговому обследованию – от $3.69 \pm 0,09$ до $4.08 \pm 0,09^*$;

работоспособности, готовности к труду от $3,80 \pm 0,09$ до $4,15 \pm 0,07^*$; состояния здоровья – от $3,75 \pm 0,09$ до $4,08 \pm 0,09^*$.

Оптимизировались оценки ситуативной тревожности на 4,1 усл.ед. Уменьшился вес тела, в среднем на 1,7 кг. Уменьшилась окружность талии, в среднем на 1,7 см. Повысился жизненный индекс на 5,7 усл.ед. Улучшился биологический возраст на 0,11 усл.ед. Улучшился ряд других показателей здоровья и физического состояния: АД мах на 2,8 мм; АД мин на 2,7 мм. Проба Штанге повысилась на 3,5 сек. Возраст по морфофункциональным показателям оптимизировался на 8,7 лет. Тест на координацию движения и на равновесие улучшился на 3,7 усл.ед. Улучшились анамнестические показатели риска заболеваний по автоматизированной системе АСКОРС: от $58,5 \pm 1,16$ до $51,5 \pm 1,23$ усл.ед.**

Выводы. Резюмируем, сохранение здоровья – это процесс оптимального развития и сохранения физических, биологических, психических функций, проявления оптимальной работоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Сущность здорового образа жизни заключается в регулярном выполнении ряда правил, определяющих сохранение, укрепление здоровья человека, предупреждение и устранение вредных привычек, повышение долголетия, поддержание высокой работоспособности, оптимизация физического, психического и функционального состояния за счет обеспечения необходимой для здоровья двигательной активности, компенсации ограничения лимита и тем более дефицита движения занятиями физической культурой и массовыми видами спорта.

HEALTHY LIVING: SOME RESULTS

Marishchuk L.V., Platonova T.V., Kozyrevski A.V.

This article describes the problem of healthy lifestyles. The results of the assimilation of a healthy lifestyle in practice due to stay of men and women aged 17 to 57 years old in a camp for 3 weeks.