

Фізична активність осіб працездатного віку, які проживають у провінційних містах Польщі

Постановка наукової проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Обмеження фізичної активності свідомо чи неусвідомлено, через лінощі або в результаті добробуту чи постійного поспіху є причиною багатьох захворювань (відомі як цивілізаційні недуги). Найнебезпечнішими з них, що мають тісні зв'язки з дефіцитом фізичної активності, є ішемічна хвороба серця, ожиріння, порушення обміну речовин, різні форми невротичних станів. Ці захворювання – головна причина передчасної смерті [4, 7].

Людина завжди прагнула перетворити власне життя так, щоб воно стало більш легким і приємним. Протягом багатьох тисячоліть приреченість виконувати важку фізичну працю спонукала людей до зменшення фізичних зусиль під час її виконання. Проте, як виявилось, суспільний прогрес (цивілізаційний розвиток) і пов'язаний із ним малорухливий спосіб життя принесли певні ризики, які проявляються в руйнації раціональної взаємодії організму (внутрішнього середовища) та довкілля. У цьому випадку діє універсальний закон природи й суспільства (якщо виграєш в одному, то програєш в іншому). Сформований у процесі еволюції опорно-руховий апарат перестає належним чином виконувати свою функцію, а його рефлекторні зв'язки з вісцеральними органами запускають цілий ланцюг атрофічно-дегенеративних змін на молекулярному, субклітинному, клітинному, тканинному, органному та системному рівнях, які в часі проявляються як хвороби цивілізації.

Негативний вплив цивілізаційного розвитку на організм людини можна компенсувати тільки систематичним застосуванням фізичних вправ (зазначимо, що альтернативи їм немає й у принципі бути не може). Отже, задля збереження здоров'я та здатності до розмноження людина, зокрема, й суспільство в цілому приречені пов'язати своє життя із фізичними вправами як складовою частиною культури життя [6, 7].

За даними багатьох досліджень [1, 3, 4] відомо, що в планетарному масштабі тільки 10–20 % дорослого населення характеризується належним рівнем фізичної активності. Ще гіршою є ситуація серед громадян Польщі [5].

Мета роботи – дати оцінку фізичної активності осіб працездатного віку, котрі проживають у провінційних містах Польщі.

Методи дослідження. Дослідження проведено серед 265 осіб у працездатному віці (134 жінки і 131 чоловік віком від 20 до 60 років) у травні 2012 р. серед жителів міст Ярослав й Пшеворська (Підкарпатське воєводство Польщі). Вікова вибірка в процентному відношенні до загальної кількості респондентів мала такий вигляд: вікова група 20–30 років (чоловіки – 39,7 %, жінки – 38,1 %); 31–40 років (чоловіки – 28,2 %, жінки – 41 %); 41–60 років (чоловіки – 2,1 %, жінки – 20,9 %). За освітнім рівнем респонденти розділилися таким чином: початкова й професійна освіта: чоловіки – 32,8 %, жінки – 44,0 %; середня освіта (чоловіки – 48,9 %, жінки – 44,8 %); вища освіта (чоловіки – 18,3 %, жінки – 11,2 %).

У дослідженні використано анкету, яка складалася з 10 закритих і двох відкритих запитань. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Установлено, що майже 70 % респондентів в усіх досліджених вікових групах виявили позитивне ставлення до фізичної активності, а близько 20 % мають нейтральну позицію (рис. 1).

Загалом близько 80 % респондентів вважають, що фізична активність є важливим чинником збереження та відновлення здоров'я. Жінки частіше, ніж чоловіки, стверджують, що фізична активність – фактор збереження оптимальної тілобудови й установлення нових соціальних контактів.

Водночас чоловіки відзначають, що фізична активність є важливим чинником уникнення психоемоційних стресів (психічної релаксації) (див. рис. 2).

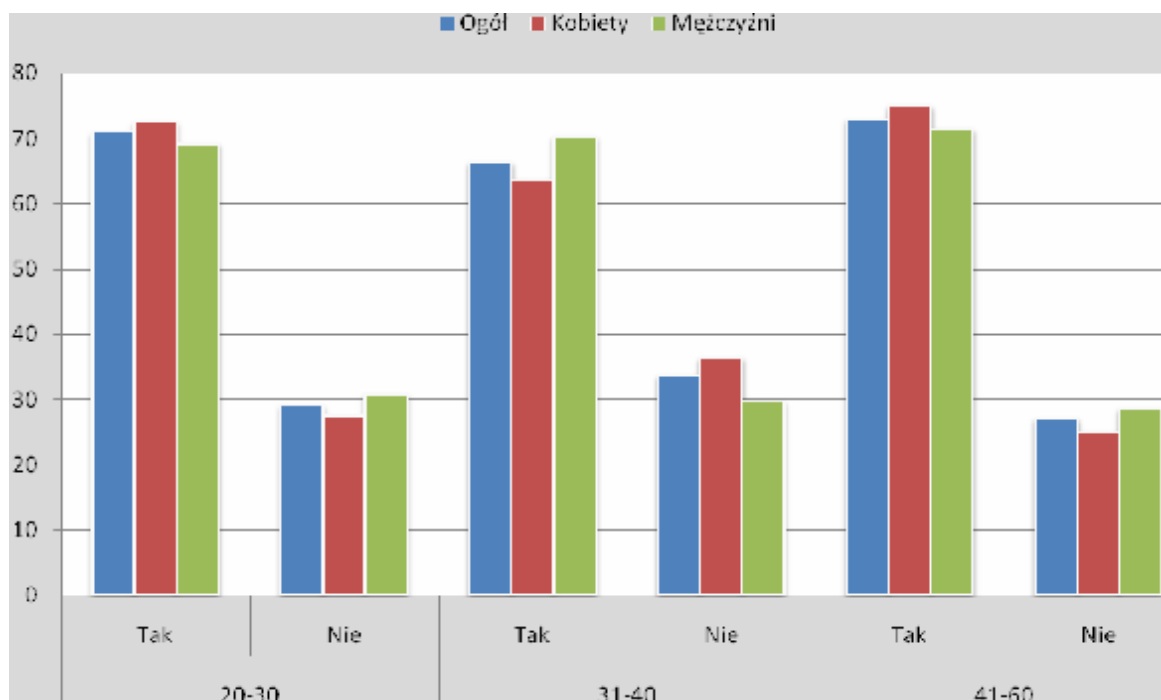


Рис. 1. Характеристика фізичної активності чоловіків і жінок різного віку, %

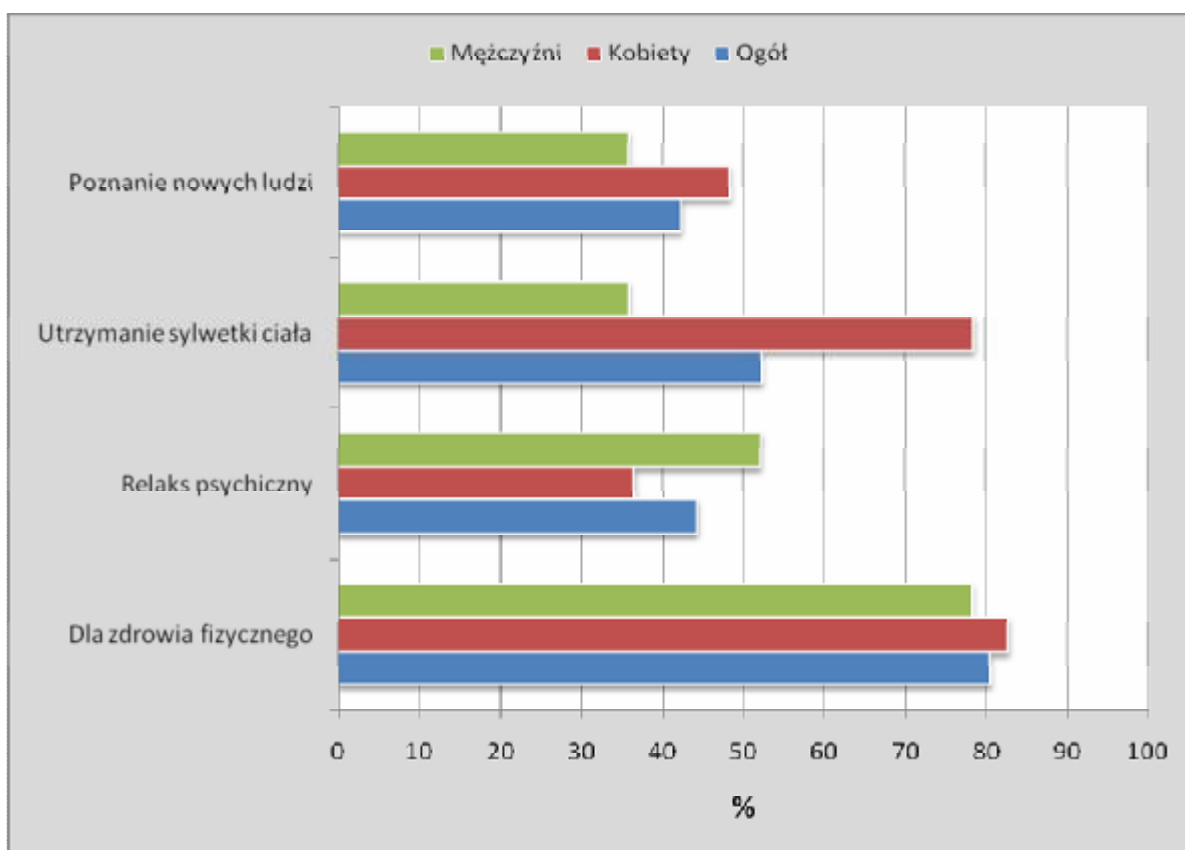


Рис. 2. Характеристика мотивів фізичної активності чоловіків і жінок

Більше 37 % жінок використовують фізичні вправи час від часу, 29 % – два рази на тиждень і тільки 18,8 % практикують фізичну активність тричі протягом тижня (табл. 1). Дещо інша ситуація серед чоловічого населення (45% чоловіків використовують фізичні вправи двічі, а 25 % – тричі на тиждень).

Таблиця 1

Частота занять фізичними вправами чоловіків і жінок

Частота занять, кількість разів на тиждень	Загалом		Жінки		Чоловіки	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
3	33	17,8	10	18,8	23	25,0
2	69	37,3	27	29,0	42	45,7
1	36	19,5	21	22,6	15	16,3
Іноді	47	25,4	35	37,6	12	13,0

У таблиці 2 подано відомості, які характеризують витрати часу на заняття фізичними вправами. Як видно з таблиці, чоловіки приділяють значно більше вільного часу на заняття фізичними вправами, ніж жінки.

Таблиця 2

Витрати часу на заняття фізичними вправами протягом тижня

Тривалість занять протягом тижня, годин	Загалом		Жінки		Чоловіки	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
До однієї години	92	49,7	65	69,9	27	29,3
1–2 години	59	31,9	19	20,4	40	43,5

Чоловіки, як і жінки, найчастіше проявляють свою фізичну активність у колі друзів (36,9 % і 31,2 %, відповідно). Доволі високий відсоток тих, хто практикує самостійні заняття фізичними вправами (чоловіки – 31,5 %, жінки – 43,0 %). Перевагу заняттям у родинному колі надають 16,1 % жінок і 12 % чоловіків. В організованих групах займаються 9,7 % жінок та 19,6 % осіб чоловічої статі.

Установлено, що 53,8 % жінок і 63,4 % чоловіків оцінюють своє здоров'я як хороше. Жінки частіше, ніж чоловіки, оцінюють його як незадовільне (табл. 3).

Таблиця 3

Самооцінка особистого здоров'я

Самооцінка здоров'я	Загалом		Жінки		Чоловіки	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Добре	155	58,5	72	53,8	83	63,4
Задовільне	69	26	37	27,6	32	24,4
Погане	41	15,5	25	18,6	16	12,2

Аналіз даних щодо самооцінки фізичної справності виявив, що 26,8 % чоловіків і 17,9 % жінок вважають її високою, середній рівень відзначають, відповідно, 45,0 % і 35,8 %, а 28,2 % і 46,3 – як низьку. Щодо самооцінки цього показника у вікових групах, то вона представлена в табл. 4.

Таблиця 4

Самооцінка фізичної справності в різних вікових групах чоловіків і жінок

Вік, років	Рівень фізичної справності	Загалом		Жінки		Чоловіки	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
20–30	висока	22	21,4	8	15,7	14	26,9
	середня	60	58,2	30	58,8	30	57,7
	низька	21	20,4	13	25,5	8	15,4
31–40	висока	26	28,3	13	23,6	13	35,1
	середня	26	28,3	12	21,8	14	37,8
	низька	40	43,4	30	54,5	10	27,1
41–60	висока	11	15,7	3	10,7	8	19,1
	середня	21	30,0	6	21,4	15	35,7
	низька	38	54,3	19	67,9	19	45,2

Найпопулярнішими видами фізичної активності серед жінок є аеробіка, спортивна ходьба, танці, прогулянки, а в чоловіків – спортивні ігри, їзда на велосипеді, прогулянки, атлетична гімнастика, плавання.

Цікавим є той факт, що 54,0 % жінок і 61,0 % чоловіків вважають найкращим місцем проведення відпустки за місцем проживання. При цьому 29,8 % чоловіків та 30,6 % жінок у період зимової відпустки не є фізично активними, а віддають перевагу пасивному відпочинку. До однієї години на день для занять фізичними вправами витрачає 23,1 % жінок і 32,8 % чоловіків. Тих, хто є фізично активним по дві години, виявилось, відповідно, 11,2 % та 19,8 %, а по три години й більше – тільки 4,5 % та 6,9 %. Потрібно відзначити, що в період літньої відпустки зростає кількість як чоловіків (11,4 %), так і жінок (8,2 %), які витрачають на заняття фізичними вправами три години й більше. Серед тих, хто є фізично активним дві години щоденно, теж виявлено суттєве перевищення показника в зимовий період (чоловіки – 29,0 %, жінки – 21,6 %).

Висновки й перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного дослідження встановлено, що чоловіки й жінки працездатного віку (20–60 років) свідомі того, що фізична активність є важливим чинником збереження здоров'я та відновлення затрачених енергетичних і пластичних ресурсів організму в процесі трудової діяльності. При цьому виявлено, що на сьогодні серед жителів провінційних міст Польщі ще малий відсоток осіб працездатного віку, готових до систематичних (2–3 рази в тиждень) занять фізичними й спортивними вправами. Імовірно, це обумовлено недостатнім рівнем загальної культури щодо проведення дозвілля, відсутністю сформованої в ранньому віці стійкої потреби в систематичних заняттях фізичними та спортивними вправами, завищеною самооцінкою власного фізичного стану й здоров'я, а також малою кількістю в провінційних містах організованих груп для провадження систематичних занять.

Найпопулярнішими видами фізичної активності серед чоловіків є спортивні ігри, атлетична гімнастика, їзда на велосипеді, прогулянки та плавання, а серед жінок – аеробіка, танці, прогулянки, спортивна ходьба. Це вказує на необхідність створення відповідної інфраструктури (матеріально-технічна база, кваліфіковані кадри, реклама тощо) для розвитку вищезазначених видів рекреаційно-оздоровчої активності серед працездатного населення.

Список використаної літератури

1. Erdmann L. Rekreacja fizyczna różnych środowisk społecznych / L. Erdmann. – Warszawa : AWF, 1985. – 215 s.
2. Penc J. Społeczne i ekonomiczne wartości rekreacji / J. Penc // Kultura Fizyczna. – 1989. – № 3–4. – S. 78–85.
3. Rut P. Aktywność rekreacyjna mieszkańców Podkarpacia / P. Rut // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2006. – № 6–7. – S. 83–90.
4. Starosta W. Znaczenie aktywności w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka / W. Starosta. – Lider, 1997. – 140 s.
5. Toczek-Werner S. Podstawy rekreacji i turystyki / S. Toczek-Werner. – Wrocław : AWF, 2007. – 230 s.
6. Winiarski R. W. Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka / R. W. Winiarski. – Kraków : AWF, 1991. – 215 s.
7. Wolański N. Biokulturowe uwarunkowania aktywności motorycznej i rozwoju sprawności człowieka oraz wynikające stąd perspektywy kultury fizycznej / N. Wolański // Kultura Fizyczna. – 2007. – № 1–2. – S. 97–105.

Анотація

Мета дослідження полягала в оцінці фізичної активності осіб працездатного віку, котрі проживають в умовах провінційних міст. Досліджувана вибірка складалася з 265 осіб, у тому числі 134 – представники жіночої й 131 – чоловічої статей. Установлено, що більшість респондентів визнає важливість фізичної активності, однак не докладає належних зусиль щодо систематичних занять фізичними вправами. Серйозну занепокоєність викликає той факт, що третина опитаних надає перевагу пасивному відпочинку, у тому числі під час відпустки.

Ключові слова: фізична активність, працездатний вік, провінційне місто.

Юстина Леник, Станислав Цешковський, Кароліна Пшедновець, Богдан Мицкан, Татяна Мицкан.
Физическая активность лиц работоспособного возраста, проживающих в провинциальных городах Польши. Цель исследования заключалась в оценке физической активности лиц трудоспособного возраста, проживающих в условиях провинциальных городов. Исследуемая выборка состояла из 265 человек, в том числе 134 – представители женского и 131 – мужского пола. Установлено, что большинство респондентов признаёт важность физической активности, однако не прилагает должных усилий к систематическим занятиям

физическими упражнениями. Серьезную озабоченность вызывает тот факт, что треть из них предпочитает пассивный отдых, в том числе во время отпуска.

Ключевые слова: физическая активность, трудоспособный возраст, провинциальный город.

Yustyna Lenik, Stanislav Tseshkovskiy, Karolina Pshednovek, Bogdan Mitskan, Tatyana Mitskan. Physical Activity of People of Working Age who Live in Provincial Towns of Pland. Aim of the research was to estimate physical activity of people of working age who live in provincial towns. 265 people took part in the survey – 134 women and 131 men. Most of the respondents admit the importance of physical activity, but don't practice sports exercises regularly. A huge problem is the fact that one third of all respondents prefer passive rest, even during their holidays.

Key words: physical activity, working age, provincial town.