

СЕКЦІЯ 3

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Tsyhanovska N., kierownik wydziału

Charkowska państwowa akademія kultury, m. Charków, Ukraina

Skalski D. W., doktor habilitowany nauk pedagogicznych,

doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor wydziału

Akademія wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,

Gdańsk, Polska

Lwowski państwowy uniwersytet kultury fizycznej im. Iwana Boberskiego,

m. Lwów, Ukraina

АКТЫВНОЎ ФІЗИЧНА ЯКА ПРОФИЛАКТЫКА СТРЕСУ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

Streszczenie. Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych.

Słowa kluczowe: aktywność człowieka, edukacja zdrowotna, stanie zdrowia, stres, wysiłek fizyczny.

Wprowadzenie. Czynniki fizykalne wywierają wpływ na ciało człowieka, między innymi na tkanki, układy, cały organizm i dzięki temu przyczyniają się do poprawy krążenia [1, 3], zwiększają odporność organizmu, zwiększają lub obniżają pobudliwość nerwów i ograniczają wzrost bakterii. Coraz częściej docierają bardzo niepokojące informacje o złym stanie zdrowia ludności, wynikającym po części z braku ćwiczeń i aktywności fizycznej [2].

Cel badania: celem badań jest poznanie roli czynników fizykalnych człowieka jako źródło aktywności fizycznej poprzez zdiagnozowanie potencjalnego zagrożenia stresem.

Material i metody badania. Badania przeprowadzone zostały na poziomie drugim – czynników fizykalnych w zakresie pobudzenia świadomości własnej ludzi i wskazanie na ten rodzaj zachowania związanego ze stresem, który jest typowy, lub który przejawia się najczęściej.

Metody badania: Zastosowano metodę ankiety w formie kwestionariusza dotyczącej ogólnej aktywności fizycznej ludzi w celu uświadomienia potencjalnego zagrożenia stresem. Tym samym fragmentarycznie (poziom drugi: czynników fizykalnych) podjęta została próba przez autorów stworzenia osobistego profilu stresu

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

w czterech poziomach (obok wspomnianego drugiego poziomu – czynników fizykalnych, co jest przedmiotem i celem badań w niniejszym opracowaniu): 1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom czynników fizykalnych, 3 – poziom emocjonalny i 4 – poziom psychiczny. Pilotażowymi badaniami (2023) została objęta przez autorów grupa badawcza licząca 50 dorosłych osób, uczestników zajęć fitness, którzy pragną poprawić sylwetkę poprzez aktywność fizyczną.

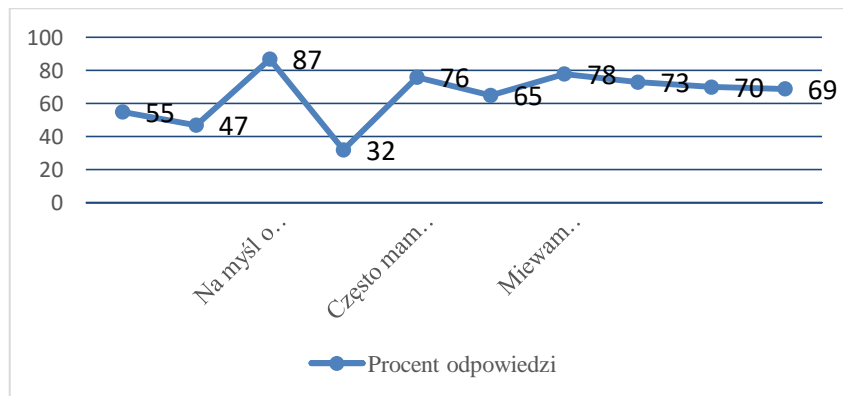
Podsumowanie głównego materiału badawczego. W przeprowadzonych pilotażowych badaniach (2023) został zastosowany Test objawów stresów na autorskim drugim poziomie: czynników fizykalnych. Za każde zdanie, na które odpowiedziały badane osoby twierdząco, został wpisany jeden punkt, jeśli zdanie było nieprawdziwe, to otrzymał zero punktów. Maksymalnie można było otrzymać 10 punktów na tym poziomie jako jednym z czterech poziomów (1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom czynników fizykalnych, 3 – poziom emocjonalny i 3 – poziom psychiczny). Autorzy przyjęli w zakresie radzenia sobie ze stresem, że w skali od 1 do 10 punktów trzy lub więcej punktów w jakiegokolwiek części kwestionariusza wskazuje na tendencję do bycia pod wpływem tego konkretnego czynnika, jakim jest zagrożenie stresem. W skali od 1 do 10 w czterech poziomach (wraz z wyliczoną wartością średnią) zagrożenia dla ogólnego profilu stresu są następujące: małe zagrożenie (od 1 do 3 czy 4), średnie zagrożenie (od 4 do 8) i duże zagrożenie (9–10). Pierwszy drugi: czynników fizykalnych ogólnego profilu stresu, na podstawie którego zostały przeprowadzone badania przedstawia tabela nr 1 i wykres 1.

Tabela 1

Poziom drugi: czynniki fizykalne (punktacja: 0 lub 1)

1. Często mam ucisk w klatce	0/1pkt
2. Odczuwam brak energii	0/1pkt
3. Często mam zaburzenia trawienia (biegunki lub zaparcia)	0/1pkt
4. Nerwowo zaciskam zęby	0/1pkt
5. Często mam przyspieszone tętno	0/1pkt
6. Mam trudność z koncentracją	0/1pkt
7. Kręci mi się w głowie bez powodu	0/1pkt
8. Utrata apetytu lub nadmierny apetyt	0/1pkt
9. Często reaguję bólami głowy	0/1pkt
10. Odczuwam drżenie rąk i mięśni	0/1pkt

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»



Wyk. 1. Procentowy udział stwierdzeń w badaniach ankietowych (n=50)

Największa liczba badanych osób (87%) odczuwa dyskomfort na myśl o ćwiczeniach oraz miewa bezsenności (78%), kolejna grupa osób zaznaczyła, iż miewa zgagę przed aktywnością fizyczną (73%). Zbliżoną wartość autorzy zauważają przy odpowiedzi często reaguje (70%), jestem apatyczny (69%) oraz oddycham szybciej przed aktywnością fizyczną (65%). W dalszych stwierdzeniach badanych osób zaznaczyło, że odczuwa bóle głowy (55%) oraz ma mdłości przed wysiłkiem (47%) i ściskaniem w gardle zmagало się 32% ankietowanych.

Wszystkie badane osoby w zakresie objawów testu w poziomie pierwszym: aktywności fizycznej osiągnął wynik negatywny, co stanowi bardzo wyraźny sygnał w zakresie działań psychologicznych [5]. Przeważająca liczba ankietowanych 71% zaznaczyła powyżej 4 z 10 stwierdzeń, co pozwala uważać test objawów stresu za negatywny na poziomie zagrożenia średniego i zagrożenia dużego, natomiast 39% ankietowanych zaznaczyło mniej niż 4 stwierdzenia, co jednocześnie wyniki testu określić można jako negatywny na poziomie zagrożenia małego. Powyższe dane pozwalają uważać negatywne skutki objawów stresu przed wystąpieniem aktywności fizycznej jako zjawisko dominujące w społeczeństwie [4].

Wnioski. Na bazie przeprowadzonych badań pilotażowych i powyższej dyskusji nasuwają się autorom następujące wnioski:

- regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych

- rodzaj i natężenie wysiłku fizycznego muszą też być dopasowany do indywidualnych możliwości, kondycji i stanu zdrowia jednostki, należy więc znaleźć złoty środek i podejmować aktywność, która jest jednocześnie wymagająca i bezpieczna dla zdrowia konkretnej osoby.

Perspektywy dalszych badań: badanie emocji w tej grupie badawczej i wpływ aktywności fizycznej na zbiorcze podsumowanie dwóch badań.

Lista referencji

1. Цигановська Н., Гант О. Є. Використання музикотерапії при проживанні кризи карантину. *Актуальні питання теорії та практики*

■

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : VI Всеукр. наук.-практ. конф. 2020. С. 105.

2. Цигановська Н., Гончар В., Батулін Д. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний Простір*. 2021. № 7. С. 35.

3. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Фізична активність як засіб зняття психоемоційної напруги. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : мат. IX Міжнар. наук.-практ. конф., 21–22 жовт. 2021 р. Харків : Укр. держ. ун-т залізн. транспорту, 2021. С. 192–195.

4. Tsyhanovska N., Skalski D. W., Czarnecki D. Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty : monografia. Starogard Gdański – Charków : Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim *przy udziale*: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, 2023. 147 s.

5. Czarnecki D., Tsyhanovska N., Skalski D. W. Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia : monografia. Poznań – Charków : Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu *przy udziale*: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, 2023. S. 124–126.