

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Симоненко Едуард Олександрович
студент групи ФРб-1-21-4,0д

**ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ
ПОКАЗНИКИ ЮНАКІВ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Науковий керівник:

к.н.ф.в., доцент
Іваненко Г.О.

Протокол засідання кафедри

« ____ » _____ 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ	5
1.1. Поняття способу життя та його вплив на здоров'я . Основні фізіологічні показники юнаків	5
1.2. Особливості розвитку організму в юнацькому віці.....	8
1.3. Аналіз науково-методичної літератури, та вплив фізичної активності, харчування та шкідливих звичок на здоров'я.....	11
Висновки до 1 розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	16
2.1. Методи дослідження	16
2.2. Організація дослідження.....	18
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ЮНАКІВ.....	20
3.1. Визначення рівня фізичної активності, режим сну, харчові звички та інші аспекти способу життя серед юнаків	20
3.2. Оцінка впливу здорових звичок на загальний стан здоров'я	30
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення способу життя юнаків	34
Висновки до третього розділу.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність. Спосіб життя є важливим чинником, який впливає на здоров'я та фізіологічний розвиток молоді, особливо в юнацькому віці. Проаналізовано, що саме в цей період організм переживає значні фізичні та психоемоційні зміни, відбувається інтенсивний розвиток усіх систем і органів, формуються стійкі звички, які можуть залишитися на все життя [10]. Під впливом таких складових способу життя, як рівень фізичної активності, режим харчування, якість сну, наявність або відсутність шкідливих звичок, фізіологічні показники молоді людини можуть як покращуватися, так і погіршуватися, що позначається на загальному стані здоров'я і майбутньому житті.

Сучасні дослідження показують, що все більше молоді веде малорухливий спосіб життя, що пов'язано із збільшенням часу, проведеного за електронними пристроями, зниженням фізичної активності та незбалансованим харчуванням. Це призводить до негативних змін у фізіологічних показниках, таких як серцево-судинна активність, рівень метаболізму, артеріальний тиск, маса тіла та інші [21]. Такі зміни збільшують ризик виникнення хронічних захворювань у майбутньому, знижують фізичну витривалість і життєву енергію юнаків .

Вивчення впливу способу життя на фізіологічні показники є актуальним завданням, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як різні поведінкові фактори можуть вплинути на фізичний розвиток та здоров'я молоді. У сучасних умовах, коли молоді люди часто не звертають уваги на важливість здорових звичок, це дослідження може стати підґрунтям для розробки профілактичних програм і рекомендацій щодо здорового способу життя.

Мета дослідження – визначити вплив способу життя на фізіологічні показники юнаків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо впливу способу життя на фізіологічні показники юнаків.
2. Визначити ключові фізіологічні показники, які можуть змінюватися під впливом способу життя.
3. Дослідити рівень фізичної активності, режим сну, харчові звички та інші аспекти способу життя серед юнаків.
4. Встановити взаємозв'язок між окремими аспектами способу життя та фізіологічними показниками юнаків.
5. Розробити рекомендації щодо оптимізації способу життя для покращення фізіологічних показників.

Об'єкт дослідження – морфо-функціональні особливості.

Предмет дослідження – вплив способу життя (фізична активність, харчування, сон, шкідливі звички) на фізіологічні показники юнаків.

Методи дослідження:

1. Метод аналізу та синтезу науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Анкетування.
3. Спірометрія.
4. Вимірювання АТ і ЧСС.
5. Динамометрія.
6. Каліперометрія.
7. Вимірювання зросту, ваги, ІМТ.
8. Педагогічний експеримент.
9. Методи систематичної обробки.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 39 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ

1.1. Поняття способу життя та його вплив на здоров'я . Основні фізіологічні показники юнаків

Спосіб життя – це широкий комплекс індивідуальних звичок, поведінки та життєвих установок людини, що впливають на її здоров'я, рівень добробуту, продуктивність та соціальну активність [1]. Вибір способу життя впливає на фізичні, емоційні та соціальні аспекти здоров'я людини. Серед ключових компонентів способу життя, що мають найбільший вплив на здоров'я, можна виділити фізичну активність, харчування, режим відпочинку, психологічний стан та відсутність або наявність шкідливих звичок [19].

Здоров'я людини безпосередньо залежить від її способу життя. Вважається, що понад 50% захворювань можна запобігти шляхом зміни поведінки та звичок. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) передбачає збалансований підхід до фізичної активності, харчування, психічного здоров'я, уникання шкідливих звичок та впливу стресів [11].

1. Фізична активність. Регулярна фізична активність зміцнює серцево-судинну, дихальну, м'язову та кісткову системи, підвищує витривалість, покращує обмін речовин і загальний тонус організму. Для юнаків, які перебувають у періоді активного фізичного розвитку, регулярні фізичні навантаження забезпечують нормальний розвиток кісткової та м'язової тканин, покращують адаптаційні можливості організму, знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету та ожиріння [3].

2. Раціональне харчування. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мікроелементами. Нестача або надлишок певних речовин може призвести до різних порушень. У юнацькому віці харчування має особливе значення, адже

організм потребує достатньої кількості енергії для забезпечення фізичного та інтелектуального розвитку, зміцнення імунної системи [29].

3. Режим сну та відпочинку. Недостатній сон і перевтома призводять до зниження когнітивних функцій, погіршення настрою, зниження імунітету. Для юнаків важливо мати 7-9 годин сну на добу, адже в цей час відбувається відновлення організму, активуються процеси росту, формуються нервові зв'язки, що забезпечують нормальний психоемоційний розвиток [19]

4. Психоемоційне здоров'я. Уміння справлятися зі стресом, емоційна стабільність, соціальна підтримка сприяють зниженню ризику депресії, тривожності, агресивної поведінки. У юнацькому віці важливо розвивати навички емоційної регуляції, підвищувати стійкість до стресу, адже саме цей вік часто пов'язаний з інтенсивними емоційними переживаннями, соціальними змінами [19].

5. Уникання шкідливих звичок. Алкоголь, тютюн, наркотики мають руйнівний вплив на організм, знижуючи функціональність серцево-судинної, дихальної систем, руйнуючи печінку, нирки, нервову систему. У юнацькому віці шкідливі звички можуть серйозно зашкодити фізичному і психічному здоров'ю, зокрема знижуючи навчальну діяльність, що може ускладнити соціальну адаптацію в майбутньому [27].

Фізіологічні показники допомагають оцінити стан здоров'я та рівень фізичної підготовки юнаків. Вони можуть бути об'єктивними маркерами ефективності вибраного способу життя і змін, що відбуваються в організмі під впливом тих чи інших факторів.

1. **Частота серцевих скорочень (ЧСС).** В нормі у спокої ЧСС становить 60-80 ударів на хвилину. У тренуваних осіб ЧСС може бути нижчою через ефективнішу роботу серця, що свідчить про витривалість серцево-судинної системи. Підвищена ЧСС може свідчити про перевтому, стрес або низький рівень фізичної підготовки.

2. **Артеріальний тиск (АТ).** У молодому віці нормальні показники АТ становлять близько 120/80 мм рт. ст. Відхилення від цієї норми можуть

свідчити про схильність до гіпертонії або гіпотонії. Низький рівень фізичної активності, незбалансоване харчування, стреси можуть впливати на підвищення артеріального тиску.

3. Життєва ємність легень (ЖЄЛ). Відображає об'єм повітря, який людина може видихнути після максимального вдиху. Цей показник є важливим для оцінки функціонального стану дихальної системи. Чим більша ЖЄЛ, тим краще легені забезпечують організм киснем, що є важливим для витривалості та ефективності роботи всіх систем організму.

4. Індекс маси тіла (ІМТ). ІМТ – це співвідношення ваги та зросту, що дозволяє оцінити відповідність маси тіла нормам. Для юнаків нормальним вважається ІМТ у межах 18,5-24,9. Показник вищий за норму може свідчити про зайву вагу або ожиріння, що підвищує ризик захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату.

5. Рівень кисневої ємності крові. Цей показник характеризує здатність організму насичувати тканини киснем. Оптимальний рівень кисневої ємності сприяє підвищенню працездатності, зниженню стомлюваності, покращенню функціональної витривалості.

6. Силова витривалість і швидкість відновлення. Ці показники дозволяють оцінити адаптаційні можливості організму та рівень фізичної підготовки. Високий рівень силової витривалості свідчить про здатність м'язів до тривалої роботи без зниження ефективності. Швидке відновлення після навантажень вказує на добру тренуваність та здоров'я організму.

Підсумовуючи, можна сказати, що спосіб життя юнаків суттєво впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, формуючи основу для майбутнього дорослого життя. Правильний баланс фізичної активності, харчування, сну, психоемоційного стану та уникнення шкідливих звичок позитивно відображається на фізіологічних показниках, знижуючи ризик хронічних захворювань та зміцнюючи загальну життєву стійкість.

1.2. Особливості розвитку організму в юнацькому віці

Юнацький вік (приблизно 15-18 років) характеризується важливими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами [16]. Особливості розвитку організму в цьому періоді включають такі аспекти:

1. Фізичний розвиток

- Продовження росту: У юнацькому віці відбувається завершення процесів росту тіла. Довжина кісток збільшується, зокрема довгих трубчастих кісток, що впливає на кінцівки.

- Розвиток м'язової маси: Збільшується об'єм та сила м'язів, особливо в юнаків, що пов'язано з впливом статевих гормонів, зокрема тестостерону.

- Гормональні зміни: Збільшується вироблення статевих гормонів, що викликає розвиток вторинних статевих ознак (ріст волосся на обличчі та тілі у хлопців, формування фігури у дівчат).

- Стан серцево-судинної та дихальної систем: Організм адаптується до фізичних навантажень. Збільшується об'єм серця, серцевий ритм стає стабільнішим, а частота дихання уповільнюється, що сприяє підвищенню витривалості.

2. Розумовий та когнітивний розвиток

- Абстрактне мислення: Юнаки починають мислити більш абстрактно та критично, краще усвідомлюють зв'язки між різними поняттями, аналізують і роблять висновки.

- Формування ідентичності: Розвиток самосвідомості та ідентичності стає центральним аспектом. Підлітки починають краще розуміти свої цінності, інтереси та життєві цілі. [12]

3. Психосоціальний розвиток

- Пошук самостійності: Юнаки прагнуть незалежності від батьків, більше залучаються в соціальні групи, починають шукати власний соціальний статус.

- Емоційні коливання: Через гормональні зміни підлітки можуть бути схильні до частих змін настрою, особливо якщо вони відчують стрес або труднощі з адаптацією.

- Соціалізація: Підлітки активно взаємодіють з однолітками, що впливає на розвиток їхніх комунікативних навичок та емпатії. [19]

4. Особливості фізичної активності

- Розвиток фізичних якостей: У юнацькому віці активний розвиток м'язової та кісткової системи дозволяє ефективно формувати витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію. Регулярна фізична активність сприяє розвитку цих якостей і зміцнює організм, знижуючи ризик захворювань у майбутньому. [9]

- Вплив гормонів на фізичні можливості: Підвищення рівня гормонів (особливо тестостерону у юнаків) позитивно впливає на ріст м'язів, витривалість та загальну фізичну працездатність. Це дозволяє юнакам досягати кращих результатів у фізичних навантаженнях і спортивних тренуваннях.

- Потреба в оптимальному рівні навантажень: У цьому віці важливо дотримуватися збалансованого підходу до фізичних вправ. Занадто високі навантаження можуть призвести до перевтоми та травм, оскільки організм ще розвивається, а надмірна активність може негативно вплинути на суглоби та хребет.

- Розвиток координації та моторних навичок: У підлітковому віці швидко вдосконалюється координація рухів і здатність виконувати складні моторні завдання. Це сприяє успіху в заняттях спортом, танцях, рухових іграх та інших фізичних активностях. [20]

- Формування мотивації до здорового способу життя: У цей період важливо закладати позитивне ставлення до фізичної активності, щоб підлітки мали мотивацію продовжувати активний спосіб життя в дорослому віці. Викладачі, тренери та батьки можуть сприяти цьому, підкреслюючи важливість спорту та фізичних вправ для здоров'я і саморозвитку.

5. Імунна та ендокринна системи

- Посилення імунітету: У юнацькому віці імунна система зазвичай стає стійкішою до інфекцій, проте зміни гормонального фону можуть сприяти виникненню запальних процесів, таких як акне.

- Активізація ендокринної системи: Посилена активність щитовидної залози, гіпофізу, а також статевих залоз забезпечує регуляцію процесів росту та розвитку, що також впливає на емоційний стан.[49]

6. Психологічні особливості

- Розвиток самосприйняття та самооцінки: Юнаки формують своє уявлення про себе, розвиваючи позитивну або негативну самооцінку, залежно від впливу сім'ї, однолітків, медіа.

- Розвиток відповідальності та саморегуляції: Підлітки починають більше відповідати за свої дії, ухвалювати рішення та планувати своє майбутнє. Це час, коли формується навичка саморегуляції емоцій, однак іноді спостерігаються імпульсивність та необачність у вчинках. [45]

7. Сексуальний розвиток

- Формування статевої ідентичності: Підлітки починають усвідомлювати свою статеву ідентичність, що впливає на їхні особисті та соціальні відносини.

- Перший досвід стосунків: Багато юнаків починають формувати романтичні та сексуальні відносини, що вимагає розуміння власних емоцій і почуттів іншої людини.

8. Ризикована поведінка

- Через пошук незалежності та бажання соціального схвалення юнаки можуть бути схильні до ризикованих форм поведінки, таких як експерименти з алкоголем, курінням або навіть небезпечними видами спорту.

- Недооцінювання можливих наслідків своїх дій та прагнення випробувати власні межі також є типовими для цього періоду, що може вимагати уваги з боку батьків і педагогів. [43-42]

9. Соціальний розвиток

- Пошук соціальної підтримки: Підлітки намагаються знайти групу, яка їх прийме, іноді проявляючи конформізм, щоб відчувати належність.

Пошук професійного шляху: На цьому етапі багато підлітків починають думати про майбутню професію, що може включати тестування своїх можливостей у різних сферах та інтересах.

10. Формування здорових звичок

Саме в юнацькому віці важливо закладати основи здорового способу життя, такі як правильне харчування, регулярна фізична активність, достатній сон та уникання шкідливих звичок, оскільки вони будуть впливати на подальше здоров'я та якість життя. [13]

1.3.Вплив фізичної активності, харчування та шкідливих звичок на здоров'я

Фізична активність є одним із основних факторів, що впливають на фізіологічні показники здоров'я юнаків. Дослідження [23] вказує на те, що регулярні фізичні навантаження покращують функціонування серцево-судинної системи. У його дослідженні порівнювалися показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у двох груп: юнаки, які займаються спортом не менше трьох разів на тиждень, і юнаки, які ведуть малорухливий спосіб життя. Виявлено, що у спортсменів ЧСС у спокої складає в середньому 60 ударів на хвилину, тоді як у малорухливих юнаків цей показник сягає 80 ударів на хвилину. Це свідчить про те, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на кардіоваскулярну систему, що підтверджується також результатами тестів на витривалість, де активні юнаки показали значно вищі результати у порівнянні з малорухливими.

Дослідження Гончарук В. І. [8] підкреслює важливість фізичних вправ для покращення роботи серцево-судинної системи. У своїй роботі автор проводить експеримент на вибірці з 120 юнаків, які проходили програму фізичних тренувань тричі на тиждень протягом 12 тижнів. Результати показали, що після тренувань відбулося зниження середнього артеріального тиску на 10% і

зниження ЧСС у спокої на 15% у порівнянні з контрольною групою, яка не займалася спортом. Автор рекомендує регулярні фізичні навантаження як засіб профілактики серцево-судинних захворювань у молоді.

Покращення психічного здоров'я: Фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій, знижують рівень стресу та допомагають у боротьбі з депресією. Регулярні вправи сприяють покращенню самооцінки, розвитку почуття впевненості в собі та покращенню загального емоційного стану. [45]

Покращення якості сну: Регулярна фізична активність позитивно впливає на сон. Вправи допомагають швидше засинати, покращують якість і глибину сну, знижуючи ризик безсоння. Однак важливо дотримуватися графіка – надмірна активність перед сном може, навпаки, сприяти порушенням сну.

Вплив харчування на здоров'я

Енергетичний баланс: Збалансоване харчування забезпечує організм усіма необхідними макроелементами (білки, жири, вуглеводи) та мікроелементами (вітаміни, мінерали), які дають енергію для щоденних активностей, підтримують роботу внутрішніх органів та сприяють розумовій діяльності. Недостатня або надмірна кількість калорій порушує енергетичний баланс і може призвести до втоми або ожиріння. [30]

Зміцнення імунної системи: Споживання продуктів, багатих на антиоксиданти (фрукти, овочі), вітаміни та мінерали, сприяє підтримці імунітету, що допомагає організму краще боротися з інфекціями та запаленнями. Наприклад, вітамін С і цинк допомагають зміцнювати імунну відповідь, а пробіотики та клітковина підтримують здоров'я шлунково-кишкового тракту, який є важливим компонентом імунної системи.

Підтримка здоров'я серця: Споживання здорових жирів (ненасичених, як омега-3, що містяться в рибі, горіхах та оливковій олії) знижує рівень “поганого” холестерину та зменшує ризик серцево-судинних захворювань.

Здорове харчування також сприяє підтримці нормального артеріального тиску та знижує ймовірність розвитку атеросклерозу.

Запобігання розвитку хронічних захворювань: Збалансоване харчування допомагає уникнути діабету, ожиріння, захворювань печінки та нирок, а також знижує ризик розвитку деяких видів раку. Достатня кількість клітковини, яку можна отримати з овочів, фруктів та цільнозернових продуктів, сприяє здоровому обміну речовин і запобігає проблемам зі шлунково-кишковим трактом.

Покращення когнітивних функцій: Споживання достатньої кількості омега-3 жирних кислот, антиоксидантів, вітамінів групи В і заліза позитивно впливає на роботу мозку, пам'ять і концентрацію. Таке харчування підтримує здоров'я нервової системи і сприяє підвищенню когнітивних можливостей, що особливо важливо для молодих людей та людей старшого віку.[42]

Вплив шкідливих звичок на здоров'я

Куріння: Паління є однією з основних причин серцево-судинних та респіраторних захворювань. Вдихання тютюнового диму пошкоджує легені, підвищує ризик раку легенів, хронічної обструктивної хвороби легень (ХОЗЛ) та бронхіту. Куріння також сприяє розвитку атеросклерозу, підвищує кров'яний тиск і збільшує ймовірність серцевих нападів та інсультів.

Вживання алкоголю: Регулярне або надмірне споживання алкоголю негативно впливає на печінку, приводячи до цирозу, жирової дистрофії та підвищення ризику розвитку раку печінки. Алкоголь також негативно впливає на мозок, знижуючи когнітивні функції, погіршуючи пам'ять і концентрацію, а також підвищуючи ризик психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Вживання наркотичних речовин: Вживання наркотиків має руйнівний вплив на центральну нервову систему, погіршуючи когнітивні функції, викликаючи залежність, знижуючи здатність до самоконтролю та негативно впливаючи на психічний стан. Наркотики також руйнують внутрішні органи, сприяючи розвитку численних захворювань та передчасної смерті.

Нездорове харчування: Надмірне споживання фаст-фуду, солодощів та насичених жирів сприяє ожирінню, підвищує рівень холестерину, провокує розвиток діабету 2 типу та негативно впливає на серце. Недостатня кількість овочів, фруктів і клітковини в раціоні може призвести до нестачі вітамінів і мінералів, що ослаблює організм і сприяє розвитку хронічних захворювань.

Ненормований графік та порушення сну: Недосипання через шкідливі звички, наприклад, через надмірне використання електронних пристроїв або вечірки, призводить до хронічної втоми, знижує імунітет, погіршує настрій і зменшує когнітивні можливості. Постійна нестача сну також сприяє підвищенню рівня стресу та розвитку метаболічних захворювань.

Висновки до 1 розділу.

Вплив способу життя на здоров'я є надзвичайно важливим, особливо в підлітковому віці, коли організм активно розвивається та адаптується до різноманітних змін. Вибір способу життя, включаючи фізичну активність, харчування, режим сну, психоемоційне здоров'я та уникнення шкідливих звичок, безпосередньо впливає на фізіологічну працездатність і загальний стан здоров'я молодих людей. Регулярна фізична активність зміцнює серцево-судинну систему, покращує обмін речовин і знижує ризик розвитку хронічних захворювань. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами для нормального функціонування, тоді як недостатнє або надмірне споживання їжі може призвести до проблем зі здоров'ям.

Психоемоційне благополуччя також важливе, оскільки правильне управління стресом, розвиток емоційної стабільності та підтримка соціальних зв'язків сприяють психічному здоров'ю. Наявність шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, серйозно загрожує фізичному та психічному благополуччю юнаків і може негативно вплинути на їхній розвиток, соціальну адаптацію та успішність у навчанні.

Загалом, саме в підлітковому віці закладаються основи здорового способу життя, які впливатимуть на фізичний стан та якість життя в дорослому віці. Важливо сформувати у молодих людей звички, які підтримують гармонійний розвиток організму, зміцнюють здоров'я та дозволяють успішно адаптуватися до соціальних і психологічних викликів цього періоду.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У цьому дослідженні є багато методів, які використовуються для більш детального визначення відмінностей у певних груп юнаків.

Узагальнення наукової літератури — це метод дослідження, що дозволяє виявити загальні характеристики та властивості певного класу об'єктів, здійснюючи перехід від конкретного до загального, від менш загального до більш загального. В даній роботі були узагальнені роботи вітчизняних та іноземних науковців, з метою визначення впливу основних компонентів здорового способу життя на морфо-функціональні показники юнаків.

Аналіз — метод пізнання, що полягає в розчленуванні об'єкта дослідження на складові частини для їх детального та всебічного вивчення. Цей метод застосовувався під час обробки наукової літератури та інших теоретичних матеріалів, а також при дослідженні респондентів — юнаків віком від 16 до 21 років, під час створення анкети, обробки відповідей та аналізу зібраних емпіричних даних. Окрім того, аналіз був необхідним для написання основних частин та висновків бакалаврської роботи.

Синтез — це метод наукового дослідження, при якому окремі елементи предмету вивчення об'єднуються після аналізу для формулювання узагальнених висновків. У дослідженнях синтез полягає в комбінуванні наявних даних, результатів попередніх досліджень і інших джерел інформації для створення нових концепцій, теорій або висновків. Цей метод використовується в різних галузях науки, зокрема в природничих, соціальних, гуманітарних і технічних дисциплінах.

Синтез є не тільки засобом об'єднання теоретичної інформації, а й практичного дослідження у вигляді анкетування, цей метод дослідження використовувався для поділення юнаків на дві групи, перша — це група активних в повсякденному житті юнаків або спортсменів, та друга — це група юнаків, які не мають явних і неявних фізичних навантажень протягом дня або більшого періоду життя.

Анкетування, як метод наукового дослідження був використаний з метою визначення рівня фізичної активності, режим сну, харчові звички та інші аспекти способу життя серед юнаків нами було проведено анкетування серед 13 юнаків. Етап анкетування відбувався в очному форматі. Питання анкети знаходяться у Додатку А.

Для точності дослідження було використано такі методи дослідження, як спірометрія для визначення відмінностей ЖЄЛ (життєвої ємності легень) у юнаків, які займаються спортом або мають активний спосіб життя й юнаків, які не мають активностей.

Вимірювання АТ і ЧСС виконувалось за допомогою електричного тонометра та методу пальпації для ЧСС для визначення функціональних показників серцево-судинної системи.

Динамометрія за допомогою кистьового динамометра використовувалась для визначення максимальної сили стискання та додаткового показника у загальній картині дослідження, також використовувався метод каліпометрії за допомогою каліпометра, для визначення відсотку жирової маси від загальної й визначення можливої закономірності між активним способом життя і меншою жировою масою та між малоактивним способом і збільшеною жировою масою в юнаків.

Також використовувались методи вимірювання основних метрологічних показників у вигляді зросту за допомогою зростоміра, ваги за допомогою електричних ваг (HUAWEI), віку юнаків та за допомогою цих показників визначався ІМТ (індекс маси тіла)

Дослідження проводилось серед юнаків у віці від 16 до 21 року. Ця група включає молодь, яка займається фізичними активностями регулярно або не займається, що дозволяє дослідити вплив різних рівнів фізичної активності та способу життя на фізіологічні показники.

Педагогічний експеримент полягав у впровадженні розроблених нами практичних рекомендацій щодо покращення способу життя юнаків.

Методи математичної статистики були застосовані для обробки отриманих результатів, а саме було визначено середнє арифметичне показників та прораховані відсоткові значення.

2.2. Організація дослідження

Відповідно до визначених завдань наше дослідження охоплювало 4 етапи.

1.Перший етап — жовтень 2024 р.

На цьому етапі було здійснене вивчення науково-методичної літератури, зокрема джерел, що висвітлюють вплив способу життя на фізіологічні показники здоров'я молоді. Окрім того, обиралися методи дослідження, які найкраще відповідають поставленим завданням. Також була сформульована мета та визначено завдання дослідження.

2.Другий етап — грудень – січень 2024-2025 р.

Визначалися завдання анкетування серед юнаків, розроблялися питання анкети, що стосуються різних аспектів способу життя, таких як харчування, фізична активність, режим сну тощо. На цьому етапі також формувався бланк анкети, проводилось анкетування серед цільової аудиторії — юнаків віком 16-22 років. Паралельно проводились дослідження фізичних показників за допомогою стандартних тестів та методів.

3.Третій етап — січень 2025 р.

На цьому етапі здійснювався збір емпіричних даних. Всі анкети були зібрані та проаналізовані для визначення зв'язку між способом життя та фізіологічними показниками. Також проводилось обчислення фізіологічних показників юнаків, таких як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, індекс маси тіла та інші важливі параметри. Підсумковий аналіз дозволив порівняти отримані результати з нормами та показниками для юнаків того ж віку.

4.Четвертий етап — лютий- березень 2025 р.

Під час цього етапу проводилося порівняння результатів фізіологічних тестів, отриманих під час дослідження, з даними анкетування. Це дозволило

оцінити, які аспекти способу життя мають найбільший вплив на фізіологічні показники юнаків, і чи можна виявити кореляції між фізичною активністю, харчуванням та іншими факторами здоров'я. Окрім того, розроблялися рекомендації для поліпшення фізіологічних показників на основі результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ЮНАКІВ

3.1. Визначення рівня фізичної активності, режим сну, харчові звички та інші аспекти способу життя серед юнаків

Проаналізовано, що здорові навички мають суттєвий вплив на загальний стан здоров'я людини, створюючи міцну основу для нормального функціонування всіх [18].

Одним із основних компонентів здорових звичок є регулярна фізична активність. Вправи не тільки покращують серцево-судинну систему, але й стимулюють кровообіг, що підвищує постачання кисню та поживних речовин до органів і тканин. Це сприяє підтримці нормальної маси тіла, знижує рівень шкідливого холестерину і зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, атеросклероз, інфаркт або інсульт. Фізична активність також зміцнює кістково-м'язову систему, допомагаючи зберегти щільність кісток і підтримати правильну осанку, що зменшує навантаження на суглоби та знижує ймовірність травм. Для людей, які мають малорухливий спосіб життя, регулярні фізичні вправи можуть стати основою профілактики багатьох захворювань, таких як остеопороз, остеоартрит та інші хвороби, що виникають через відсутність достатнього навантаження на опорно-руховий апарат.

Здорове харчування є ще одним важливим аспектом, який безпосередньо впливає на фізичний стан організму, це можна прослідити у відсотковому співвідношенню ІМТ у дослідженні. Збалансований раціон, що включає всі необхідні макро- і мікроелементи, забезпечує організм енергією та життєво важливими нутрієнтами, підтримує роботу внутрішніх органів та сприяє нормалізації обміну речовин. Важливим є те, що правильне харчування допомагає підтримувати здоровий рівень цукру в крові, що зменшує ризик розвитку цукрового діабету 2 типу. Окрім того, харчування, багате на клітковину, антиоксиданти та корисні жири, знижує рівень запалення в організмі, що є ключовим фактором у запобіганні розвитку хронічних захворювань. Наприклад, омега-3 жирні кислоти, що містяться в рибі, горіхах

і оливковій олії, допомагають знижувати рівень “поганого” холестерину, підтримуючи здоров’я серця і судин. Споживання овочів і фруктів, багатих на вітаміни та мінерали, сприяє зміцненню імунної системи, покращує стан шкіри та волосся, а також підтримує нормальне функціонування травної системи, що має важливе значення для загального самопочуття.

Відмова від шкідливих звичок — це ще один важливий крок до покращення загального здоров’я. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин значно збільшують ризик розвитку багатьох захворювань, включаючи рак, серцево-судинні хвороби, хронічні захворювання легень і печінки. Паління пошкоджує легені, підвищує ризик розвитку раку легень і хронічної обструктивної хвороби легень (ХОЗЛ), а також сприяє розвитку атеросклерозу, підвищує кров’яний тиск і може призвести до інсультів і серцевих нападів. Вживання алкоголю в надмірних кількостях також чинить негативний вплив на організм, погіршуючи роботу печінки, збільшуючи ймовірність розвитку цирозу і раку печінки. Крім того, алкоголь пригнічує центральну нервову систему, що може призвести до порушення когнітивних функцій, депресії і тривожності. Вживання наркотичних речовин має руйнівний вплив на мозок, що веде до зниження здатності до самоконтролю, розвитку залежності і психічних розладів. Усі ці шкідливі звички не лише погіршують фізичне здоров’я, а й створюють значний стрес для організму, що знижує якість життя та тривалість існування.

Здоровий сон є ще одним важливим компонентом, без якого неможливо підтримувати оптимальний рівень здоров’я. Недосипання або порушення режиму сну, що часто є наслідком стресу, шкідливих звичок або нерегулярного графіка життя, може призвести до хронічної втоми, погіршення настрою і зниження когнітивних функцій. Постійна нестача сну знижує імунітет, підвищує рівень стресу та може сприяти розвитку метаболічних розладів, таких як ожиріння, діабет і серцево-судинні захворювання. Нормалізація режиму сну покращує загальний стан організму.

Серцево-судинні показники, включаючи частоту серцевих скорочень у стані спокою, артеріальний тиск та відновлення пульсу після фізичного навантаження, дають змогу оцінити рівень фізичної підготовки та ризику, пов'язані з малорухливим способом життя або стресом. Функціональні можливості дихальної системи визначаються через життєву ємність легень і пікову швидкість видиху, що свідчить про витривалість та загальний стан системи дихання.

Важливими також є інші показники способу життя, такі як рівень стресу та якість сну. Стрес оцінюється за допомогою опитувань або шкал, що можуть виявити його вплив на серцево-судинну систему. Тривалість і якість сну також є ключовими, оскільки недосипання негативно впливає на витривалість, когнітивні функції та загальний фізіологічний стан.

Загалом такі вимірювання формують об'єктивну картину фізичного стану юнаків і дозволяють визначити вплив їхнього способу життя на здоров'я. Виявлення недоліків, пов'язаних із низькою фізичною активністю, недостатнім сном або незбалансованим харчуванням, сприяє розробці індивідуальних рекомендацій для поліпшення фізичного стану та підтримки здорового способу життя.

З метою визначення рівня фізичної активності, режим сну, харчові звички та інші аспекти способу життя серед юнаків нами було проведено анкетування серед 13 юнаків. Етап анкетування відбувався в очному форматі. Для першого блоку запитань використовувались звичайні дані морфологічних показників у юнаків. Другий блок запитань був спрямований на визначення рівня фізичної активності. Третій блок запитань дав уявлення про харчування і шкідливі звички респондентів. Четвертий блок запитань був спрямований на визначення чи є проблеми зі сном у респондентів.

В результаті проведеного дослідження були визначені основні морфологічні показники юнаків (табл. 3.1). Визначено, що зріст у юнаків варіюється в діапазоні від 164 см до 196 см. В середньому вага юнаків становить 80 кг. У 3 з 13 юнаків наявні хронічні захворювання.

Таблиця 3.1.

Основні морфологічні показники юнаків (n=13)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Вік (років)	17	21	20	19	16	18	20	20	19	22	21	21	20
Зріст (см.)	169	172	172	173	176	184	196	180	182	175	164	190	173
Вага (кг.)	52	65	79	63	71	80	101	71	94	81	78	123	92
Захворювання	-	-	-	-	Є	-	Є	-	Є	-	-	-	-

Наступним кроком дослідження було визначити рівень рухової активності юнаків.

Результати дослідження показали, що на питання «Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?» (рис.3.1.) 38,5% респондентів відповіли, що рідко або ніколи не займаються руховою активністю. В свою чергу, 30,8% займаються фізичною активністю 3-4 рази на тиждень, 23,1% опитаних займаються 1-2 рази на тиждень і лише 7,7% відповіли, що виконують рухові вправи щодня. Такі дані дослідження, вказують на необхідність підвищення рівня рухової активності у респондентів.

Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?
13 відповідей



Рис.3.1. Відповіді на питання «Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?» (n= 13)

На питання якими видами фізичної активності ви займаєтесь(рис.3.2), юнаки відповіли, що 4 (30,8%) займаються у тренажерному залі або

займаються фітнесом, 5 (38,5%) взагалі не займаються, 3 (23,1%) займаються бігом, 2(15,4%) велоспортом і всі інші категорії по 1 (7,7%) юнаку. За цими даними можна сказати, що більша частина опитуваних має якісь фізичні активності, але також є 5 юнаків, які не займаються і це негативно впливає на їх стан.

Якими видами фізичної активності ви займаєтесь? (оберіть усі, що застосовуються):

13 відповідей

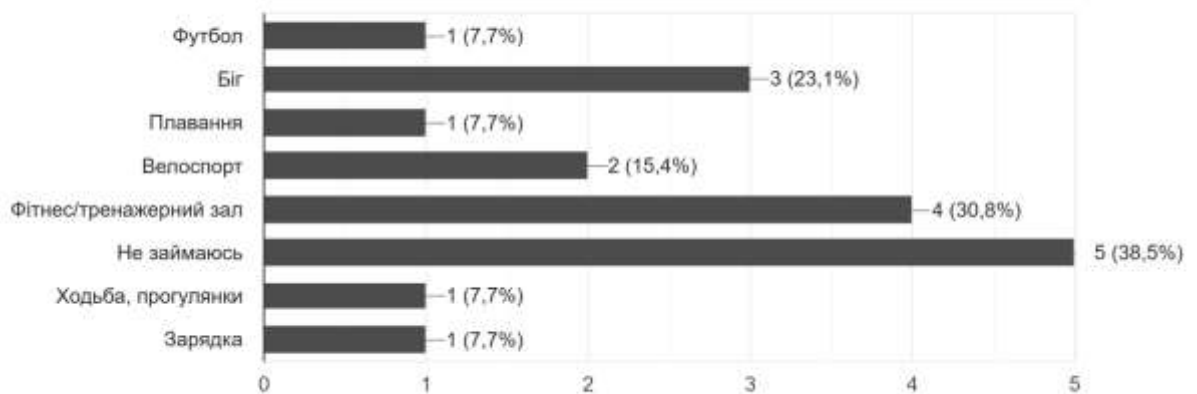


Рис. 3.2. Відповіді на питання: «Якими видами фізичної активності ви займаєтесь?» (n=13)

На питання скільки часу на тиждень ви приділяєте фізичній активності (рис.3.3) юнаки відповіли з такими результатами: 5 (38,5%) приділяють понад 5 годин на тиждень, 4 (30,8%) менше 1 години, 3 (23,1%) 1-3 години, 1 (7,6%) 3-5 годин на тиждень. За цими даними можна сказати, що більша частина, має активність понад одну годину на тиждень, але в той же час це не та кількість часу, яка необхідна організму, для підтримки нормального фізичного стану людини.

Скільки часу на тиждень ви приділяєте фізичній активності?

13 відповідей

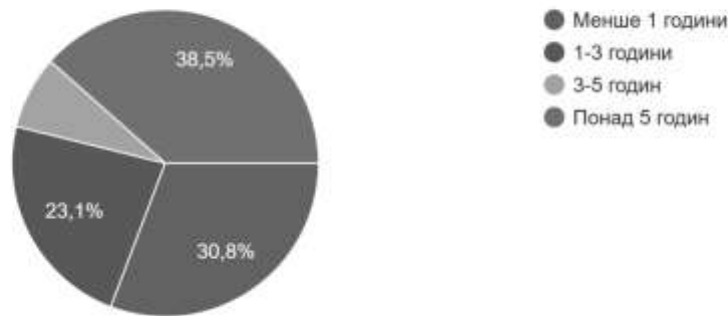


Рис. 3.3. Відповіді на питання «Скільки часу на тиждень ви приділяєте фізичній активності?» (n=13)

Наступні запитання анкети були присвячені харчуванню юнаків. На запитання, як часто ви вживаєте овочі та фрукти (рис. 3.4.) респонденти, майже поділились на дві групи, і є позитивний момент, що всі юнаки вживають овочі й фрукти протягом тижня, з результатами 7 (53,8%) вживають овочі та фрукти 2-4 рази на тиждень, 6 (46,2%) щодня включають у свій раціон овочі та фрукти. Ці дані дослідження вказують, що не зважаючи на стиль життя, овочі та фрукти є невід'ємними у раціоні юнаків.

Як часто ви вживаєте овочі та фрукти?

13 відповідей



Рис. 3.4. Як часто ви вживаєте овочі та фрукти? (n=13)

На запитання як часто ви споживаєте фаст-фуд або солодощі (рис. 3.5.) респонденти відповіли з такими результатами, по 4 (30.8%) юнаки відповіли, що вони все ж таки споживають солодощі й фаст-фуд, але в різних кількостях, тобто 4 юнака включають в раціон солодощі або фаст-фуд або разом щодня, 4 юнака протягом тижня споживають 2-4 рази, і 4 рідше ніж раз на тиждень, лише 1 респондент не споживає солодощі чи фаст-фуд.

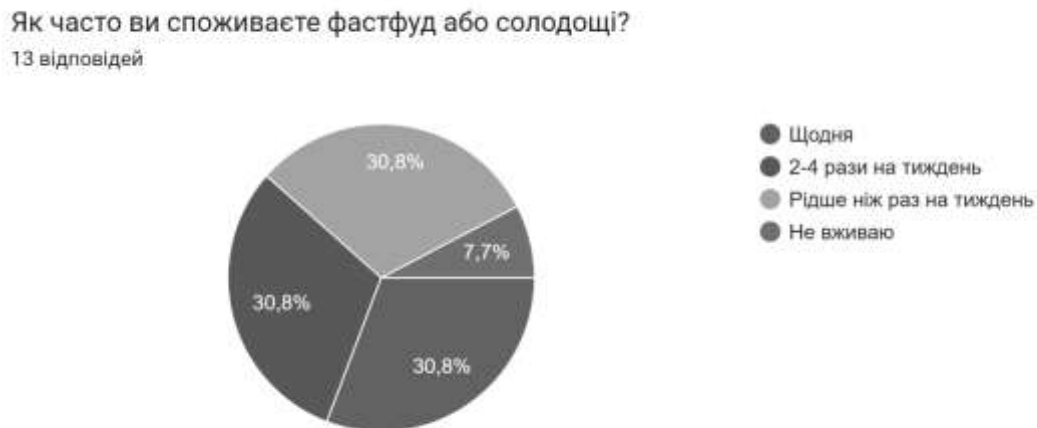


Рис. 3.5. Відповіді на питання «Як часто ви споживаєте фаст-фуд або солодощі?» (n=13)

На запитання чи приймаєте ви вітаміни, більшість 8 (61,5%) респондентів відповіли, що вони не включають у свій раціон додаткові вітаміни, але 5 (38,5%) все ж таки вживають вітаміни. Ці дані говорять про те, що більшість юнаків почувають себе в нормі не вживаючи додаткових вітамінів, а інша частина вживає щоб покращити свій баланс, або для відновлення після навантажень.

Чи приймаєте ви вітаміни?

13 відповідей

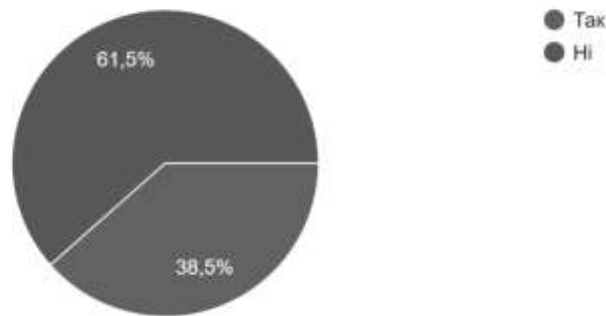


Рис. 3.6. Відповіді на питання «Чи приймаєте ви вітаміни?» (n=13)

На запитання чи харчуєтесь ви за допомогою дієти лише 1 (7,7%) юнак відповів, що харчується і це пов'язано з тим, що він професійно займається футболом (рис.3.7). Але можна рекомендувати юнакам, які не проявляють достатньої активності переглянути свій раціон і включити більш здоровий раціон харчування, а тим у кого є хронічні захворювання притримуватись необхідних дієт.

Чи харчуєтесь ви за допомогою дієти?

13 відповідей

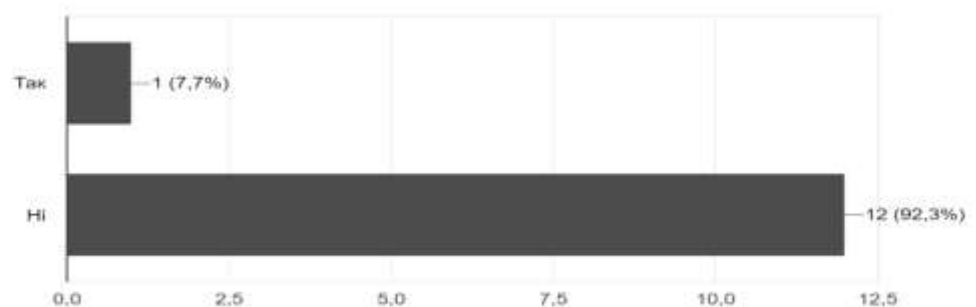


Рис. 3.7. Відповіді на питання «Чи харчуєтесь ви за допомогою дієти?» (n=13)

На питання чи маєте ви шкідливі звички (рис. 3.8), якщо так, то які саме, 6 (46,2%) респондентів відповіли, що не мають, 3 (23,1%) що мають за шкідливу звичку куріння, 2 (15,4%) переїдають, по одному (7,7%) часто вживають алкоголь і зловживають солодким.

Чи маєте ви шкідливі звички, якщо так, то напишіть які саме?

13 відповідей

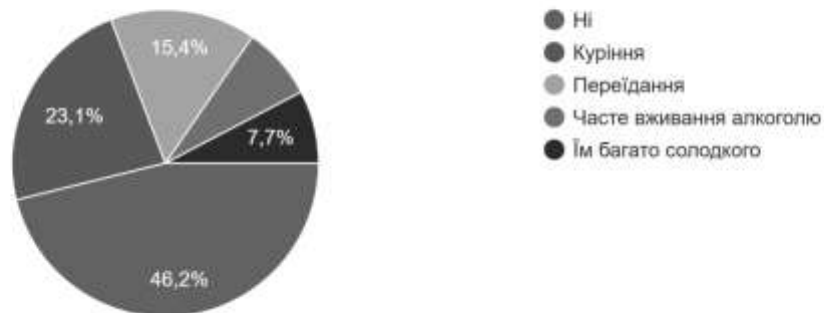


Рис. 3.8. Відповіді на питання «Чи маєте ви шкідливі звички, якщо так, то які саме?» (n=13)

На запитання як давно ви маєте цю/ці шкідливі звички респонденти відповіли, що 6 (46,2%) як і в попередньому питанні не мають їх, а інші страждають від цих звичок від 6 місяців і більше, юнак який має схильність переїдати цим зловживає все життя, що провокує ожиріння (рис.. Всі інші респонденти включили у своє життя ці звички не так давно і їх легше позбутися. Можна порадити кожному юнаку, що має шкідливу звичку позбутися від неї у найкоротші терміни, бо чим довше ними зловживати ти гірше буде в майбутньому.

Наступним кроком дослідження було проаналізувати звички пов'язані зі сном респондентів та екранним часом. На запитання скільки годин ви зазвичай спите (рис. 3.9.) Респонденти відповіли так, 7 (53,8%) сплять від 6-8 годин на добу, 4 (30,8%) що сплять більше 8 годин і зазвичай це близько 10 годин і 2 (15,4%) відповіли, що регулярно сплять менше 6 годин. За даними питання можна порадити людям, які мають сон менше 6 годин відкорегувати свій денний режим, для збільшення часу на сон, щоб організм міг відновлюватись.

Скільки годин ви зазвичай спите?

13 відповідей

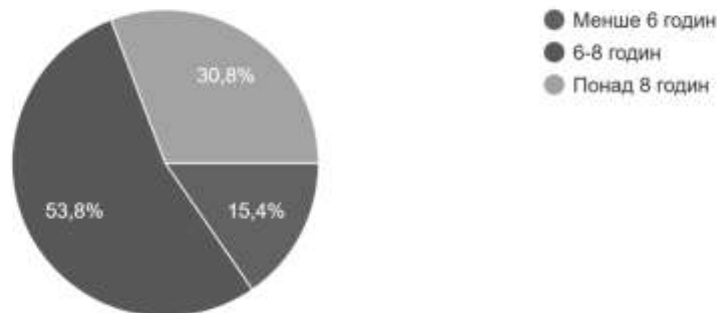


Рис. 3.9. Відповіді на питання «Скільки годин ви зазвичай спите?» (n=13).

На запитання скільки часу на день ви проводите за екраном телефону/комп'ютера/телевізора рис. 3.10. юнаки відповіли, що 8 (61,5%) проводять часу за екраном понад 6 годин на день поза робочим часом, 3 (23,1%) 2-4 години і що є помірним використанням екранного часу протягом дня, якщо не брати до увагу роботу за комп'ютером або іншим приладом у робочому процесі, 2 (15,4%) користуються електронними приладами 4-6 годин на день, що є не дуже гарним показником. Можна порадити зменшити час користування екранами і зайнятися фізичною активністю замість того часу, що приділяють телефонам, телевізорам і комп'ютерам.

Скільки часу на день ви проводите за екраном телефону/комп'ютера/телевізора?

13 відповідей

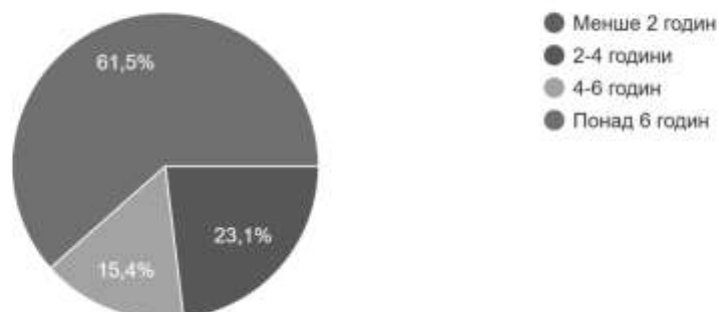


Рис. 3.10. Відповідь на запитання «Скільки часу на день ви проводите за екраном телефону/комп'ютера/телевізора?» (n=13).

Отже, згідно проведеного опитування можна визначити що в нашому дослідженні були 6 юнаків, ведуть малоактивний спосіб життя та не відповідають умовам визначення ЗСЖ.

3.2. Оцінка впливу здорового способу життя на загальний стан здоров'я

З метою визначення впливу здорового способу життя на загальний стан здоров'я та морфо-функціональні показники нами було проведено ряд функціональних проб, серед яких вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, індексу маси тіла, каліперометрії. У дослідженні взяли участь 13 юнаків, з яких було поділено на тих хто веде активний спосіб життя та тих, хто веде малорухливий спосіб життя. Результати вимірів представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати виміру морфо функціональних показників серед юнаків до впровадження рекомендацій щодо здорового способу життя (n=13)

<i>Фізіологічні показники</i>	<i>Активний спосіб життя (7 чоловіків,)</i>	<i>Малорухливий спосіб життя (6 чоловіків)</i>	<i>Різниця (%)</i>
Частота серцевих скорочень (уд/хв)	67	75	+18,7%
Артеріальний тиск (мм рт. ст.)	115/73	130/85	+13%
Життєва ємність легень (л)	4,5	3,9	-15,5%
Індекс маси тіла (ІМТ, кг/м ²)	22,0	25,4	+15,4%
Сон (годин на добу)	7,30	6,0	-16,8%
Каліперометрія	9,1%	12,3%	+38%
Динамометрія (найсильніша рука) (кг)	62	48	-27%

Фізична активність (годин на тиждень)	6,5	2,0	-69,2%
---------------------------------------	-----	-----	--------

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити наступні висновки:

1. Фізична активність тісно пов'язана зі станом здоров'я. Активні учасники мають значно кращі кардіо-респіраторні показники (нижчий пульс, тиск), що свідчить про тренованість серцево-судинної системи.
2. Дихальна система краще розвинена у фізично активних. Це підтверджує вища життєва ємність легень.
3. ІМТ та жирові відкладення більші у малорухливих. Це вказує на тенденцію до надлишкової ваги й ожиріння у разі недостатньої рухової активності.
4. Якість сну вища у активних респондентів. Достатній рівень фізичного навантаження сприяє глибшому і тривалішому сну.
5. М'язова сила значно вища у активних. Динамометричні показники чітко це демонструють (на 27% вище).
6. Рівень фізичної активності критично відрізняється. 6,5 години на тиждень проти 2 — ця різниця лежить в основі майже всіх інших відмінностей.

Отже, отримані результати дослідження, демонструють, що активний спосіб життя є ключовим фактором підтримання здоров'я. Позитивні зміни охоплюють майже всі системи організму: серцево-судинну, дихальну, м'язову, обмін речовин та нервову. Це підтверджує необхідність популяризації фізичної активності серед молоді як важливої складової здорового способу життя.

Після проведеного тестування, нами були надані практичні рекомендації щодо покращення способу життя, а саме основними рекомендаціями були: зменшення споживання фаст-фуду, та солодоців, зменшення екранного часу за допомогою спеціальної програми (Qustodio), та збільшення годин сну через зменшення екранного часу. Два юнаки відмовились від споживання цигарок й

інших нікотино-вмісних продуктів на 30-ти денний період. Також, було рекомендовано збільшення фізичної активності на 20 хвилин щодня у вигляді прогулянки для тих, юнаків, які вели малорухливий спосіб життя.

Після впроваджених практичних рекомендацій, нами було проведено повторне тестування основних морфо функціональних показників. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати виміру морфо функціональних показників серед юнаків після впровадження рекомендацій щодо здорового способу життя (n=13)

<i>Фізіологічні показники</i>	<i>Активний спосіб життя (7 чоловіків,)</i>	<i>Малорухливий спосіб життя (6 чоловіків)</i>	<i>Різниця (%)</i>
Частота серцевих скорочень (уд/хв)	60	72	+20%
Артеріальний тиск (мм рт. ст.)	117/69	129/81	+14%
Життєва ємність легень (л)	4,8	3,9	-18%
Індекс маси тіла (ІМТ, кг/м ²)	21,3	25,2	+18%
Сон (годин на добу)	8г. 30 хв.	7г. 45 хв.	-8,8%
Каліпометрія	7,8%	10,3%	+32%
Динамометрія (найсильніша рука) (кг)	74	55	-24,8%
Фізична активність (годин на тиждень)	7г.	2г. 30 хв.	-63,5%

Отримані результати дослідження дозволили зробити такі висновки:

1. Частота серцевих скорочень (ЧСС):

- До змін: 72 уд/хв (малорухливий спосіб життя)
- Після змін: 60 уд/хв (активний спосіб життя)

- Результат: зменшення на 20% — позитивна адаптація серцево-судинної системи на тлі підвищеної активності та зниження стресу/шкідливих звичок.

2. Артеріальний тиск:

- До: 129/81 мм рт. ст.
- Після: 117/69 мм рт. ст.
- Результат: покращення (зниження на 14%) — ознака нормалізації роботи серцево-судинної системи.

3. Життєва ємність легень (ЖЄЛ):

- До: 3,9 л
- Після: 4,8 л
- Результат: збільшення на 18% — покращення функції дихальної системи.

4. Індекс маси тіла (ІМТ):

- До: 25,2
- Після: 21,3
- Результат: зменшення на 18% — зниження ризику надмірної ваги завдяки змінам у харчуванні та активності.

5. Сон (год/добу):

- До: 7 г 45 хв
- Після: 8 г 30 хв
- Результат: покращення тривалості сну на 8,8% — наслідок зменшення екранного часу.

6. Каліпометрія (відсоток жиру):

- До: 10,3%
- Після: 7,8%
- Результат: зниження жирової маси на 32% — ознака покращеного метаболізму.

7. Динамометрія (м'язова сила):

- До: 55 кг

- Після: 74 кг
- Результат: приріст сили на 24,8% — навіть легке щоденне навантаження дало значний ефект.

8. Рівень фізичної активності (год/тиждень):

- До: 2 г 30 хв
- Після: 7 год
- Результат: збільшення на 63,5% — ключовий фактор покращення всіх інших показників.

Отже, 30-денне впровадження комплексних змін у спосіб життя дало помітні позитивні результати у фізіологічних показниках малорухливої групи. Навіть помірне збільшення фізичної активності, корекція харчування та обмеження цифрового навантаження позитивно впливають на стан здоров'я. Ці результати підкреслюють ефективність навіть незначних змін за умови їх систематичності.

3.3. Практичні рекомендації та оптимізація способу життя для юнаків.

Для покращення фізіологічних показників та загального стану здоров'я юнаків важливо застосовувати комплексний підхід, який включає фізичну активність, збалансоване харчування, нормалізацію режиму дня, психоемоційну стабільність та соціальний розвиток. Нами були розроблені практичні рекомендації для покращення способу життя юнаків.

1. **Фізична активність.** Юнаки повинні регулярно займатися фізичними вправами, такими як біг, плавання, їзда на велосипеді, силові тренування або командні види спорту. Такі заняття допомагають зміцнити серцево-судинну систему, підвищити витривалість, зміцнити м'язи та кістки, що особливо важливо під час активного росту та статевого дозрівання. Регулярна фізична активність також допомагає знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан.

2. Збалансоване харчування. Раціон харчування юнаків має бути збалансованим і включати білки (м'ясо, риба, молочні продукти, бобові), складні вуглеводи (зернові, овочі, фрукти), корисні жири (горіхи, оливкова олія), а також достатню кількість вітамінів і мінералів. Важливо уникати фаст-фуду, солодощів, газованих напоїв та напівфабрикатів, які можуть сприяти ожирінню та порушенню обміну речовин. Харчування має бути регулярним, з трьома основними прийомами їжі та 1-2 перекусами на день. Сніданок є обов'язковим, оскільки він забезпечує енергією для початку дня. Також важливо забезпечити достатнє споживання води (6-8 склянок на день) і обмежити нездорову їжу, щоб знизити ризик хронічних захворювань і проблем зі шкірою.

3. Режим сну. Оптимальна кількість сну для молодих чоловіків - 8-10 годин на добу. Недостатня кількість сну може призвести до втоми, зниження працездатності, поганої концентрації уваги і навіть гормонального дисбалансу. Для покращення якості сну важливо створити сприятливі умови: темна, тиха і добре провітрювана кімната, зручний матрац і подушка. Відмова від електронних пристроїв перед сном та обмеження споживання кофеїну допоможе організму виробляти мелатонін природним шляхом і покращити якість сну.

4. Психоемоційне здоров'я. Юнаки повинні вміти справлятися зі стресом і негативними емоціями. Цього можна досягти за допомогою медитації, йоги або хобі, які допомагають зменшити тривогу та покращити емоційний стан. Важливо мати підтримку сім'ї та однолітків, оскільки здорові соціальні зв'язки допомагають розвивати емоційну стійкість.

5. Соціальний розвиток. Активна участь у спортивних командах, волонтерських проектах чи громадських ініціативах допомагає юнакам розвивати відповідальність, самодисципліну та організованість, які є важливими складовими здорового способу життя. Спілкування з людьми, які мають здорові звички, створює середовище, де ці цінності стають нормою.

6. Позбутися шкідливих звичок. Куріння, надмірне вживання алкоголю та наркотиків мають руйнівний вплив на організм, особливо в період розвитку. Розвиток здорових звичок, таких як заняття спортом або творчістю, допомагає молодим людям уникати шкідливих впливів і зберігати фізичне та психічне здоров'я.

7. Критичне мислення та профілактика. Розвиток навичок критичного мислення допомагає молодим людям робити усвідомлений вибір здорових альтернатив у різних ситуаціях, включаючи харчування, фізичну активність та спілкування з іншими. Профілактика шкідливих звичок та участь у конструктивній діяльності допомагає уникнути небажаних ризиків.

Таким чином, комплексний підхід, що включає фізичну активність, збалансоване харчування, здоровий сон, психологічне благополуччя та соціальний розвиток, є основою для збереження здоров'я та гармонійного розвитку юнаків. Розвиток таких звичок допоможе юнакам не лише покращити своє фізичне здоров'я, а й закласти фундамент здорового способу життя в майбутньому.

Висновки до розділу 3

Оптимізація способу життя юнаків є важливим кроком на шляху до забезпечення здоров'я та підвищення якості життя в цілому. Регулярна фізична активність відіграє ключову роль у зміцненні серцево-судинної системи, підвищенні витривалості та покращенні психоемоційного стану. Вона сприяє нормалізації ваги, покращенню функцій опорно-рухового апарату та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Тому важливо заохочувати юнаків до регулярних тренувань, спорту та активного способу відпочинку, адаптуючи навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму.

В ході проведеного дослідження були проаналізовані: рухова активність юнаків, особливості харчування, режиму сну та кількість екранного часу.

Нами були оцінені основні морфо-функціональні показники юнаків до впровадження практичних рекомендацій та після. Встановлено, що при систематичному дотриманні рекомендацій з покращення здорового способу життя основні морфо функціональні показники юнаків були покращені.

Отже, оптимізація способу життя юнаків є багатогранним процесом, який включає фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок та підтримку психоемоційного благополуччя. Всі ці аспекти сприяють не лише покращенню фізіологічних показників, але й допомагають сформувати основи здоров'я, які стануть запорукою успішного розвитку та високої якості життя в майбутньому.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження дозволяє зробити ряд важливих висновків щодо впливу способу життя на фізіологічні показники юнаків. Аналіз літератури та емпіричних даних підтверджує, що рівень фізичної активності, режим сну, особливості харчування та наявність або відсутність шкідливих звичок безпосередньо впливають на здоров'я молодого покоління. Встановлено, що юнаки, які ведуть активний спосіб життя, мають кращі фізіологічні показники, включаючи нормальний артеріальний тиск, оптимальний індекс маси тіла та вищу життєву ємність легень.

Дослідження включало опитування 13 молодих чоловіків у віці від 16 до 22 років, що дозволило оцінити їх спосіб життя і фізіологічні показники. Було виявлено, що 62% респондентів мали достатню фізичну активність, тоді як 38% мали низький рівень фізичної активності. Аналіз індексу маси тіла показав, що 28% юнаків мали надлишкову вагу або ожиріння, що корелювало з недостатньою фізичною активністю та незбалансованим харчуванням.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що існує прямий зв'язок між способом життя та фізичним здоров'ям молодих людей. Виявилося, що регулярна фізична активність і збалансоване харчування допомагають підтримувати нормальну вагу тіла, покращують серцево-судинну функцію і загальний стан здоров'я. Водночас недостатня фізична активність і нездорове харчування пов'язані з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань і метаболічних порушень. Серед молодих чоловіків, які були фізично неактивними, 45% мали високий кров'яний тиск, порівняно з 12% тих, хто був активним.

Режим сну відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя. Недостатня тривалість і нерегулярність сну негативно впливають на концентрацію уваги, загальну працездатність і стан нервової системи. Під час опитування 54% юнаків повідомили про порушення сну, які негативно впливають на їхнє самопочуття та фізичну активність. Крім того, наявність шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, сприяє погіршенню загального фізіологічного стану. Було виявлено, що 30%

респондентів мали шкідливі звички, і серед них спостерігалось зниження фізичної витривалості та збільшення частоти серцевих скорочень у стані спокою.

На основі отриманих результатів було розроблено низку практичних рекомендацій щодо оптимізації способу життя юнаків. Зокрема, наголошено на необхідності підвищення фізичної активності, покращення режиму сну та споживання збалансованого раціону харчування. Впровадження цих змін на індивідуальному та суспільному рівнях сприятиме покращенню здоров'я молодого покоління та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань у майбутньому.

Таким чином, результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики захворювань серед молоді, популяризації здорового способу життя та вдосконалення санітарно-просвітницьких програм. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш глибокий аналіз конкретних механізмів впливу різних аспектів способу життя на фізіологічні процеси в організмі юнаків.