

DOI: 10.21802/artm.2019.4.12.124.
УДК 796.012.1:159.944:616-053.82

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Т.В. Тисевич¹, Є.Є. Лойко²

¹ Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, кафедра загальної гігієни та екології, м. Вінниця, Україна,
ORCID ID: 0000-0002-0358-5417, e-mail: lykia.gtv@gmail.com

² Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, кафедра дитячої хірургії, м. Вінниця, Україна,
ORCID ID: 0000-0003-3719-186X, e-mail: Loikoe@gmail.com

Резюме. Стаття відображає рівень рухової активності студентів першого курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова. З цією метою проанкетовано 230 “практично здорових” студентів (140 дівчат та 90 юнаків) віком від 17 до 22 років. Респондентів поділено на дві групи: до першої групи віднесено 93 студенти-медики (52 дівчат та 41 юнак), які проживають у місті Вінниця, а до другої групи – студенти з Вінницької області в кількості 137 чоловік (88 дівчат та 49 юнаків).

Проведене опитування встановило, що 2% юнаків професійно займаються спортом; 23,5% юнаків та дівчат – фізичними вправами; щоденні прогулянки мають 44,5% студентів; сидячий спосіб життя веде значна частина студентів – 30%. Відрізняється фізична активність залежно від статі, зокрема, вона слабша у дівчат. Рухова активність за добу у 22% студентів менше 1-єї години; 1-2 години за добу – 39,5%; 2-3 години за добу – 25,5%; 3-4 години за добу – 10% і більше 4 годин за добу лише у 3% студентів. Під час перерв більшість студентів готуються до наступної пари (45%) або відпочивають пасивно (44%). Вільний від навчання час студенти проводять за переглядом телепередач, мережі Інтернет – 45,7%; за малюванням, в'язанням, настільними іграми – 18,6%; наукові гуртки відвідує 5,7% молоді; за фахом працює 4,8% студентів та 25,2% юнаків та дівчат надають перевагу спортивним заняттям. Гіподинамія більш поширена серед юнаків та дівчат, які приїхали на навчання з Вінницької області.

Отже, виявлена низька рухова активність серед студентів-медиків. Саме тому варто приділяти велику увагу виховним процесам, прищеплюючи студентам культуру здорового способу життя з вектором на підвищення рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, гіподинамія, студенти.

Вступ. Організм людини пристосований до різних видів діяльності. Протягом більшої частини історії людства рухова активність була необхідною для виживання, але технологічний прогрес значною мірою усунув потреби у важкій фізичній праці. Якщо м'язи не діють – погіршується їх живлення, зменшується об'єм і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими та в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних препатологічних і патологічних змін в організмі людини [4].

Зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають сьогодні критичного характеру. Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах [3].

Фізична бездіяльність визначена як четвертий провідний фактор ризику смертності (WHO, 2013). За останні 30 років кількість молодих осіб, що страждають ожирінням, збільшилася вдвічі (Ogden, Flegal, Carroll, & Johnson, 2002). Таку тривожну динаміку зростання можна пояснити двома основними

факторами: “занадто багато їсти і рухатися занадто мало” (Sorte&Daeschel, 2006).

Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана специфічними умовами навчання, праці і життя. Зв'язок студентів з основними глобальними процесами сучасної епохи висувають на перший план необхідність розробки системи заходів, які зберігають здоров'я [1,2].

Причинами, що викликають погіршення здоров'я студентів, є високі розумові навантаження, висока інтенсивність навчально-виховного процесу, що базується на перевазі статичних навантажень. Це призводить до скорочення обсягу довільної рухової активності студентів, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму й зростання захворюваності.

Фізична активність впливає на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової систем, опорно-рухового апарату, а також на темп старіння і психічне здоров'я [5]. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають розумові можливості.

Фізично активна та загартована людина має кращий вигляд і вмє протистояти стресовим ситуаціям, легше переносить напругу і має менше про-

блем зі здоров'ям. Такій людині легше пристосуватися до будь-яких змін трудової діяльності.

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я.

Повноцінна рухова активність разом із раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок та іншими оздоровчими системами формують здоровий спосіб життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

Мета дослідження. Проаналізувати рухову активність студентів I курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова.

Матеріали і методи. Проанкетовано 230 студентів I курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету віком від 17 до 22 років. Усі студенти згідно з амбулаторними картками не перебували на диспансерному обліку з

приводу будь-яких захворювань і належали до групи "практично здорових". У ході анкетування студентам було запропоновано відповісти на ряд запитань щодо щоденної рухової активності, визначити її тривалість у годинах за добу, яким заняттям студенти надають перевагу у вільний час. Дослідження проводилось за суб'єктивними показниками, тому характеризують лише загальну тенденцію рівня рухової активності серед студентів-медиків.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для анкетування було відібрано дві групи студентів, які навчаються на I курсі медичного факультету Вінницького національного медичного університету. До першої групи були віднесені 93 студенти-медики (40%), які проживають у місті Вінниця, серед них 52 дівчат (55,9%) та 41 юнак (44,1%), а до другої групи – студенти з Вінницької області в кількості 137 чоловік (60%), відповідно 88 дівчат (64,2%) та 49 юнаків (35,8%).

Таблиця 1

Особливості фізичної активності студентів-медиків першого курсу медичного факультету

№	Критерії	Вінниця		Вінницька область	
		Дівчата особи, %	Юнаки особи, %	Дівчата особи, %	Юнаки особи, %
Фізична активність:					
1.	Професійний спорт	0ос. (0%)	3ос. (7%)	0ос. (0%)	1ос. (2%)
2.	Фізичні вправи	11ос. (21%)	13ос. (32%)	13ос. (15%)	17ос. (35%)
3.	Щоденні прогулянки	28ос. (54%)	20ос. (49%)	36ос. (41%)	18ос. (37%)
4.	Сидячий спосіб життя	13ос. (25%)	5ос. (12%)	39ос. (44%)	13ос. (26%)
5.	Часті фізичні перенавантаження	0ос. (0%)	0ос. (0%)	0ос. (0%)	0ос. (0%)
Рухова активність (ходіння, біг і т.д.) за добу складає:					
1.	До 1 години	10ос. (19%)	6ос. (14%)	24ос. (27%)	10ос. (20%)
2.	1-2 години	22ос. (42%)	15ос. (37%)	35ос. (40%)	19ос. (39%)
3.	2-3 години	14ос. (27%)	12ос. (29%)	19ос. (22%)	14ос. (29%)
4.	3-4 години	6ос. (12%)	4ос. (10%)	7ос. (8%)	6ос. (12%)
5.	Понад 4 години	0ос. (0%)	4ос. (10%)	3ос. (3%)	0ос. (0%)
Діяльність під час перерв (як правило):					
1.	Підготовка до наступної пари	24ос. (46%)	7ос. (17%)	55ос. (62%)	18ос. (37%)
2.	Пасивний відпочинок	23ос. (44%)	26ос. (63%)	28ос. (32%)	24ос. (49%)
3.	Активний відпочинок (ходіння, біг, і т.д.)	5ос. (10%)	8ос. (20%)	5ос. (6%)	7ос. (14%)
Заняття у вільний час (переважно):					
1.	Робота за фахом або бізнес	1ос. (2%)	4ос. (10%)	4ос. (5%)	2ос. (4%)
2.	Заняття в наукових гуртках	4ос. (8%)	2ос. (5%)	3ос. (3%)	4ос. (8%)
3.	Перегляд ТВ, мережі Інтернет, читання книг	25ос. (48%)	10ос. (24%)	52ос. (59%)	18ос. (37%)
4.	Малювання, в'язання, настільні ігри	11ос. (21%)	9ос. (22%)	16ос. (18%)	8ос. (16%)
5.	Фізичні вправи, спорт	11ос. (21%)	16ос. (39%)	13ос. (15%)	18ос. (35%)

Аналізуючи проведене дослідження, можна стверджувати, що спорт не є популярним заняттям серед студентів-медиків, з 230 чоловік, лише 4 юнаків (2%) професійно займаються спортом; фізичними вправами – 54 студенти (23,5%); щоденні прогулянки мають – 102 студенти (44,5%); сидячий спосіб життя веде значна частина студентів – 70 чоловік, що склало 30 %. Суттєвою є різниця у фізичній активності залежно від статі, зокрема, вона слабша у дівчат. Так, професійним спортом не займається з них

ніхто і лише 24 студентки (17%) – фізичними вправами, на відміну від юнаків, де є 4 професійних спортсмени та 30 чоловік (33%) знаходять час та бажання виконувати фізичні вправи. Також варто зазначити, що рухова активність у 50 студентів менше 1-єї години за добу, а це 22% від опитаних; рухова активність 1-2 години за добу – 91 чоловік (39,5%); 2-3 години за добу – 59 чоловік (25,5%); 3-4 години за добу – 23 особи (10%) та 7 студентів (3%), рухова активність яких складає більше 4 годин за добу. Під час перерв

104 студенти (45%), як правило, готуються до наступної пари, 101 чоловік (44%) – відпочивають пасивно і 25 юнаків та дівчат (11%) – відпочивають активно. При цьому відображається залежність фізичної активності від місця проживання студентів – гіподинамія більш поширена серед юнаків та дівчат, які приїхали на навчання з Вінницької області.

Ми також звернули увагу на те, що після занять в університеті значна частина студентів вільний час використовують на ті види діяльності, які не пов'язані з достатньою руховою активністю, а саме: перегляд телепередач, мережі Інтернет – 105 чоловік (45,7%); на малювання, в'язання, настільні ігри – 43 особи (18,6%); наукові гуртки відвідують 13 чоловік (5,7%); 11 студентів (4,8%) працюють за фахом і лише 58 юнаків та дівчат (25,2%) надають перевагу спортивним заняттям. Такий режим праці та відпочинку не відповідає гігієнічним вимогам і ніяк не сприяє зміцненню здоров'я. Можна припустити, що низький рівень фізичної активності молоді спричиняє зниження адаптаційних можливостей, що, своєю чергою, може запускати механізми різних донозологічних порушень здоров'я.

На нашу думку, така гіподинамія серед студентів-медиків пов'язана з тим, що на першому курсі студенти адаптуються до нової соціальної ролі, нових умов навчальної праці, нових вимог до самоорганізації, роботи особистості над собою, що ґрунтується на новій високого ступеня відповідальності. Це впливає на їхній емоційний стан, викликаючи втому та фізичну слабкість, вони неправильно організують свій навчальний день. Тому виникає необхідність акцентувати увагу на факторах, що зберігають здоров'я, виховуючи культуру здорового способу життя та фізично активного покоління.

Висновки. Таким чином, рухова активність є основою фізичного здоров'я та складовою здорового способу життя, вона забезпечує розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та є ознакою повноцінного життя. Для того, щоб протистояти стресам, студент має перевести свою енергію в позитивну форму діяльності, займатись тим, що дає можливість зняти емоційну напругу, а саме спортивними заняттями. Систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання належного рівня працездатності організму.

Як виховний фактор необхідно формувати у студентів відповідальне ставлення до здорового способу життя з вектором на підвищення рухової активності, задля збереження власного здоров'я.

References:

1. Furduj SB, Nifaka EN. Rol fizichnoi kulturi u procesi socializacii studentskoi molodi. Young scientist. 2018; 1(53):395-397.
2. Selivanov EV. Znachennja fizichnoi aktivnosti studentskoi molodi u procesi formuvannja osobistosti. Aktualni problem fizychnoho vykhovannja riznykh verstv naselennja. 2018. P.220-224.
3. Prisyajnyuk SI. Viktorystannja zasobiv aktivnogo vidpochinku pid chas navchalnoi diyalnosti studentiv. Naukovo-pedagogichni problem fizichnoi kulturi

(fizichna kultura i sport). [Internet]. [Tsytovano 2019 lyst. 12]; 3K. 2017; (84):385-389. Dostupno z: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/>

4. Moskalenko N. Tehnologija formuvannja cinnisnogo stavlennja u studentiv do samostijnih zanjat' fizichnoju kulturoju. Sportivnij visnik Pridniprovja. 2016; 1:201-206.

5. Andriiuchuk O, Shevchuk A, Samchuk O, Homich A, Osoblivosti fizichnogo i psihologichnogo komponentiv zdorovya studentiv zalezno vid ihnih navchalnih dosyagnen. Fizichne vihovannja, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. 2015; 3(31):104.

УДК 796.012.1:159.944:616-053.82

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Т.В. Тисевич¹, Е.Е. Лойко²

¹Винницький національний медичинський університет ім. Н.И. Пирогова, кафедра общей гигиены и экологии, г. Винница, Украина,

ORCID ID: 0000-0002-0358-5417,
e-mail: lykia.gtv@gmail.com;

²Винницький національний медичинський університет ім. Н.И. Пирогова, кафедра детской хирургии, г. Винница, Украина,

ORCID ID: 0000-0003-3719-186X,
e-mail: Loikoe@gmail.com

Резюме. Стаття отражає рівень двигательної активності студентів першого курсу медичинського факультета Винницького національного медичинського університету ім. Н.И. Пирогова. С этой целью проанкетировано 230 "практически здоровых" студентов (140 девушек и 90 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет. Респондентов разделили на две группы: в первую группу отнесли 93 студента-медика (52 девушки и 41 юноша), проживающих в городе Винница, а ко второй группе – студентов из Винницкой области в количестве 137 человек (88 девушек и 49 юношей). Опрос показал, что 2% юношей профессионально занимаются спортом; 23,5% юношей и девушек – физическими упражнениями; ежедневные прогулки имеют 44,5% студентов; сидячий образ жизни ведет значительная часть студентов – 30%. Отличается физическая активность в зависимости от пола, в частности, она слабее у девушек. Двигательная активность за сутки у 22% студентов меньше 1-го часа; 1-2 часа в сутки – 39,5%; 2-3 часа в сутки – 25,5%; 3-4 часа в сутки – 10% и более 4 часов за сутки в 3% студентов. Во время перерывов большинство студентов готовятся к следующей паре (45%) или отдыхают пассивно (44%). Свободное от учебы время студенты проводят за просмотром телепередач, сети Интернет – 45,7%; за рисованием, вязанием, настольными играми – 18,6%; научные кружки посещает 5,7% молодежи; по специальности работает 4,8% студентов и 25,2% юношей и девушек предпочитают спортивные занятия. Гиподинамия более распространена среди юношей и девушек, которые приехали на учебу из Винницкой области.

Следовательно, выявлена низкая двигательная активность среди студентов-медиков. Поэтому стоит уделять большое внимание воспитательным процессам, прививая студентам культуру здорового образа жизни с вектором на повышение двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, гиподинамия, студенты.

UDC 796.012.1:159.944:616-053.82

MOTOR ACTIVITY - THE BASIS OF PHYSICAL HEALTH

T.V. Tysevych¹, E.E. Loyko²

¹*Vinnitsa National Medical University, Department of General Hygiene and Ecology, Vinnitsa, Ukraine, ORCID ID: 0000-0002-0358-5417,*

e-mail: lykia.gtv@gmail.com;

²*Vinnitsa National Medical University, Department of Pediatric Surgery, Vinnitsa, Ukraine, ORCID ID: 0000-0003-3719-186X,*

e-mail: Loikoe@gmail.com

Abstract. Movement activity is one of the criteria for a healthy lifestyle, which determines the health state and life expectancy. The increasing rate of decline in the level of physical development, readiness and health of student youth in Ukraine is now becoming critical. The reasons for the low physical fitness of the student youth and the deterioration of their health are insufficient attention to the issues of physical education in families, secondary schools, vocational educational institutions and higher education institutions. The deterioration of students health is also affected by high mental stress, high intensity of the educational process based on the predominance of static workloads. This article reflects the level of motor activity of students of the first year of medical faculty of Vinnitsa National Medical University. 230 practically healthy students (140 girls and 90 boys) aged 17 to 22 were questioned for this purpose. During the questionnaire, students were asked to answer questions about daily motor activity, to determine its duration in hours per day, which classes students prefer in their free time. The studies were conducted on subjective indi-

cators, so they characterize only the general trend of the level of physical activity among medical students. The respondents are divided into two groups: the first group includes medical students living in Vinnitsa 93 persons (40%), among them 52 girls (55.9%) and 41 boys (44.1%), and the second group - students from Vinnytsia region in the number of 137 people (60%), respectively 88 girls - (64.2%) and 49 boys - (35.8%).

The survey found that 4 young men (2%) play sports; 54 students (23.5%) do exercises; 102 students go for daily walks - (44.5%); sedentary lifestyle is led by a large proportion of students - 70 people (30%). Physical activity is different among boys and girls. In particular, there are no professional female athletes in the study group, and only 24 female students (17%) exercise, unlike boys, where there are 4 professional male athletes and 30 people (33%) find the time and desire to exercise. Motor activity in 50 students (22%) is less than 1 hour a day, 1-2 hours a day - 91 people (39.5%), 2-3 hours a day - 59 people (25.5%), 3-4 hours a day - 23 (10%), more than 4 hours a day - 7 people (3%). During breaks, 104 students (45%) are usually preparing for the next class, 101 people (44%) are resting passively and 25 boys and girls (11%) are resting actively. During their free time, students watch television, surf the Internet - 105 people (45.7%); drawing, knitting, board games - 43 people (18.6%); scientific circles - 13 people (5.7%); 11 students (4.8%) work by the specialty and 58 boys and girls (25.2%) prefer sports activities. Hypodynamia is more common among boys and girls who have come to study from Vinnytsia region.

Consequently, low motor activity among medical students was detected. That is why it is necessary to pay great attention to the educational processes, inform students of a culture of healthy lifestyle with the vector to motor activity increasement. In order to cope with stress, the student must turn his energy into a positive form of activity, doing what gives the opportunity to relieve emotional tension, namely sports. Systematic exercise, compliance with proper motor and hygiene regimen are the most effective means of preventing many diseases and maintaining an adequate level of performance of the body.

Keywords: motor activity, healthy lifestyle, hypodynamia, students.

Стаття надійшла в редакцію 11.11.2019 р.