

УДК 316.728:615.8:378.1.003.12

К.П. Мелега, М.І. Кляп, С.Ф. Чорей

Оцінка індексу здорового способу життя студентів, майбутніх фахівців з фізичної терапії, як показника сформованості їх здоров'язберережувальної компетентності

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра основ здоров'я, м. Ужгород, Україна

Метою роботи є визначення рівня сформованості здорового способу життя і культури здоров'я у студентів, майбутніх фізичних терапевтів, як показника їх здоров'язберережувальної компетентності.

Методи дослідження: анкетне опитування на основі розробленого опитувальника для кількісної оцінки індексу здорового способу життя (ІЗЖ), антропометричні вимірювання.

Результати. Бальна оцінка ІЗЖ проводиться за 8 шкалами, які відображають основні складові здорового способу життя: 1) харчування; 2) сон; 3) фізична активність; 4) дозвілля; 5) режим дня; 6) контроль стресу; 7) соціальна активність; 8) відсутність шкідливих звичок. Максимальна кількість балів за 8 шкалами – 80 балів. Визначений показник ІЗЖ вірогідно не відрізняється у юнаків та дівчат і становить 50,3 балу та 49,4 балу ($p > 0,05$), відповідно, та оцінюється як середній. Найнижчі показники виявлено за шкалами «Режим дня» та «Контроль стресу», особливо у дівчат.

Висновки: більшість студентів, які навчаються за фахом фізична терапія, дотримуються ЗСЖ та демонструють задовільний рівень здоров'язберережувальної компетентності, однак частина потребує проведення відповідних поведінкових заходів для модифікації способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студенти.

Вступ

На сьогоднішній день особливої актуальності набувають питання формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я студентської молоді, оскільки від стану здоров'я молодого покоління країни залежить здоров'я нації. Здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Тому турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівської освіти, п'є вуз повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої та ефективної роботи з формування, збереження та примноження здоров'я студентського контингенту [1]. Факторами ризику для здоров'я є: шкідливі умови праці і навчання, погані матеріально-побутові умови, несприятливі кліматичні та природні умови, забруднене навколишнє середовище, шкідливі звички, гіподинамія, нерациональне харчування, відсутність потреби у дотриманні здорового способу життя (ЗСЖ). Неадекватні психоемоційні реакції також є фактором ризику і можуть в значній мірі знижувати рівень здоров'я [3].

Одним із основних шляхів досягнення максимально можливого здоров'я молоді є формування ЗСЖ. Саме ЗСЖ – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, успішного навчання, продуктивної діяльності, творчої та суспільно-політичної активності. Крім того, ЗСЖ є потужним засобом саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як система

світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я, що зумовлює свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих та довкілля, формує стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я людини [2]. Таким чином, спосіб життя можна розглядати як показник рівня сформованості культури здоров'я особистості, як ступінь усвідомленості людиною важливості дотримання певних правил і норм здоров'язбереження. Для майбутніх фізичних терапевтів здоров'язберігаюча компетентність є невід'ємною складовою їх професійної майстерності.

Складові ЗСЖ стосуються усіх сфер здоров'я індивіда: психічної, фізичної, соціальної та духовної. Тому важливо не обмежуватися використанням лише засобів зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, але виховувати особистісні якості індивіда, які є визначальними для свідомого і вольового прийняття рішень, дотримання принципів ЗСЖ, коли турбота про здоров'я перетворюється у звичку [2, 4]. У зв'язку з цим актуальним питанням є кількісна оцінка окремих практико-діяльнісних компонентів ЗСЖ студентської молоді, що забезпечують нормальне функціонування організму, захист його від несприятливих факторів життєдіяльності й зовнішнього середовища, і, як підсумок, високий рівень здоров'я. До них належать: харчування, режим праці і відпочинку, рухова активність, загартовування організму, психогігієна, особистісні взаємини та соціальна активність, відмова від шкідливих звичок, мотивація до здоров'я й ЗСЖ тощо. З цією метою

нами був розроблений власний опитувальник для оцінки індексу здорового способу життя, оскільки аналогічного серед наявних на сьогоднішній день знайти не вдалося.

Мета роботи – визначення рівня сформованості здорового способу життя і культури здоров'я студентів, майбутніх фізичних терапевтів, як показника їх здоров'язберезувальної компетентності.

Матеріали та методи

Дослідження проведено на базі факультету здоров'я та фізичного виховання (ФЗФВ) ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Проведено анонімне опитування 86 студентів старших курсів факультету денної форми навчання, які здобувають спеціальність фізичного терапевта, ерготерапевта, для визначення індексу здорового способу життя (ІЗСЖ) та сформованості культури здоров'я. Серед них було 46 (53,5%) юнаків і 40 (46,5%) дівчат. Середній вік студентів – 21,3±0,24 роки.

Використовували спеціально розроблений опитувальник для кількісної оцінки індексу здорового способу життя та самооцінки здоров'я. Анкета містить 10 блоків запитань, які торкаються різних аспектів здоров'я та способу життя конкретної особи. Всього в анкеті 47 запитань, із яких 40 використовуються для підрахунку балів за 8 шкалами, що сумуються у один загальний показник – індекс здорового способу життя (ІЗСЖ). Останні 2 блоки запитань торкаються самооцінки стану здоров'я і способу життя, і в балах не оцінюються. Бальна оцінка проводиться за 8 шкалами, які відображають основні складові здорового способу життя: 1) харчування; 2) сон; 3) фізична активність; 4) дозвілля; 5) режим дня; 6) контроль стресу; 7) соціальна активність; 8) відсутність шкідливих звичок. Кожна шкала містить 5 запитань, відповіді на які респондент обирає самостійно з урахуванням частоти появи показника. При обробці результатів кожне запитання шкали оцінюється від 0 до 2 балів, бали додаються. Таким чином, максимальна кількість балів за кожною шкалою – 10 балів, максимальна кількість балів, що відображає індекс здорового способу життя (ІЗСЖ), загалом за 8 шкалами – 80 балів. Оцінка показника індексу здорового способу життя (ІЗСЖ): 1) високий – 80–65 балів, свідчить про здоровий спосіб життя; 2) середній – 64–40 балів, свідчить про наближений до здорового спосіб життя; 3) низький – менше 40 балів, свідчить про те, що спосіб життя не можна вважати здоровим. Таким чином, чим більшу кількість балів набирає респондент як за окремою шкалою, так і загалом, тим більше його спосіб життя можна вважати здоровим. Також проводили антропометричні вимірювання (ріст, маса тіла) та визначення індексу маси тіла (ІМТ) для оцінки харчового статусу. Обробка результатів проводилась методами математичної статистики за допомогою пакету програм Microsoft Excel 2013.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналізуючи результати анкетного опитування слід врахувати, що підготовка фахівців з фізичної терапії,

ерготерапії дозволяє у найбільшій мірі реалізувати освітню та діяльну складову здоров'язберігаючої компетентності, необхідної в т.ч. для професійної діяльності, оскільки у процесі навчання відбувається цілісне та поетапне формування валеологічних знань, умінь і навичок, розвиток інтегрального мислення, проходить цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка, закріплюється досвід здоров'язберезувальної діяльності [2]. Відповідно до навчального плану підготовки студенти з 1 по 4 курс освоюють дисципліни, які можуть забезпечити достатній досвід пізнавальної діяльності і забезпечити високий рівень професійної підготовки до застосування здоров'язміцнювальних технологій, а саме: на першому курсі – «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; на другому курсі – «Загальна теорія здоров'я», «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Методика навчання основ здоров'я», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я»; на третьому курсі – «Основи раціонального та оздоровчого харчування», «Дієтологія», «Основи здорового способу життя»; на четвертому курсі – «Психологія здоров'я», «Фітотерапія», «Біоритмологія», «Нетрадиційні методи оздоровлення». Значно поширені серед студентів факультету позааудиторні форми оздоровчих занять фізичними вправами. Отже, існує висока імовірність, що внаслідок специфіки навчального процесу студенти даної спеціальності володіють ґрунтовними знаннями щодо різних аспектів здоров'я, ІЗСЖ та можуть демонструвати високий рівень сформованості культури здоров'я.

Загалом, більшість опитаних студентів ФЗФВ оцінювали свій стан здоров'я як відмінний або добрий (60,8% юнаків і 55% дівчат), причому за останній період він не змінився або покращився у 80% юнаків та 72,5% дівчат. Проте 6,5% юнаків і 7,5% дівчат відмітили поганий стан здоров'я, і на погіршення його за останній час вказали близько 15% юнаків та 20% дівчат, що свідчить про необхідність пройти поглиблене лікарське обстеження, та звернути увагу на спосіб життя і виявити можливі фактори ризику. Загалом, 60% юнаків оцінюють свій спосіб життя як здоровий, решта 40% – схильні вести здоровий спосіб життя. Серед дівчат лише 37,5% вважають свій спосіб життя здоровим, 57,5% – схильні вести здоровий спосіб життя, однак, 5% студенток не ведуть здоровий спосіб життя. За даними анкетування виявилось, що більшість опитаних студентів старших курсів володіють знаннями про здоровий спосіб життя і надають важливого значення його дотриманню.

На основі аналізу результатів опитування встановлено, що значна частка студентів старших курсів поєднують навчання і роботу: серед юнаків – 12 (26,1%) працюючих, серед дівчат – 14 (35,0%) працюючих студенток. Сімейний стан студентів: одруженими є 4 (8,7%) юнаків та заміжні 8 (20%) дівчат. Отже, серед старшокурсниць-студенток більша частка тих, які виконують додатково до навчальних навантажень сімейні та виробничі обов'язки.

Антропометричні вимірювання зросту і маси тіла обстежених студентів показали, що у більшості з них виявляється нормальна маса тіла за ІМТ (у середньому у

юнаків – $22,7 \pm 0,46$ кг/м², у дівчат – $21,6 \pm 0,31$ кг/м²). Лише серед юнаків виявлено 3 осіб з надлишковою масою тіла (ІМТ в межах 25–29,9 кг/м²). Не було виявлено жодної студентки з дефіцитом маси тіла або з надлишковою масою тіла. Таким чином, у переважній більшості обстежених студентів за показником ІМТ встановлена нормальна маса тіла, яка відповідає зросту, і свідчить про хороший харчовий статус. У анкетах багато студентів вказували на те, що додатково відвідують спортивні секції кілька разів у тиждень (аеробіка, силовий фітнес, футбол, баскетбол, гандбол): серед юнаків таких – 33 (71,7%), серед дівчат – 30 (75%). Таким чином, близько $\frac{3}{4}$ студентів старших курсів ведуть активний спосіб життя, з високим рівнем фізичної активності.

Загальний показник – індекс здорового способу життя (ІЗСЖ) визначали як суму балів за 8 шкалами анкети, у яких міститься 40 запитань. Максимальний бал за кожною шкалою – 10, максимальна сума балів – 80. Отримані результати анкетування наведено у таблиці.

Таблиця
Показники способу життя юнаків та дівчат старших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання (бали)

Шкала анкети	M±m		p
	Юнаки (n=46)	Дівчата (n=40)	
Харчування	6,6±0,27	6,9±0,25	>0,05
Сон	6,7±0,36	6,3±0,34	>0,05
Фізична активність	6,2±0,30	6,4±0,29	>0,05
Дозвілля	5,8±0,28	6,2±0,34	>0,05
Режим дня	5,2±0,40	4,5±0,37	>0,05
Контроль стресу	5,4±0,30	4,9±0,32	>0,05
Соціальна активність	5,7±0,32	6,2±0,26	>0,05
Відсутність шкідливих звичок	8,5±0,35	8,5±0,34	>0,05
Індекс здорового способу життя	50,3±1,41	49,4±1,30	>0,05

Примітка: p – вірогідність відмінностей між показниками у юнаків та дівчат.

На основі аналізу отриманих результатів було встановлено, що загальний показник ІЗСЖ у юнаків і дівчат вірогідно не відрізняється і становить 50,3 балів та 49,4 балів (p>0,05), відповідно, та оцінюється як середній. Таким чином, можна вважати, що більшість студентів старших курсів ФЗФВ ведуть наближений до здорового спосіб життя.

Не відмічено вірогідних відмінностей між показниками окремих складових способу життя за усіма шкалами серед юнаків та дівчат (див. табл. 1). Відносно високі бали отримали студенти за шкалами «Харчування» (юнаки – $6,6 \pm 0,27$ балів, дівчата – $6,9 \pm 0,25$ балів (p>0,05)), «Сон» (юнаки – $6,7 \pm 0,36$ балів, дівчата – $6,3 \pm 0,34$ балів (p>0,05)) та «Фізична активність» (юнаки – $6,2 \pm 0,3$ балів, дівчата – $6,4 \pm 0,29$ балів (p>0,05)) (див. табл., рис.). Щодо

харчування, то переважна більшість студентів вказували, що харчуються регулярно, включаючи сніданок, і вживають кисломолочні продукти. Для дівчат характерна наявність значної кількості овочів та фруктів у раціоні, хоча це в меншій мірі стосується юнаків. Однак, близько $\frac{1}{2}$ студентів обох статей кілька разів у тиждень споживають жирну їжу типу «фаст-фуду», полюбують солодощі, що слід коригувати. Близько 50% студентів мають достатній сон 7–8 годин на добу, без його порушень, однак значна частина вказує на тривалість сну менше 6 год або більше 9 год. Слід відмітити, що багато студентів-юнаків досить часто вказували на недостатність сну, відчуття стомленості зранку, що є небезпечним фактором ризику для здоров'я і потребує застосування заходів для регулювання сну. Відомо, що порушення сну веде за собою ряд ускладнень нервової, імунної та серцево-судинної системи. Тому зволікання з вирішенням цієї проблеми призведе тільки до погіршення здоров'я в цілому. Рівень фізичної активності студентів є досить високим, більшість виконує помірні аеробні навантаження до 30 хв щодня, силові навантаження, різні побутові домашні справи, але звертає на себе увагу, що і юнаки, і дівчата відмічають тривалий час, проведений у сидячому положенні упродовж дня, що є фактором ризику для здоров'я.

Як показано на рисунку, найвищий показник – $8,5 \pm 0,35$ балів, як серед юнаків, так і серед дівчат, реєструвався за шкалою «Відсутність шкідливих звичок», що свідчить про відносно низький рівень поширеності їх серед респондентів, і є дуже позитивною ознакою. Лише незначна частка опитаних відзначали куріння (5% дівчат та 11% юнаків) та вживання солодких газованих напоїв (11% юнаків і 12,5% дівчат). Проте частіше відмічено вживання алкоголю (23,3% юнаків та 26,9% дівчат) і надмірне вживання кави, чаю (30% юнаків та дівчат), що вказує на необхідність посилення роз'яснювальної роботи щодо їх шкідливого впливу на здоров'я.

Найнижчими у студентів були показники, що характеризували шкали «Режим дня» та «Контроль стресу», особливо серед дівчат (див. табл., рис.). Це свідчить про те, що наявні суттєві порушення раціонального режиму дня. Більшість дівчат відмічали, що часто робочий день у них перевищує 8 год та їм доводиться скорочувати сон через роботу і навчання (багато студентів старших курсів поєднують роботу і навчання). Менше $\frac{1}{2}$ студентів виконують ранкову зарядку та використовують загартовуючі процедури. Рівень стресу також був достатньо високим та погано контролювався респондентами, опитані відмічали часто напруження при виконанні своїх виробничих та навчальних обов'язків, але при цьому ніяких додаткових засобів для зменшення психоемоційного навантаження майже не використовували. Серед факторів ризику слід відмітити, що дозвілля багато студентів полюбає проводити у «віртуальному світі» Інтернету; високий відсоток студентів (40% юнаків та 60% дівчат), які проводять багато часу щодня у соціальних мережах, що може негативно відобразитись як на фізичному, так і на психічному здоров'ї.

Таким чином, ІЗСЖ у опитаних студентів старших курсів ФЗФВ виявляється на середньому рівні, що загалом

є хорошим показником, і відображає свідоме ставлення студентів до вибору способу життя, який вони ведуть. Значна частка дисциплін валеологічної спрямованості у навчальному плані, очевидно, сприяє виробленню здоров'язберігаючої поведінки у більшості студентів.

Це підтверджує дослідження, проведене в Celal Bayar University (Туреччина), за даними якого більш здорова поведінка, високий рівень ФА та висока самооцінка здоров'я характерна саме для студентів, які навчаються у вищих фізкультурного напрямку [5].

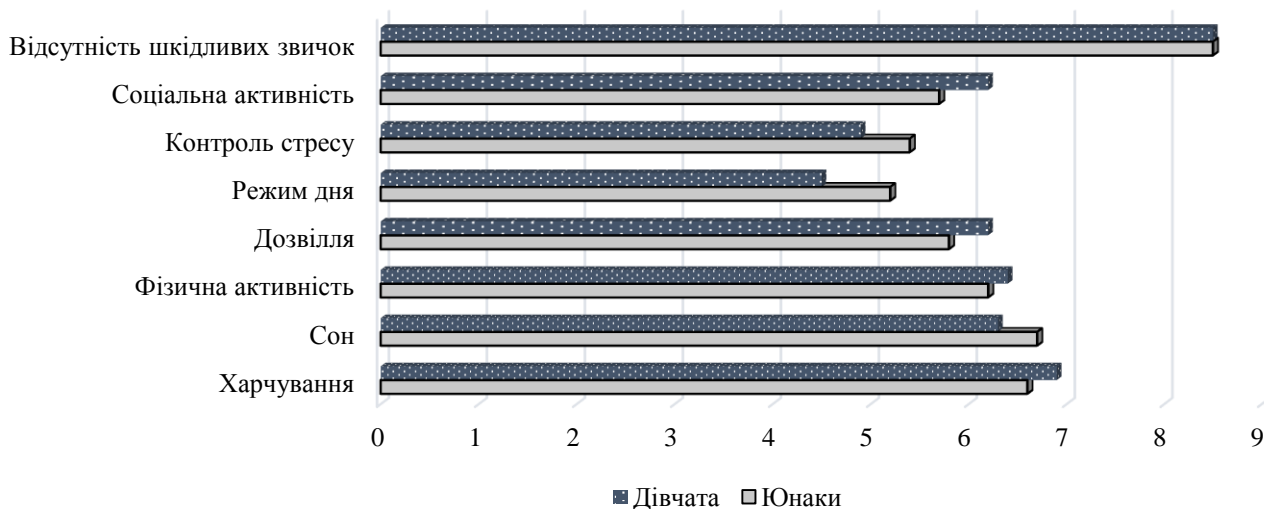


Рис. Окремі складові способу життя студентів ФЗФВ

Серед негативних моментів в ході аналізу виявилися: низький рівень споживання фруктів та овочів юнаками; споживання фаст-фуду, солодощів значною часткою студентів; нестача сну та погіршення самопочуття через його недостатність у юнаків; понаднормовий робочий день і поганий контроль стресу у дівчат; низький рівень використання загартовуючих засобів, ранкової зарядки у всіх студентів; щоденне тривале проведення часу у положенні сидячи та у соціальних мережах, що потребує розробки заходів для корекції виявлених порушень способу життя. Зокрема, слід відновити фізіологічну тривалість сну, оскільки порушення сну приводить до порушень нервової, імунної та серцево-судинної системи, зниження розумової працездатності та погіршення стану здоров'я загалом. Вирішити проблему можна за допомогою аутотренінгу, медитації, розслаблюючої музики, дихальних вправ, ароматерапії, прогулянок на свіжому повітрі перед сном тощо. Також серйозну проблему складає понаднормовий робочий день, що веде до перевтоми та погіршення самопочуття. Необхідно дотримуватись балансу праці та відпочинку, який відображає правило «трьох вісімок»: 8 годин – сну, 8 годин – праці, 8 годин – відпочинку. Дуже важливо, не зловживати «просиджуванням» у соціальних мережах, оскільки це загрожує гіподинамією, а також погіршенням психоемоційного стану, загартовувати організм за допомогою сонця, повітря, води, і позбутись шкідливих звичок.

Висновки

На основі проведеного анкетування студентів щодо способу життя і стану здоров'я встановлено задовільний рівень сформованості окремих складових культури здоров'я у студентів старших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання. Індекс здорового способу життя (ІЗСЖ) у юнаків становить 50,3 балів та 49,4 балів у дівчат і оцінюється як середній, тобто спосіб життя студентів можна вважати наближеним до здорового. Не відмічено вірогідних відмінностей між показниками окремих складових способу життя серед юнаків та дівчат. Найвищі показники виявлені за шкалою «Відсутність шкідливих звичок», як у юнаків, так і у дівчат. Найбільш низькі показники виявлено за шкалами «Режим дня» та «Контроль стресу», особливо у дівчат, що пов'язано з порушенням режиму сну, перевищенням робочого часу упродовж дня та нехтуванням використанням психорегулюючих засобів студентами. Враховуючи, що культура здоров'я передбачає опанування на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, запропоновано певні поведінкові заходи та рекомендації щодо модифікації способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні опитування студентів різних факультетів ДВНЗ «УжНУ» щодо способу їх життя і самооцінки здоров'я з метою визначення індексу здорового способу життя, виявлення факторів ризику для здоров'я та розробки ефективних заходів корекції способу життя та здоров'язбереження.

Література

1. Косолапов А. Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А.Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
2. Міхеєнко О. І. Культура здоров'я особистості та її складові / О. І. Міхеєнко, В.І. Котелевський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129 (3). – С. 225–229.
3. Основи здорового способу життя / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Health-promoting lifestyle behaviour for cancer prevention: a survey of Turkish university students / S. Ay, E. Yanikkerem, S. I. Çalim, M. Yazici // Asian Pac. J. Cancer Prev. – 2012. – Vol. 13. – № 5. – 2269–2277.

Дата надходження рукопису до редакції: 03.10.2018 р.

Оценка индекса здорового образа жизни студентов, будущих специалистов по физической терапии, как показателя сформированности их здоровьесберегающей компетентности

К.П. Мелега, М.И. Кляп, С.Ф. Чорей
ДВНЗ «Ужгородский национальный университет»,
факультет здоровья и физического воспитания,
кафедра основ здоровья

Целью работы является определение уровня сформированности здорового образа жизни и культуры здоровья у студентов, будущих физических терапевтов, как показателя их здоровьесберегающей компетентности.

Методы исследования: анкетный опрос на основе разработанного опросника для количественной оценки индекса здорового образа жизни (ИЗОЖ), антропометрические измерения.

Результаты: бальная оценка ИЗОЖ проводится по 8 шкалам, которые отображают основные составляющие здорового образа жизни: 1) питание; 2) сон; 3) физическая активность; 4) досуг; 5) режим дня; 6) контроль стресса; 7) социальная активность; 8) отсутствие вредных привычек. Максимальное количество баллов по 8 шкалам – 80 баллов. Определенный показатель ИЗОЖ достоверно не отличается у юношей и девушек и составляет 50,3 баллов и 49,4 баллов ($p > 0,05$), соответственно, и оценивается как средний. Наиболее низкие показатели выявлены по шкалам «Режим дня» и «Контроль стресса», особенно у девушек.

Выводы: большинство студентов, обучающихся по специальности физическая терапия, придерживаются ЗОЖ, демонстрируют удовлетворительный уровень здоровьесберегающей компетентности, но часть нуждается в проведении соответствующих поведенческих мероприятий для модификации образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенты.

The assessment of healthy lifestyle index of students, future specialists on physical therapy as an indicator of formation their health conserving competence

K.P. Meleha, M.I. Klyap, S.F. Chorey
SHEE “Uzhhorod National University”, Faculty of health
and physical education, Department of health basics

The aim of the study is a determination of level's formation of healthy lifestyle and health culture of students, future physiotherapists as indicator of their health conserving competence.

The methods of investigation are as follows: survey on the basis of a developed inquirer for quantitative evaluation of healthy lifestyle index and health self-appraisal, anthropometric measurements. The point assessment of healthy lifestyle index is being conducted according to 8 scales: 1) nutrition; 2) sleep; 3) physical activity; 4) leisure; 5) daily routine; 6) stress control; 7) social activity; 8) lack of harmful habits. The maximum number of points according to 8 scales makes up 80 points.

Results. The defined healthy lifestyle index is unlikely to differ in young boys and girls and amount of 50,3 points and 49,4 points ($p > 0,05$) respectively and is being evaluated as average. The lowest indicators have been revealed according to scales “Day mode” and “Stress control” particularly, in girls.

Conclusions: most students studying by profession physical therapy follow healthy lifestyle and demonstrate a satisfactory level of health conserving competence, however some part of them requires holding of appropriate behavioral measures to modify the lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, health culture, students.

Відомості про авторів

Мелега Ксенія Петрівна – кандидат медичних наук, доцент, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання, завідувач кафедри основ здоров'я; 88000, Україна, м. Ужгород, вул. Митна, 29, кафедра основ здоров'я.

Кляп Маріанна Іванівна – студент-магістр факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; 88000, Україна, м. Ужгород, вул. Митна, 29, кафедра основ здоров'я.

Чорей Світлана Федорівна – студент-магістр факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; 88000, Україна, м. Ужгород, вул. Митна, 29, кафедра основ здоров'я.