ВПЛИВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

СТУДЕНТОК РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ УжНУ

Дуб М.М., Мелега К.П.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Факультет фізичного виховання і спорту

Спосіб життя сучасних студентів, який вирізняється високими навчальними навантажен­нями, низькою руховою активністю, насиченістю стресовими ситуаціями, не­раціональним харчуванням, значною поширеністю шкід­ливих звичок, негатив­но позначається на стані здо­ров'я студентів та якості життя (ЯЖ). Особливо небезпечним чинником є низька фізична активність (ФА), яка зумовлює детренованість різних систем організму, стає причиною зниження опірності до захворювань, погіршення працездатності [1]. Питання впливу рухової активності на якість життя студентів вивчені недостатньо, тому викликають особливий інтерес .

Метою дослідженняє оцінка якості життя студенток I-ІІ курсів різних факультетів УжНУ залежно від рівня їх фізичної активності.

Для вирішення по­ставлених завдань застосовува­ли аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методич­ної літератури; антропометрич­ні, соціологічні, фізіологічні, пе­дагогічні методи дослідження; методи математичної статисти­ки. Було обстежено 142 студенток УжНУ, середній вік – 17,9±0,1 років. ЯЖ визначалась на основі анонімного анкетування студенток за допомогою міжнародного опитувальника SF-36 [2]. ФА студенток визначалася за допомогою анкетного опитувальника фізичної активності (GPPAQ), рекомендованого Лондонською школою гігієни. Оцінка індексу фізичної активності проводилася за 4 рівнями:1 рівень **–** неактивні; 2 рівень - помірно неактивні; 3 рівень - помірно активні; 4 рівень – активні [3].

На основі проведених досліджень встановлено, що 49,3% студенток можна віднести до 3 рівня ФА (помірно активні); 31,7% до 2 рівня ФА (помірно неактивні); лише 19,0% студенток вказали на високий 4-й рівень ФА. Особи з надлишковою масою тіла (28,8%) були виявлені лише серед студенток з низьким 2-им рівнем ФА, що може вказувати на суттєву роль малорухомого способу життя у виникненні зайвої ваги.

Оцінка ЯЖ студенток у зв’язку з рівнем їх ФА показала, що у «Фізичному компоненті здоров’я» вірогідно нижчим був лише показник за шкалою «Фізична активність» у студенток з 2-им рівнем ФА, порівняно з таким у студенток з помірним і високим рівнем ФА (82,8 у.о. проти 88,9 у.о. та 88,7 у.о., відповідно, р<0,05). Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що фізичні можливості особи обмежуються станом її здоров'я. У «Психологічному компоненті здоров'я» вірогідно вищими були показники за шкалою «Роль емоційних факторів в обмеженні життєдіяльності» та шкалою «Психічне здоров’я» у студенток з високим 4-им рівнем ФА. Це свідчить про те, що емоційний стан, настрій, психічне благополуччя у фізично активних студенток набагато вищі, ніж у малоактивних.

Висновки. Рівень фізичної активності певною мірою впливає на якість життя студенток: низький рівень фізичної активності пов’язаний зі зниженням фізичних можливостей обстежених, а високий рівень – з покращенням психоемоційного стану, підвищенням рівня психічного здоров’я. Таким чином, фізично активний спосіб життя сприяє підвищенню якості життя студенток.

**Література**

1. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів /Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський **//** Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 1. – С. 102-106.

2. Фещенко Ю.І. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою / Ю.І. Фещенко, Ю.І. Мостовой, Ю.В. Бабійчук // Укр. пульмонологічний журнал. – 2002. - № 3. – С. 9 – 11.

3. Department of Health: The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): a screening tool to assess adult physical activity levels within primary care. – London: Department of Health, 2009. – 21 р.