

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ЯК ПОКАЗИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Д.В. Попович, О.В. Сопель, О.М. Скальська, О.М. Сопель, Л.С.Цибульська

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені
І. Я. Горбачевського МОЗ України»
sopel@tdmu.edu.ua

Відомо, що здоровий спосіб життя для зміцнення та збереження здоров'я людей у 5 разів ефективніший за лікування тих чи інших захворювань. ВООЗ вважає, що здоровий спосіб життя населення є однією з найважливіших і найбільш ефективних стратегій профілактики захворювань. Дуже важливо, щоб здоровий спосіб життя вела молодь починаючи зі школи. Однак останні літературні дані свідчать, що у значної частини підлітків ще й досі не сформована культура здорового дозвілля. Так 99,5 % підлітків значний час приділяють роботі на комп'ютері, 82,8 % - спілкуванню з друзями, 72,3 % - перегляду фільмів, на відкритому повітрі менше однієї години перебувають лише 23,9 %, а не більше 20 % виконують ранкову гімнастику. Соціологічне дослідження, проведене 'GFK Ukraine` серед молоді віком 14-15, показало, що фізичні вправи або заняття спортом за останні 7 днів мали 59 % респондентів, 26 % - жодного разу не займалися спортом чи будь – якими видами рухової активності за останній рік.

Метою нашої роботи було оцінити рівень фізичної активності (ФА) у школярів м. Тернополя. Для визначення ФА використовували Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ). Дослідження проводилися серед школярів віком 15-17 років.

У результаті дослідження нами було встановлено, що загальна фізична активність у школярів була високою. Середня інтенсивність тижневого навантаження під час занять спортом становила 42,16 % від загального рівня ФА. Лише 12,1 % опитаних мали низьку ФА. Отже, можемо припустити, що більшість школярів м.Тернополя віком 15-17 років ведуть здоровий спосіб життя. При цьому найбільша частка від загальної фізичної активності припадає на заняття спортом.