

**СТАН ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ПІВДНЯ УКРАЇНИ ПРО ЗНАЧЕННЯ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ**

*У статті розглядається фізична активність населення півдня України та його обізнаність про її значення для здоров'я людини. Знання про вплив фізичної активності на фізичний та психічний стан людини, запобігання надлишковій вазі, та низки захворювань, можуть бути важливим стимулом до її підвищення.*

*Ключові слова: фізична активність, обізнаність про вплив фізичної активності.*

*The article examines the physical activity of the population of southern Ukraine and its awareness of its importance for human health. Knowledge about the impact of physical activity on a person's physical and mental condition, prevention of excess weight, and a number of diseases, can be an important incentive to increase it.*

*Keywords: physical activity, awareness of the impact of physical activity.*

Фізична активність людини одна із найважливіших фізіологічних функцій організму. Усі фізіологічні процеси в організмі тісно пов'язані із здатністю людини рухатися. Зниження фізичної активності негативно впливає на усі фізіологічні процеси в організмі, що з часом набуває стійких системних порушень і захворювань. Вплив фізичної активності на фізіологічні процеси в організмі людини достатньо висвітлені. Фізична активність як основний компонент витрати енергії має великий вплив на енергетичний баланс і склад тіла людини. Також визнано, що рухова активність є основою захисної дії серцево-судинної системи, також запобігає інсульту, діабету 2 типу, раку товстої кишки та молочної залози, а також пов'язана з іншими важливими наслідками для здоров'я, такі як психічне здоров'я [1, 2].

У сучасних урбаністичних реаліях життя, де фізична активність людини перестала відігравати ключову роль у виживанні, її добовий об'єм критично знизився. Така тенденція прослідковується у багатьох регіонах світу. В Україні приблизно дві третини чоловіків і три чверті жінок не відповідають національним рекомендаціям щодо фізичної активності. Це проблема існує разом із зростанням ожиріння. Ожиріння в Україні є однією із найактуальніших проблем охорони здоров'я [2]. За оцінками, проведеними ще в 2020 році, надлишкову масу тіла мали 53 % жителів України [3, 5], і близько 20 % з них хворі на ожиріння [4, 6]. Щоб знизити рівень захворюваності та гіпокінезії необхідно підвищувати рівень фізичної активності населення.

**Метою дослідження** стало визначення рівня фізичної активності населення та його обізнаності щодо впливу на здоров'я. Вважається, що недостатня обізнаність людей щодо впливу на фізичний, психічний стан, на якість життя та рівень захворюваності не стимулює до свідомого її підвищення.

**Методи дослідження.** Системний аналіз літературних джерел у дослідженні фізичної активності людини та її значення для фізичного та психічного її здоров'я. Практичне дослідження обізнаності чоловік і жінок півдня України про значення фізичної активності для здоров'я. Методи математичної статистики по обробці отриманих результатів.

**Результати дослідження.** За результатами аналітичного огляду наукових джерел, було сформовано анкету для визначення обізнаності населення півдня України про значення фізичної активності для здоров'я людини за принципом «знаю»-«не знаю». Було опитано 109 чоловіків та 72 жінки у віковій категорії від 22 до 50 років.

На перше питання анкети «Які види інтенсивності фізичної активності ви знаєте?», найбільшу кількість правильних відповідей надали чоловіки вікової групи 22-30 років –

52,2%. Чоловіки вікової групи 31-40 років правильно відповіли - 46,6%. Чоловіки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 25,1%.

Жінки вікової групи 22-30 років виявились найбільш обізнаними - 46,9%. Жінки вікової групи 31-40 років правильно відповіли - 27,4 %. Жінки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 35,8%.

На друге питання анкети «Чим відрізняється фізична активність від спорту?», найбільшу кількість правильних відповідей надали чоловіки вікової групи 22-30 років – 64,8%. Чоловіки вікової групи 31-40 років правильно відповіли - 52,9%. Чоловіки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 50,3%.

Жінки, на друге питання анкети, найбільш обізнаними виявились у віковій групі 22-30 років – 46,9 %. Жінки вікової групи 31-40 років правильно відповіли – 27,4%. Жінки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 35,8%.

На третє питання анкети «Яка мета цілеспрямованої і природньої фізичної активності?», чоловіки вікової групи 22-30 років знали у – 35,7% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років правильно відповіли – 38,2%. Чоловіки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 30,5%.

Жінки, на третє питання анкети, 22-30 років знали правильні відповіді у 33,4 % випадків. Жінки вікової групи 31-40 років правильно відповіли – 31,8 %. Жінки групи 41-50 років мають найменшу обізнаність у цьому питанні – 31,3%.

На четверте питання анкети «Чи може фізична активність впливати на тривалість життя?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 49,1% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 41,8%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 36,0%.

Жінки, на четверте питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 31,3% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 37,5%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 35,1%.

На п'яте питання анкети «Чи може фізична активність впливати на якість життя?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 49,8% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 48,2%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіло у цьому питанні – 35,7%.

Жінки, на п'яте питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 46,4% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 40,5%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 36,1%.

На шосте питання анкети «Чи може фізична активність запобігти ожирінню?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 54,9% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 50,1%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 39,3%.

Жінки, на шосте питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 43,9% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 36,6%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 37,8%.

На сьоме питання анкети «Чи може фізична активність запобігти нервовим розладам?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 51,8% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 37,5%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 33,9%.

Жінки, на сьоме питання анкети, у віковій групі 22-30 років позитивно відповіли у 37,8% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 35,2%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 23,6%.

На восьме питання анкети «Чи може фізична активність покращити фізичний стан людини?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 45,9% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 34,7%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 29,5%.

Жінки, на восьме питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 38,9% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 26,3%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 22,5%.

На дев'яте питання анкети «Чи може фізична активність запобігти серцево-судинним захворюванням?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 31,3% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 26,1%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 19,4%.

Жінки, на дев'яте питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 27,2% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 19,7%. Жінки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 15,8%.

На десяте питання анкети «Чи необхідно цілеспрямовано займатися фізичною активністю?», чоловіки вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 57,2% випадків. Чоловіки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 31,3%. Чоловіки групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 30,5%.

Жінки, на десяте питання анкети, вікової групи 22-30 років позитивно відповіли у 54,0% випадків. Жінки вікової групи 31-40 років позитивно відповіли – 32,6%. Жінки, групи 41-50 років позитивно відповіли у цьому питанні – 32,2%.

### **Висновки**

1. Найбільш обізнаними про вплив фізичної активності на якість життя виявились чоловіки ніж жінки у всіх досліджуваних категоріях;

2. Найбільше знань про важливість фізичної активності мають чоловіки у віковій категорії 22-30 років, найменше – чоловіки 41-50 років.

3. Серед жінок кращі знання про фізичну активність мають представниці 22-30 років, найгірші – 31-50 років.

4. Загальний рівень знань населення півдня України про важливість фізичної активності не перевищила 50% від поставлених питань, що може свідчити про недостатню їх обізнаність та подальші необхідні дії у цьому напрямку місцевих закладів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Брижата І. А. Оздоровлення студентської молоді засобами фізичної культури в міжвузівському регіональному центрі [Текст]. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 2 (36). С. 378–384.
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов. 3-е изд., стер. М. : Академия. 2015. 240 с.
3. Дубова Н.Ф. Оцінка поширеності надмірної маси тіла та ожиріння у населення, яке мешкає в умовах радіоактивного забруднення території. *Гігієна населених місць*. №62. 2013.
4. Козак, Х., Марущак М. Поширеність аліментарного ожиріння і фактори, що сприяють його розвитку. Чорків: Чортківський державний медичний коледж. 2020. С.17-34.
5. [https://ipress.ua/news/naybilshe\\_hvoryh\\_na\\_ozhyrinnya\\_v\\_donetskiy\\_ta\\_poltavskiy\\_oblastyah\\_9363.html](https://ipress.ua/news/naybilshe_hvoryh_na_ozhyrinnya_v_donetskiy_ta_poltavskiy_oblastyah_9363.html)
6. <https://ukraine.segodnya.ua/ua/ukraine/bolshaya-strana-39-lyudey-v-mire-imeyut-lishniy-ves-v-ukraine-58-1313228.html>

**Рекомендує до друку науковий керівник доцент Пришва О.Б.**