

УДК 796.012.3:61

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ****Наталія СЕМЕНОВА<sup>1,2</sup>, Тетяна ПРОЦЬ<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна,<sup>2</sup>Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького,  
м. Львів, Україна,<sup>3</sup>ВНКЗ ЛОР «Львівська медична академія ім. Андрея Крупинського», м. Львів, Україна,  
e-mail: semen.nataliia@gmail.com,  
ORCID: 10000-0002-0539-2176

**Анотація.** У статті проаналізовано дослідження фахівців, що свідчать про погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні. Проаналізовано останні дослідження проблеми недостатньої рухової активності студентської молоді як одного з головних компонентів способу життя. Отримано дані щодо важливості заохочення дітей та молоді до систематичної рухової активності відповідної інтенсивності та тривалості, яка необхідна для досягнення кожною людиною оптимального рівня розвитку (фізичного, рухового, розумового та соціального), фізичної підготовленості, здоров'я та самопочуття як одного з основних компонентів здорового способу життя, що знижує ризик виникнення певних захворювань та порушень у дитячому віці та у подальшому житті. Визначено роль рухової активності та здорового способу життя у житті студентів, зокрема студентів закладів вищої освіти медичного спрямування. Виявлено необхідність усвідомлення важливості проблеми збереження власного здоров'я, зміни ставлення студента-медика до способу життя і формування ціннісного ставлення до здоров'я, що сприятиме повноцінній самореалізації у майбутній професійній діяльності й успішній реалізації соціальних функцій майбутніх медичних працівників. За допомогою анкетування визначено обсяг рухової активності студентів-медиків. Отримано дані про дефіцит рухової активності серед студентів, що навчаються в медичних коледжах та недостатню рухову активність серед студентів медичних університетів. Установлено, що серед усіх опитаних студентів-медиків від 30 до 41 % осіб не займаються узагалі будь якою руховою активністю у поза навчальний час.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студенти-медики, фізичне виховання.

**MOTOR ACTIVITY OF MEDICAL SOCIETY STUDENTS****Nataliia SEMENOVA<sup>1,2</sup>, Tetiana PROTS<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj,  
Lviv, Ukraine,<sup>2</sup>Medical college at Danylo Halytskyi National Medical University of Lviv,  
Lviv, Ukraine,<sup>3</sup>Higher Educational Communal Institution of Lviv Regional Council  
«Andrey Krupynskyi Lviv Medical Academy»,  
Lviv, Ukraine,e-mail: semen.nataliia@gmail.com,  
ORCID: 10000-0002-0539-2176

**Abstract.** The article analyzes the research of experts who testify to the deterioration of health indicators of children and teenagers in Ukraine. Recent studies of the problem of insufficient motor activity of student youth as one of the main components of a way of life are analyzed. The data on the importance of encouraging children and young people to systematically exercise the appropriate intensity and duration necessary to achieve each individual: optimal level of development (physical, motional, mental and

social), physical fitness, health and well-being as one of the main components of a healthy lifestyle that reduces the risk of certain diseases and disorders in childhood and later life. The role of motor activity and healthy lifestyle in the life of students, in particular students of institutions of higher education of medical direction are determined. The necessity to realize the importance of the problem of preserving one's own health, changing the attitude of the medical student to the lifestyle and forming a valuable attitude to health, which will contribute to full self-realization in future professional activity and successful realization of social functions of future medical workers, were revealed. The questionnaire determined the amount of physical activity of medical students. Data on motor activity deficits amount students enrolled in medical colleges and insufficient physical activity among medical university students were obtained. It was found that among all surveyed medical students from 30 to 41 % of persons do not engage in any physical activity outside of school hours.

**Keywords:** healthy lifestyle, medical students, physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Стан здоров'я учнівської і студентської молоді має надзвичайно важливе стратегічне значення для розвитку суспільства країни у майбутньому. Погіршення рівня здоров'я дітей і молоді, яке спостерігається в Україні, залишається актуальною проблемою упродовж багатьох років. Результати досліджень у галузі медицини свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає кількість дітей-інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [9].

З погляду розвитку та здоров'я, є три основні причини, чому дітей та підлітків слід заохочувати до систематичної рухової активності, відповідної інтенсивності та тривалості: вона необхідна для досягнення оптимального рівня розвитку (фізичного, рухового, розумового та соціального), фізичної підготовленості, здоров'я та самопочуття кожною дитиною; це один з основних компонентів здорового способу життя, який дитина «виховує в собі» та привносить у доросле життя; рухова активність знижує ризик виникнення певних захворювань та порушень у дитячому віці та у подальшому житті (включаючи ожиріння та супутні порушення обміну речовин, порушення руху, гіпертонію та інші захворювання кровообігу, депресію) [12].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше ніж 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3

заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Вчені зазначають, що серед дітей зростає популярність малорухливого способу проведення дозвілля [6].

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих умов для дотримання здорового способу життя [7]. Ця негативна тенденція простежується, за твердженнями науковців, також і серед студентів, що навчаються в закладах вищої освіти (ЗВО), зокрема медичного спрямування [11].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Стан соматичного здоров'я учнівської і студентської молоді, який прямо залежить від обсягу рухової активності та способу життя, як одна з актуальних проблем упродовж багатьох років цікавить науковців (Г. П. Грибан, 2009; А. В. Магльований, 2011, 2014; Н. В. Москаленко, 2012; Н. В. Семенова, 2014, 2015, 2017; Т. О. Белкова, 2018; А. Б. Мандюк, М. Я. Ярошик, О. В. Римар, Г. Г. Маланчук, 2018). Проблеми формування культури здоров'я майбутніх лікарів, здорового способу життя студентів-медиків закладів вищої освіти (ЗВО) присвячено дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців [3, 5, 8]. У вітчизняній науковій літературі наявні дослідження [2, 14], присвячені формуванню здорового способу життя студентів, що навчаються в медичних коледжах.

Відомо, що рухова активність студентської молоді, як один з головних компонентів здорового способу життя, і потреба організму в ній, на думку Є. Захаріна [4], залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших чинників: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, моти-

вації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо. У своїх дослідженнях Т.О. Белкова (2018) [1] звертає увагу на наявність низки проблем у процесі навчання студентів-медиків у ЗВО, а саме: відсутність відповідних знань, умінь та навичок, необхідних для фізичного, психічного і соціального розвитку, самоконтролю й самокорекції; замалу кількість аудиторних годинних і високу насиченість навчальних програм відведених для фахової підготовки майбутніх медичних працівників; хронічне перенапруження психофізіологічних можливостей досліджуваних студентів, яке призводить до зниження рухової активності; незацікавленість у професійно-особистісному самовдосконаленні; порушення принципів та правил здорового способу життя, які впливають на стан особистого здоров'я в цілому і заважають ефективному розвитку фізичних здібностей студентів-медиків. Тож завданням медичних ЗВО є формування готовності майбутнього медичного працівника (лікаря, медичної сестри) до виконання службових обов'язків в умовах реформування галузі охорони здоров'я, яка зумовлює потребу сучасного бачення фахової діяльності, прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості і наполегливості в досягненні соціально значущих показників. Усвідомлення важливості проблеми збереження здоров'я пацієнта і насамперед свого власного, зміна ставлення студента до способу життя і формування ціннісного ставлення до здоров'я сприятиме успішній реалізації соціальних і професійних функцій майбутніх лікарів і медичних сестер та є актуальною проблемою, яка потребує розв'язання [1, 14].

**Метою дослідження** було встановити та порівняти обсяг рухової активності студентів у позанавчальний час, що навчаються на різних спеціальностях медичного спрямування.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати стан досліджуваності проблеми низької рухової активності студентів-медиків як важливого компонента здорового способу життя.

2. Визначити обсяг рухової активності студентів-медиків за допомогою анкетування.

3. Проаналізувати та порівняти обсяг рухової активності студентів-медиків різних медичних ЗВО.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури; соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У 2016/2017 навчальному році проведено анонімне опитування

серед студентів Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (n=64), Львівського державного медичного коледжу ім. А. Крупинського (n=55), Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського (n=87), Одеського національного медичного університету (n=71) та Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (n=138) стосовно їхньої рухової активності. В опитуванні взяли участь студенти-медики віком від 15 до 25 років. У відповідях на запитання студенти мали зазначити чи займаються вони руховою активністю у позанавчальний час і у разі позитивної відповіді вказати частоту і тривалість цих занять. Слід було також вказати, яким видом спорту або рухової активності вони займаються.

**Виклад основного матеріалу і аналіз отриманих наукових результатів.** Опитування дало змогу встановити, що найбільш популярними видами рухової активності (РА) на дозвіллі серед студентів медичних спеціальностей різних закладів вищої освіти є спортивні ігри, а саме волейбол і футбол, легка атлетика (ходьба і біг), плавання, важка атлетика, різні напрями фітнесу силового і аеробного характеру, армспорт тощо.

Аналіз рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти за даними опитування виявив, що в позанавчальний час упродовж тижня на рухову активність припадає від  $111,91 \pm 13,26$  до  $193,56 \pm 14,61$  хвилин у середньому на кожну особу.

Між показниками, отриманими в процесі дослідження, серед студентів, що навчаються на освітньо-кваліфікаційному рівні молодший спеціаліст, достовірної відмінності в обсязі рухової активності не спостережено. Студенти Медичного коледжу ЛНМУ ім. Данила Галицького в середньому приділяли близько  $131,64 \pm 21,22$  хвилин на рухову активність у позанавчальний час, що становить приблизно 19 хвилин на день. Час, який студенти Львівського державного медичного коледжу ім. А. Крупинського витрачають щоденно на рухову активність у позанавчальний час, був дещо нижчим і становив близько 16 хвилин на день (табл. 1).

Аналіз отриманих даних тільки серед тих студентів, що займаються руховою активністю в позанавчальний час зазначених вище коледжів, дав змогу визначити приблизний час, який вони передбачають на рухову активність упродовж одного дня. Так, 44 студенти Медичного коледжу ЛНМУ ім. Данила Галицького, із 64 опитаних, приділяють руховій активності близько 27 хвилин на день, а 35 студентів Львівського державного

медичного коледжу ім. А. Крупинського, із 55 опитаних, займаються руховою активністю близько 25 хвилин на день.

Таблиця 1

**Показники рухової активності студентів медичних коледжів (хв)**

Назва навчального закладу	Середньостатистичні показники (M±m)	
	загальні	тих, що займаються РА
Медичний коледж ЛНМУ	131,64 ±21,22	191,48 ±26,32
Львівський державний медичний коледж ім. А. Крупинського	111,91±13,26	175,85±16,09

Отримані дані вказують на руховий дефіцит студентів, що навчаються в медичних коледжах. Установлений обсяг рухової активності серед студентів є суттєво меншим від рекомендованих для цієї категорії громадян. Відомо, що рухова активність є одним із ключових аспектів здорового способу життя і відсутність виробленої потреби в регулярних заняттях фізичною активністю у шкільні роки більшості молоді ускладнює розв'язання завдань, поставлених перед фізичним вихованням студентів у закладів вищої освіти.

Порівняння показників, отриманих під час опитування серед студентів медичних закладів вищої освіти, дало змогу встановити достовірно нижчий обсяг рухової активності студентів Одеського національного медичного університету порівняно зі Львівським та Тернопільським медичними університетами. Рухова активність студентів цього університету, за даними опитування, дорівнювала 130,00±15,89 хв на тиждень.

Обсяги рухової активності студентів Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького та Тернопільського медичного університету практично не відрізнялися і становили 192,28±12,21 хв і 193,56±14,61 хв відповідно (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники рухової активності студентів медичних університетів (хв)**

Назва навчального закладу	Середньостатистичні показники (M±m)	
	загальні	тих, що займаються
Тернопільський національний медичний університет ім. І. Горбачевського	193,56±14,61	290,34±18,49
Одеський національний медичний університет	130,00±15,89*	209,77±19,52*
Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького	192,28±12,21	271,98±13,97

Примітка: \* – достовірні розбіжності між показниками.

Отримані дані серед тих студентів, що займаються руховою активністю у позанавчальний час ЗВО, дали змогу визначити приблизний час, який вони приділяють руховій активності упродовж одного дня. Так, серед опитаних студентів Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського (n=87) тільки 58 осіб займаються руховою активністю в позанавчальний час, і вона становить приблизно 41 хв на день. Серед студентів Одеського національного медичного університету, що взяли участь у опитуванні (n=71), лише 44 особи зазначили, що займаються руховою активністю в позанавчальний час, і вона



Рис. 1. Процентне співвідношення кількості студентів-медиків, які займаються та не займаються РА

приблизно дорівнює 30 хв на день. Опитування студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (n=138) дало змогу визначити, що тільки 98 осіб здійснюють рухову активність у позанавчальний час у межах 38 хв на день.

У процентному співвідношенні серед опитаних студентів-медиків не займаються узагалі будь-якою руховою активністю в позанавчальний час понад 30 % осіб (див. рис. 1).

Отримані результати опитування підтверджують дані попередніх досліджень, у яких було встановлено, що 35 % студентів спеціальності «сестринська справа» не займаються взагалі будь-якою руховою активністю у позанавчальний час.

**Висновки.** Проблема формування у студентів-медиків упродовж навчання у ЗВО ціннісного ставлення до власного здоров'я, зміна ставлення студента до способу життя, у якому практично

відсутня рухова активність, – залишається й надалі актуальною.

Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит студентів, що навчаються в медичних коледжах.

Також отримано достовірно нижчий обсяг рухової активності студентів Одеського національного медичного університету ( $130,00 \pm 15,89$  хв на тиждень) порівняно зі Львівським ( $192,28 \pm 12,21$  хв на тиждень) та Тернопільським медичними університетами ( $193,56 \pm 14,61$  хв на тиждень).

Визначено, що від 30 до 41 % осіб серед студентів-медиків не займаються узагалі будь-якою руховою активністю в позанавчальний час.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягають у визначенні способу життя та обсягу рухової активності студентської молоді, що навчаються у закладах медичного спрямування в сучасних умовах навчання.

### Список використаних джерел

1. Белкова Т.О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Белкова Тетяна Олександрівна ; Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Вінниченка. – Кропивницький, 2018. – 20 с.
2. Білик Л.С. Організація навчально-виховного процесу як засобу збереження здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів / Л.С. Білик, Н.Є. Слободян // Клінічна та експериментальна патологія. – 2011. – Т. 10, № 3. – С. 14–16
3. Власов Г. Обґрунтування доцільності формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання / Г. Власов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А.В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 191–195.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
5. Ібрагімов Е.Ю. Формування фахової культури студентів-медиків засобом культури здоров'я / Е.Ю. Ібрагімов // Молодий вчений. – 2015. – № 6.
6. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова / А.Б. Мандюк, М.Я. Ярошик, О.В. Римар, Г.Г. Маланчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Чернігів, 2018. – Вип. 152, т. 2. – С. 106–110.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
8. Новакова Л.В. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах у процесі фізичного виховання / Л.В. Новакова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота : зб. наук. пр. / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород : Говерла, 2014. – Вип. 34. – С. 127–129.
9. Баландюх О. Медики оприлюднили вражаючі результати масштабного дослідження здоров'я львівських школярів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://zaxid.net/95\\_vipusknikiv\\_zakinchuyut\\_shkoli\\_z\\_hronichnimi\\_zahvoryuvannuami\\_n1452741](https://zaxid.net/95_vipusknikiv_zakinchuyut_shkoli_z_hronichnimi_zahvoryuvannuami_n1452741) (дата перегляду: 28.03.2018).
10. Семенова Н. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток медичного коледжу 15–17 років упродовж дворічного періоду навчання / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 141–146.
11. Соловей А.В. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі / А.В. Соловей, О.В. Римар, М.Я. Ярошик // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 312–315.
12. Mazur J. Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania / J. Mazur, A. Oblacińska, M. Jodkowska, A. Małkowska-Szkućnik, I. Tabak, D. Zawadzka, A. Dzielska, M. Stalmach, K. Radiukiewicz // Instytut Matki i Dziecka. – Warszawa, 2013. – 222 s.

13. Sochocka L., Wojtyłko A. Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych / Lucyna Sochocka, Aleksander Wojtyłko // Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine. – 2013. – N 2(16) – S. 53–58.
14. Semenova N. Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing» / Semenova N., Sirenko R., Ripak M., Chekhovska L. // Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. – 2017. – N 2(38). – P. 131–134. doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-131-134
15. Zadarko E. Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań populacyjnych / Zadarko E., Barabasz Z., Nizioł E. // Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. – Rzeszów, 2011. – N 2. – P. 188–194.

## Reference

1. Белкова ТО. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури [автореферат]. Кропивницький: Центральнoукр. держ. пед. ун-т ім. В. Вінниченка; 2018. 20 с.
2. Білик ЛС, Слободян НЄ. Організація навчально-виховного процесу як засобу збереження здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. Клінічна та експериментальна патологія. 2011;10(3):14–6.
3. Власов Г. Обґрунтування доцільності формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання. Луцьк; 2012;3(19):191–4.
4. Грибан ГП. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута; 2009. 593 с.
5. Ібрагімов ЕЮ. Формування фахової культури студентів медиків засобом культури здоров'я. «Молодий вчений» 2015;6(21).
6. Мандюк А, Ярошик М, Римар О, Маланчук Г. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова. Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152(2), с. 106–10.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
8. Новакова ЛВ. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах у процесі фізичного виховання. В: Козубовська ІВ, редактор. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Зб. наук. пр. Ужгород: Говерла; 2014; 34, с. 127–9.
9. Баландюх О. Медики оприлюднили вражаючі результати масштабного дослідження здоров'я львівських школярів [Інтернет]. 1995 [цитовано 2018 Бер. 28]. Доступно: [https://zaxid.net/95\\_vipusknikiv\\_zakinchuyut\\_shkoli\\_z\\_hronichnimi\\_zahvoryuvannyami\\_n1452741](https://zaxid.net/95_vipusknikiv_zakinchuyut_shkoli_z_hronichnimi_zahvoryuvannyami_n1452741)
10. Семенова Н, Магльований А. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток медичного коледжу 15–17 років упродовж дворічного періоду навчання. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2014;18(4), с. 141–6.
11. Соловей АВ, Римар ОВ, Ярошик МЯ. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі. В: Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5K(86)17, с. 312–5.
12. Mazur J, Oblacińska A, Jodkowska M, Małkowska-Szcutnik A, Tabak I, Zawadzka D, Dzielska A, Stalmach M, Radiukiewicz K. Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. Instytut Matki i Dziecka. – Warszawa; 2013, 222 s.
13. Sochocka L, Wojtyłko A. Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine. 2013;2(16):53–8.
14. Semenova N, Sirenko R, Ripak M, Chekhovska L. Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing». Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2017;2(38):131–4.
15. Zadarko E, Barabasz Z, Nizioł E. Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań populacyjnych. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. Rzeszów;2011;2:188–94.

*Стаття надійшла до редколегії 7.08.2019.*

*Прийнята до друку 10.12.2019.*

*Підписана до друку 27.12.2019.*