



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**  
**Науково-практична конференція з міжнародною участю**  
*присвячена Дню працівників освіти*  
**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**  
**19 жовтня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна  
Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого**

**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**

*Матеріали науково-практичної конференції  
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

**2021 рік**

конячку на паличці досить легко - достатньо викрійки голови і шиї, матеріалу, скотча і стрічок для вуздечки, не треба купувати або орендувати коня для дитини, який мріє займатися кінним спортом, витратити великі гроші на її утримання і тренування.

Це безпечно - звичайно, при певній спортивній підготовці. Це творчість, яка об'єднує людей. Це перспективно, тому що все більше любителів хоббіхорсінга знаходиться в різних містах і країнах. Однорумці не просто зустрічаються і спілкуються один з одним, але і дивляться відео про знаменитих спортсменів і їх коней, вчать схеми для виступів, разом створюють своїх хоббіхорсов і придумують їм імена, породи, історії.

Штиль Катерина

**ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА МОЖЛИВОГО  
ВИНИКНЕННЯ НЕПРИЄМНИХ ВІДЧУТТІВ В  
СПИНІ У СТУДЕНТІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ  
НАВЧАННІ**

Студентка 3 курсу, 19 групи, 2медичного факультету  
kmshtyl.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

[nv.stratii@knmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)

**Актуальність:** Щорічно відмічається погіршення стану здоров'я молоді. Більшість студентів вже мають або набувають під час навчання захворювання, котрі ще більш посилюватися через несприятливі фактори, як екологія, стресс, шкідливі звички, недотримання режиму сну та

правильного харчування. У зв'язку з епідеміологічною ситуацією у світі, учні університетів були вимушені перейти на дистанційне навчання, що теж погіршило становище, а саме порідшали прогулянки на свіжому повітрі, збільшилися часи проведення за комп'ютером, превалював сидячий спосіб життя. Також знизилася і фізична активність, тож актуально оцінити фізичну сферу та зміни в якості життя студентів при зменшенні занять з фізичної культури.

**Мета:** оцінити фізичну сферу якості життя студентів, для подальшої розробки вправ та складання алгоритму для правильного виконання їх вдома на дистанційному навчанні задля поліпшення стану та підтримання фізичного здоров'я студентів.

**Матеріал і методи дослідження:** В дослідженні прийняли участь 40 студентів двох груп 3 курсу, у котрих знизилися фізичні навантаження у зв'язку з переведенням на дистанційне навчання. Дослідження проводилося методом анкетування за допомогою створення власного опитування стосовно якості життя студентів. Також був проведений аналіз літературних джерел з обробкою статистичних даних.

**Результати:** Аналіз літературних джерел показав, що проблема якості життя студентської молоді вельми актуальна через збільшення кількості підлітків з відхиленнями в стані здоров'я. Близько 65% студентів мають хронічні захворювання. Якість життя студентів залежить, в першу чергу, від місця та умов проживання, наявності та дотримання прав, соціально-класової приналежності, розміру прибутку та можливості

отримання захисту та медичної допомоги. У процесі дослідження нами було припущено, що у студентів, які перейшли на дистанційне навчання у зв'язку з епідемічною ситуацією у країні, зменшилися фізичні навантаження, через це будуть оцінювати свій фізичний стан як незадовільний.

В ході проведеного дослідження виявлено, що студенти 3 курсу зі збільшенням часу, проведеного за комп'ютером та сидячим способом життя, найчастіше скаржаться на опорно-руховий апарат і органи зору. Застосований нами опитувальник дозволяє досить повно оцінити фізичну сферу якості життя студентів. Він включає в себе питання, що виявляють неприємні фізичні відчуття, які відчуває індивід, а також ступінь, в якій ці відчуття його турбують і чи впливають якимось чином на якість життя.

Аналіз даних анкетування показав, що 19 студентів відчувають постійний біль у спині. Зовсім нічого не турбує – 13 студентів, іноді бентежать неприємні відчуття у спині - 8. Наявність надмірно сильних болей опитані заперечують. Також больові відчуття студенти відчувають через наявні захворювань опорно-рухового апарату. З приводу наявності фізичних болей і дискомфорту турбуються сильно - 6 респонденти, середньо - 9, слабо 2.

У інших студентів відсутні занепокоєння про стан здоров'я. Сильне і середнє занепокоєння з приводу фізичних болей виникає тільки у студентів, які відчувають дискомфорт. У той же час 3 студенти відзначили, що біль перешкоджає їм виконувати необхідні справи, погано сплять.

Результати дослідження показали, що 12 респонденти не мають достатньої кількості енергії і сил для повсякденного життя, можливо через порушення режиму сну, а 28 вказали, що їм її достатньо. Зовсім не відчують стомлення 9 студентів, слабо стомлюються - 11, середньо - 20, сильне стомлення студенти не відчують.

На наш погляд, це пов'язано з тим, що студенти не вміють правильно розподіляти свій час проведеного за комп'ютером. Задоволені енергією, яку мають сильно - 17 студентів, слабо -3. У той же час, середню ступінь задоволеності від енергії мають половина опитаних. Втома турбує в сильному ступені 13 студенти, середньому - 12, відносно слабому - 15. Низька задоволеність енергією і занепокоєння з приводу втоми обумовлені їх розумовим навантаженням. Оцінка якості сну показала, що їм задоволені в сильному ступені 22 респонденти, в середньому ступені - 12, відносно слабо -6.

**Висновки:** за оцінкою самих студентів свій рівень здоров'я респонденти вважають достатньо високим, не зважаючи на негативні фактори, які присутні в житті студентів. Рекомендовано дотримуватися режиму сну, правильного харчування, робити перерви між заняттями та обмежувати часи проведення за комп'ютером. Необхідно розбити профілактичні фізичні вправи та дотримуватися виконання для зменшення напруги на стовбур та попередження виникнення неприємних відчуттів у спині, задля підтримання гарного стану здоров'я. Також радимо проводити кілька годин на день на свіжому повітрі