

## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА РОЗВИТОК ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Хохлов Я. Е., Древаль М. В.**

*Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна*  
yekhokhlov.3m20@knu.edu.ua; mvdreval.po21@knu.edu.ua

**Вступ:** Гіподинамія – це порушення функцій організму при обмеженні фізичної активності. Тривала гіподинамія може бути причиною розвитку серцево-судинних захворювань, розладів дихання, травлення і патологій, пов'язаних із опорно-руховим апаратом.

**Актуальність:** В сучасних реаліях війни багато студентів навчається дистанційно, що передує розвитку гіподинамії. Тому актуальним залишається питання підтримання нормального фізичного стану організму задля збереження здоров'я і покращення самопочуття студента.

**Мета роботи:** Провести веб-опитування серед студентів вищих навчальних закладів і визначити як війна вплинула на розвиток гіподинамії.

**Матеріали і методи:** Для вирішення поставленої задачі були використані такі методи: анкетування, статистичний і аналітичний.

**Результати і їх обговорення.** Шляхом анкетування було опитано 108 студентів, серед яких жінок – 95 (88%), чоловіків – 13 (12%); віком від 16 до 25 років. На питання, чи займаються вони будь-якою фізичною активністю, 42 людини відповіли негативно, що склало 38,9%, а 66 (61,1%) – позитивно. З тих, що відповіли негативно, 18 людей (42,8%) пов'язали відсутність фізичної активності з браком часу, 15 (35,7%) – з відсутністю бажання через брак сил, і 9 (21,5%) по іншим причинам (проблемі зі здоров'ям). Найбільш поширеними проявами гіподинамії серед молоді, що не займається фізичною активністю, були наступні: втома – 78,5%, сонливість – 73,8%, дратівливість – 57,1%, зниження працездатності – 50%, погіршення настрою – 45,2%, млявість – 38%, зниження апетиту – 26,1%, порушення сну – 26,1%, загальне нездужання – 16,7%, причому 38 студентів (90,4%) впевнені, що вищезазначені симптоми, більшою мірою, викликані відсутністю адекватної фізичної нагрзуки. Доволі цікавим виявилось, що на питання «Чи вважаєте Ви доцільним займатися спортом в умовах війни і дистанційного навчання?» 103 людини (95,4%) беззаперечно зазначили необхідність мати хоча б мінімальну фізичну активність за можливості забезпечити власну безпеку.

**Висновки.** Проаналізувавши дані анкетування, можна зробити висновок, що в умовах війни кожен третій студент не займається спортом з різних причин (брак часу, мотивації, проблемі зі здоров'ям). Дистанційна форма навчання, воєнний час тільки посилює маніфестацію ознак, пов'язаних із зниженням рухової активності. Як результат – поява типових проявів гіподинамії, що більшою мірою виражені: втомою, сонливістю, дратівливістю і зменшенням працездатності. Тому, щоб створити сприятливі умови для збереження здоров'я, покращення самопочуття студента та збільшення його продуктивності, вкрай важливим залишається питання забезпечення адекватної фізичної нагрзуки молоді у цей час.