

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

**SCIENTIA**



APRIL, 2023

BERN, SWISS CONFEDERATION

# **MODERNIZATION OF SCIENCE AND ITS INFLUENCE ON GLOBAL PROCESSES**

III INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND THEORETICAL CONFERENCE



**EUROPEAN  
SCIENTIFIC  
PLATFORM**





14 April, 2023

Bern, Swiss Confederation

**MODERNIZATION OF SCIENCE AND  
ITS INFLUENCE ON GLOBAL PROCESSES**  
III International Scientific and Theoretical Conference

Bern, 2023



*Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.*

*Responsible for the layout: Bilous T.*

*Responsible designer: Bondarenko I.*

M 78 **Modernization of science and its influence on global processes:** collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference, April 14, 2023. Bern, Swiss Confederation: European Scientific Platform.

ISBN 979-8-88955-783-8

DOI 10.36074/scientia-14.04.2023

Papers of participants of the III International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Modernization of science and its influence on global processes», held on April 14, 2023 in Bern are presented in the collection of scientific papers.



*The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences and registered for holding on the territory of Ukraine in UKRISTEI (Certificate № 29 dated January 17<sup>th</sup>, 2023).*

*Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).*

UDC 001 (08)

© Participants of the conference, 2023

© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2023

© European Scientific Platform, 2023

ISBN 979-8-88955-783-8

---

**Семенова Станіслава Владиславівна**

студентка

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Мокрякова Марина Іванівна**

асистентка кафедри гігієни та екології №1

*Харківський національний медичний університет, Україна*

---

## **ГІПОДИНАМІЯ, ЯК ВРАЖАЮЧИЙ ФАКТОР ДЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ**

Актуальність і проблематика. Сучасне життя людини сповнене комфортом, затишком та зручністю. Ще декілька років тому людство не могло уявити собі, що колись ми будемо страждати від «благ цивілізації». Але зараз, кожна третя людина має проблеми з серцево-судинною системою, опорно-руховим апаратом чи певні фізіологічні зміни. Причина виникнення всіх цих неприємностей – гіподинамія. Гіподинамія – це порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Значне зниження фізичної активності згубно відображається на самопочутті людини. Зазвичай, перші симптоми ніхто не помічає. А до них відносять в'ялість, сонливість, постійну втому, порушення сну.

Мета. Дослідити динаміку розповсюдження гіподинамії серед людей різного віку. Проаналізувати тенденцію у зацікавленості опитуваних щодо збільшення фізичної активності в повсякденному житті.

Матеріали та методи. У дослідженні були використані анкетування та аналіз статистичних даних за допомогою платформи Google Forms.

Результати. У опитуванні взяла участь 51 особа, серед яких 82,4%-жінки та 17,6% чоловіки. Усі опитані різні за віком, від 17 до 60 років. За результатами онлайн анкетування були отримані наступні дані: 66,7% - проводять сидячи від 5 до 7 годин на добу, 21,6% - більше 8 годин, інші – менше 4 годин. На питання, чи роблять вони перерву після кожних 2 годин сидячої роботи, 66,7% відповіли так, інші 33,3% - не роблять перерву. Щодо загального фізичного навантаження впродовж тижня, 58,8% опитаних відповіли, що займаються спортом самостійно, 19,6% - відвідують спортивні секції, зали, басейни, а інші 21,6% - не займаються спортом взагалі. Стосовно питання про біль у шиї, спині та суглобах після довготривалої праці сидячі, 60,8% відповіли, що вони іноді відчувають це, 37,3% відповіли, що постійно відчувають такий біль, і тільки 2% взагалі не страждають від даного болю. Останнім питанням анкети було, чи намагаються люди додати у свій графік більше часу для виконання фізичних вправ, на що 86,3% відповіли так, працюють над цим, а 13,7% відповіли ні, їх все влаштовує.

Висновки. За результатами дослідження ми бачимо, що гіподинамія вражає людей різного віку і статі. Більше половини опитаних скаржаться на біль через сидячий образ життя. Ми маємо розуміти, що не змінивши ставлення до фізичного навантаження, як до важливого та невід'ємного фактора життя кожного, ми будемо все частіше страждати від неминучих наслідків гіподинамії. Проаналізувавши бажання людей щодо змін в їхньому графіку на користь фізичної активності, ми спостерігаємо певну тенденцію, отже маємо надію, що наше покоління зможе побороти явище гіподинамії.