



**PROCEEDINGS OF THE  
IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC  
AND THEORETICAL CONFERENCE**

SCIENTIFIC FORUM:  
THEORY AND PRACTICE  
OF RESEARCH

06.10.2023

VALENCIA  
KINGDOM OF SPAIN

**SCIENTIA**  
COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

*with the proceedings of the*

IV International Scientific and Theoretical Conference


**Scientific forum: theory  
and practice of research**

06.10.2023

Valencia, Kingdom of Spain

**Valencia, 2023**

UDC 082:001  
S 40

 <https://doi.org/10.36074/scientia-06.10.2023>



Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.

Responsible for the layout: Bilous T.

Responsible designer: Bondarenko I.

S 40 **Scientific forum: theory and practice of research:** collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference, October 6, 2023. Valencia, Kingdom of Spain: International Center of Scientific Research.

ISBN 979-8-88955-787-6 (series)

DOI 10.36074/scientia-06.10.2023

Papers of participants of the IV International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Scientific forum: theory and practice of research», held on October 6, 2023 in Valencia 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 № 299 dated June 16<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) at the [www.previous.scientia.report](http://www.previous.scientia.report).*

UDC 082:001

© Participants of the conference, 2023

© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2023

ISBN 979-8-88955-787-6

© NGO International Center of Scientific Research, 2023

**Мокрякова Марина Іванівна**

Асистент кафедри гігієни та екології №1  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Коваленко Андрій Олегович**

Здобувач вищої освіти II медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Бусько Владислав Васильович**

Здобувач вищої освіти II медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

## **ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**Актуальність.** Вже кілька років поспіль тема дослідження гіподинамії серед студентів під час дистанційного навчання є актуальною в контексті сучасної освіти та зміни навчальних практик. За цей час онлайн навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу. Проте студенти-медики, як майбутні лікарі, особливо вразливі до гіподинамії через тривалий час, який вони проводять перед комп'ютерними екранами [1]. Такі зміни у способі навчання можуть впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на підготовку до майбутньої професії. Дана проблематика є важливою для вивчення та розуміння впливу дистанційного навчання на рівень гіподинамії серед студентів-медиків [2].

**Мета** - вивчити та оцінити вплив онлайн навчання на рівень гіподинамії серед студентів-медиків.

**Матеріали та методи дослідження.** Нами було проведено опитування (із використанням Google forms) групи студентів 1-4 курсу медичного факультету Харківського національного медичного університету. Всього було 60 респондентів, серед яких 60% - жіночої статі, 40% - чоловічої статі. Студентів до 18 років було 6,7%, 18-20 років – 70%, 21-23 років – 18,3% та 24-26 років – 5%. Питання стосувалися впливу онлайн навчання на рівень фізичного розвитку, психічного стану та емоційної складової життя студентів.

**Результати.** Малорухливий спосіб життя студента призводить до гіподинамії, внаслідок чого відбувається негативний вплив на різні системи нашого організму. Виявилось, що 23,3% студентів відводять 0-1 годину на активність (спорт або прогулянки) щоденно, що вказує на дуже обмежений рівень фізичної активності серед них. Та тільки 13,4% студентів виділяють більше трьох годин на день на заняття спортом та прогулянки на свіжому повітрі. Серед опитуваної молоді 51,7% вважає, що їхня активність змінилась з початком дистанційного навчання, і лише 8,3% студентів не помітили цього за собою. 43,3% респондентів хотіли б збільшити кількість фізичних навантажень, тому що вони відчувають цю необхідність через онлайн навчання та надмірною перевагою розумової діяльності над фізичною. Під час дистанційного навчання 31,7% студентів-медиків відчувають емоційне вигорання/стрес через недостатню кількість спорту у їхньому житті. Велика кількість онлайн інформації, необхідність аналізу і запам'ятовування, однотипність і монотонність способу сприйняття інформації викликає напругу, інтелектуальну перевтому, що погіршує засвоєння знань та якість навчання. Гіподинамія призводить до

погіршення опорно-рухового апарату, психо-емоційного стану, серцево-судинної та нервової системи, що має негативні наслідки на здоров'я студента.

**Висновки.** Згідно з проведеними дослідженнями, ми з'ясували, що дистанційний формат навчання негативно впливає на здоров'я студента та якість навчання. Великий відсоток тих, хто веде малорухливий спосіб життя, що впливає на їхній психо-емоційний стан, різні системи організму. Тому необхідно звернути увагу на цю проблему та розробити стратегії, які допоможуть студентам збалансувати свій час, щоб не допустити негативних наслідків на їхнє здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18(19), 10257; Доступно: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/19/10257>
2. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(18), 6567; Доступно: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6567>