

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**V науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**18 травня 2023 р.
ХАРКІВ – Україна**

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**V науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**18 травня 2023 р.
ХАРКІВ – Україна**

**MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE
NATIONAL UNIVERSITY OF PHARMACY
DEPARTMENT OF PHYSIOLOGY AND PATHOLOGICAL PHYSIOLOGY**



**V scientific and practical conference
of students and young scientists with international participation**

**«FROM EXPERIMENTAL AND CLINICAL PATHOPHYSIOLOGY TO THE
ACHIEVEMENTS OF MODERN MEDICINE AND PHARMACY»**

**May 18, 2023
KHARKIV – Ukraine**

ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Богачова О. С., Ярошевська А. О., Бура М. С.

Харківський національний медичний університет,

м. Харків, Україна

os.bohachova@knmu.edu.ua

Вступ. У зв'язку з дистанційним навчанням у студентів виникла проблема гіподинамії, внаслідок тривалої роботи, сидячи за комп'ютером. Унаслідок вимушеної гіподинамії та відсутності повноцінної фізичної активності студенти зіткнулися з безліччю різних проблем зі здоров'ям. Зменшення фізичної активності і до введення дистанційного навчання було поширеною проблемою сьогодення, особливо серед молоді та людей активного віку, що призводило до великої кількості порушень систем організму і згодом захворювань.

Мета дослідження. Провести аналіз та оцінити фізичну активність студентів – медиків під час онлайн-навчання, надати пропозиції щодо профілактики захворювань, обумовлених гіподинамією.

Матеріал та методи. Для виконання поставленої мети було проведено анкетування серед студентів-медиків в кількості 85 осіб, з яких 60% склали жінки, 40% – чоловіки. Вікова категорія складала 86,7% – 18-21р., 6,7% – менше 18р., 6,7% – старше 25р. Анкета була розроблена авторами і включала питання, котрі характеризували фізичну активність студентів Харківського національного медичного університету під час дистанційного навчання, а саме: самооцінку фізичного стану; кратність, вид фізичної активності; вплив фізичних вправ на здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані дослідження виявили, що 40% опитуваних оцінюють свій фізичний стан як середній, 26,7% – гарний, 20% – поганий, і тільки 13,3% студентів, на їх думку, мають гарну фізичну підготовку. Під час онлайн – навчання 60% студентів 2-3 рази на тиждень займаються фізичними вправами, 33,3% відповіли, що тренуються рідко, 6,7% – майже ніколи не займаються. Перевага надається таким руховим активностям: 60% – відповіли, що займаються силовими вправами (віджимання, присідання, підтягування та ін.), 40% – кардіовправам (біг, ходьба, аеробіка та ін.), 26,7% – обирають йогу та пілатес, 20% – танці, 6,7% – не займаються спортом. Відповіді на питання, «Як ви вважаєте, чи впливає фізична активність під час онлайн-занять на ваше здоров'я?», показали, що 80% респондентів зазначили, що впливає, однак 20% студентів було важко відповісти на запитання. 53,3% завжди після фізичних справ відчують покращення настрою та зниження стресу, 33,3% іноді відчують поліпшення самопочуття, 13,3% – важко відповісти. Із 85 опитаних, 80% вважають, що фізична активність допомагає запобігти захворюванням під час занять вдома, 13,3% – важко відповісти, 6,7% – протилежної думки. На питання: «Чи є у вас медичні протипоказання до занять спортом?», 66,7% відповіли, що не мають, 20% – мають, 13,3% – не знають. 75% студентів-медиків проконсультовані лікарем про можливі види фізичної активності, 25% – не звертались за допомогою.

Висновки. Питання запобігання гіподинамії, пов'язаної з дистанційним навчанням, наразі є актуальною проблемою. Отже, профілактика повинна включати збільшення фізичної активності, корекцію режиму харчування та сну, боротьбу зі стресом за допомогою активних видів відпочинку (йога, медитація та ін.). Ці рекомендації допоможуть студентам у нормалізації стану здоров'я та поліпшенні ефективності навчання.

Ключові слова: фізична активність, студенти-медики, дистанційне навчання.