

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

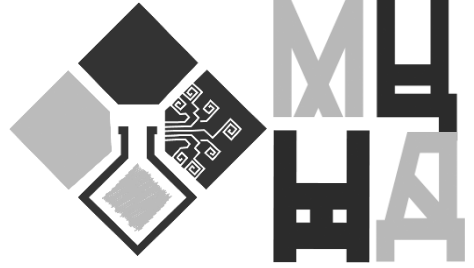
**13 ЖОВТНЯ 2023 РІК**

М. ХАРКІВ, УКРАЇНА

**«НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА»**



МАТЕРІАЛИ ІІІ  
МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ



# НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

| 13 жовтня 2023 рік  
м. Харків, Україна

Вінниця, Україна  
«UKRLOGOS Group»  
2023

**Організація, від імені якої випущено видання:**

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 283 від 16.06.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Н 34 **Наукові тренди постіндустріального суспільства:** матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Харків, 13 жовтня, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. — 132 с.

ISBN 978-617-8126-83-4

DOI 10.36074/mcnd-13.10.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Наукові тренди постіндустріального суспільства», яка відбулася 13 жовтня 2023 року у місті Харків.

**УДК 082:001**

© Колектив учасників конференції, 2023

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023

**ISBN 978-617-8126-83-4**

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023

## СЕКЦІЯ XIII. МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

### ГІПОДИНАМІЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС

**Гакал Богдан Павлович**

здобувач вищої освіти III медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Луценко Ірина Володимирівна**

здобувач вищої освіти III медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Древаль Мар'яна Василівна**

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

**Актуальність.** Сучасна Україна знаходиться у складній ситуації через воєнний конфлікт на її території. Ця війна не тільки ставить під загрозу фізичну безпеку громадян, але також має значний вплив на освітню систему. У зв'язку із цим, для забезпечення безпеки та дотримання військових обмежень було введено систему дистанційного навчання в усіх вищих навчальних закладах. Однак це призводить до погіршення фізичного стану студентів, і саме ця проблема стає актуальною та потребує серйозного вивчення і уваги.

**Мета.** Метою даного дослідження є детальне вивчення впливу дистанційного навчання під час війни на рівень фізичної активності студентів та визначення можливих шляхів покращення цієї ситуації. Дослідження ставить за мету виявити фактори, що впливають на гіподинамію студентів і запропонувати практичні рекомендації для підтримки їхнього фізичного здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** Для проведення дослідження було створено анкету, яка включала запитання про режим дня, фізичну активність, харчування і рівень стресу. Дослідження включало в себе аналіз таких параметрів, як час, витрачений на онлайн-заняття, кількість часу на фізичну активність, спосіб організації харчування та психологічний стан.

**Результати та їх обговорення.** За результатами анкетування, 80% студентів вказали на зміни у своєму режимі дня після переходу на дистанційне навчання. Ці зміни включають у себе збільшення часу, витраченого на онлайн-заняття та підготовку до них, що призвело до скорочення часу на фізичну активність та відпочинок. Вивчення фізичної активності студентів показало, що лише 30% респондентів виконують рекомендовану кількість фізичних вправ на тиждень, в той час як решта проводять більше 70% часу сидячи або лежачи. Дослідження також

виявило, що 60% студентів зазнають підвищеного стресу під час дистанційного навчання під час війни. Це може бути пов'язано зі змінами в навчальному процесі, відсутністю соціального контакту та відсутністю фізичної активності.

Аналіз результатів свідчить про великий вплив дистанційного навчання під час воєнного конфлікту на фізичний та психологічний стан студентів. Зниження фізичної активності та підвищений стрес можуть призвести до погіршення здоров'я та навчальної успішності. Обговорення результатів вказує на необхідність вживання заходів для підтримки фізичної активності студентів, таких як впровадження онлайн-фітнес-занять, поширення рекомендацій щодо збалансованого харчування та регулярних перерв у роботі за комп'ютером.

**Висновок.** У воєнний час та під час дистанційного навчання гіподинамія серед студентів вищих навчальних закладів стає актуальною проблемою. Дослідження підкреслює необхідність заходів для підтримки фізичної активності студентів, так як це впливає на їхнє здоров'я, навчання та загальний стан під час війни. Важливо розробити і впровадити конкретні програми та ініціативи, спрямовані на покращення фізичного благополуччя студентів у цих надзвичайних умовах.

#### **Список використаних джерел:**

1. <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48607/1/p.144-146.pdf>
2. <https://suspilne.media/amp/283155-akso-diti-malo-ruhautsa-u-rivnenskomu-centri-kontroly-hvorob-rozpovili-pro-oznaki-gipodinamii/>