



International Science Group

ISG-KONF.COM

IX

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"FORMATION OF THE PERSONALITY OF A SPECIALIST AS
A SUBJECT OF SELF-CREATION"**

Ostrava, Czech Republic

October 29 – November 01, 2024

ISBN 979-8-89504-797-2

DOI 10.46299/ISG.2024.2.9

LINGUISTICS		
26.	Домніч Л.М., Медведенко С.В. АНГЛІЙСЬКА МОВА В КОНТЕКСТІ КИТАЙСЬКОГО МОВЛЕННЯ СХІДНОАЗІЙСЬКОГО РЕГІОНУ: СИНЕРГІЯ ТА ВИКЛИКИ	162
27.	Богів О.О., Богів О.О., Давидова А.О., Богів О.Я. НІМЕЦЬКІ ГОВІРКИ У ЗАКАРПАТТІ: МИНУЛЕ ТА СУЧАСНІСТЬ	166
MANAGEMENT, MARKETING		
28.	Волківська А., Осовський О., Гайдучок Т., Волківська А. СІЛЬСЬКИЙ ТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ СІЛЬСЬКИХ ТЕРИТОРІЙ ЖИТОМИРЩИНИ	170
MEDICINE		
29.	Akhrorov K.K., Myasnikova Y.Y., Khalilov O.J., Nodirova N.I. STUDYING HEART PHYSIOLOGY	176
30.	Абдуллаєва А.С.К., Писаренко К.С., Веснін В.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНOSTІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ТА ПРОБЛЕМ ІЗ ХРЕБТОМ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ОБІЗНАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПРО ПОТЕНЦІЙНІ НАСЛІДКИ	182
31.	Антощук М. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ PH СЛИНИ ПРИ КОРИСТУВАННІ ПОВНИМИ ЗНІМНИМИ ПРОТЕЗАМИ	186
32.	Рибка О.С., Апалькова Д.М., Михайловина О.В., Шелест А.Р., Труш О.С. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕННЯ ВИПАДКІВ ДІАГНОСТИКИ ВРОДЖЕНИХ ВАД СЕРЦЯ	188
PEDAGOGY		
33.	Tan Lipin SELF-CREATION OF THE PERSONALITY OF FUTURE MANAGERS IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA	192
34.	Tikholaz V., Fomina L., Galunko A., Lopatkina O., Rutska I. FEATURES OF CORPORATE CULTURE IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION	195

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНOSTІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ТА ПРОБЛЕМ ІЗ ХРЕБТОМ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ОБІЗНАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПРО ПОТЕНЦІЙНІ НАСЛІДКИ

Абдуллаєва Айгюн Сахіб кизи,
здобувачка магістерського освітнього ступеня
Харківський національний медичний університет

Писаренко Катерина Сергіївна,
здобувачка магістерського освітнього ступеня
Харківський національний медичний університет

Веснін Володимир Вікторович,
кандидат медичних наук, доцент кафедри травматології та ортопедії
Харківський національний медичний університет

Актуальність: Проблема порушень постави та захворювань хребта серед студентів є надзвичайно актуальною, особливо в сучасних умовах, що склалися через пандемію COVID-19 та війну в Україні. Дистанційне навчання стало основною формою здобуття освіти, що значно вплинуло на здоров'я студентів, які змушені тривалий час перебувати перед екраном комп'ютера. Невідповідне робоче місце, неправильна постава та недостатня фізична активність є головними чинниками, які призводять до збільшення кількості випадків порушень опорно-рухового апарату серед молоді. Розвиток таких захворювань, як сколіоз, остеохондроз та хронічні болі в спині, стали поширеним явищем серед студентської спільноти. Додатково, військові дії в Україні створили нові виклики для підтримки здорового способу життя. Багато студентів перебувають у постійному стресі, що призводить до погіршення загального стану організму, а нестабільні умови проживання, вимушені переїзди та відсутність належних умов для навчання ще більше поглиблюють проблему. Студенти часто змушені навчатися в умовах, які не забезпечують правильного положення тіла, що у довгостроковій перспективі може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Таким чином, необхідність у дослідженні поширеності порушень постави серед студентів і впливу сучасних умов навчання є надзвичайно важливою для вчасного виявлення проблем та пошуку ефективних рішень для їх попередження [1, 2, 3, 4].

Мета: Визначити рівень обізнаності та поширеність порушень постави та проблем із хребтом серед студентів під час дистанційного навчання, а також ідентифікувати основні фактори, що сприяють їх виникненню та впливають на ставлення студентів до потенційних наслідків для здоров'я.

Матеріали та методи дослідження: Дослідження було проведено за допомогою анонімного онлайн-опитування, створеного на платформі Google Forms. У вибірку увійшли 101 студент віком від 16 до 25 років з різних регіонів України, серед яких 50 жінок і 51 чоловік. Опитування проводилося в жовтні 2024 року, у ході якого зібрано актуальні дані щодо поширеності порушень постави та проблем з хребтом серед студентів у контексті дистанційного навчання.

Результати дослідження та обговорення: В ході дослідження було встановлено, що більшість респондентів (68 осіб, 67,3%) займаються спортом, проте частота тренувань варіює. Лише 10 осіб (9,9%) тренуються більше чотирьох разів на тиждень, 19 (18,8%) – 3–4 рази на тиждень, а 39 (38,6%) – 1–2 рази на тиждень. Водночас 33 респонденти (32,6%) повідомили, що не займаються спортом взагалі, що свідчить про недостатній рівень фізичної активності серед частини студентів.

Щодо часу, який студенти проводять за комп'ютером під час навчального дня, 15 респондентів (14,8%) зазначили, що використовують його менше трьох годин, 28 респондентів (27,7%) працюють за комп'ютером 3–5 годин на день, ще 27 (26,7%) – 5–7 годин, а 31 особа (30,7%) проводить за комп'ютером більше 7 годин щодня, що може підвищувати ризики розвитку проблем з хребтом.

Під час навчання 29 осіб (28,7%) постійно змінюють положення тіла, 48 (47,5%) – роблять це інколи, а 24 (23,8%) – рідко. Щодо робочого місця, більшість респондентів (47 осіб, 46,5%) працюють за столом і стільцем, тоді як 34 особи (33,7%) використовують також для навчання диван чи крісло, а 23 (22,7%) – ліжко, що може сприяти неправильній поставі.

Біль у спині під час або після дистанційного навчання відчували 78 респондентів (77,2%). Серед них 15 осіб (14,8%) повідомили про щоденний біль, 26 (25%) – про біль раз на тиждень, 29 (28,7%) – кілька разів на тиждень, і лише 9 респондентів (8,9%) зазначили, що відчують його рідко. Найчастіше болі виникають у поперековому відділі (57 осіб, 56,4%), а також у шийній ділянці (44 ос., 43,6%) та грудному відділі (31 особа, 30,7%).

Із 78 респондентів (77,2%), які стикалися з болем, 36 (35,6%) зверталися до лікаря або фахівця. Однак лише у 15 осіб (14,8%) діагностували порушення постави чи захворювання хребта. Зокрема, 10 респондентів (9,9%) мають сколіоз, ще 1 (1%) – невралгію, 3 респондента (3%) – кіфоз і 2 (2%) – гіперлордоз.

Щодо обізнаності про наслідки тривалої сидячої роботи, 44 респонденти (43,6%) вказали, що добре обізнані з цією темою, ще 44 (43,6%) – частково, тоді як 13 осіб (12,8%) не знають про такі ризики. Знання про вправи для покращення постави мають 69 респондентів (68,3%), проте регулярно виконують такі вправи лише 36 із них (35,6%), 41 особа (40,6%) робить це інколи, а 24 (23,7%) – не виконує вправ узагалі.

До дистанційного навчання проблеми з поставою чи хребтом мали 62 респонденти (61,4%). Під час навчання більшість опитаних роблять перерви нерегулярно: лише 24 особи (23,7%) роблять це щогодини, 53 ос. (52,5%) – кожні 2–3 години, а ще 24 ос. (23,7%) – рідше ніж раз на три години. Фізичні вправи

протягом дня під час дистанційного навчання щодня виконують 19 осіб (18,8%), кілька разів на тиждень – 47 ос. (46,5%), рідко – 19 ос. (18,8%), і ще 16 осіб (15,8%) взагалі не виконують вправ.

Щодо комфорту робочого місця під час дистанційного навчання, 32 респонденти (31,7%) вважають його дуже комфортним, 53 (52,5%) – задовільним, 14 (13,8%) – незручним і 2 (2 %) – дуже незручним. Основними чинниками ризику розвитку порушень постави та проблем із хребтом під час дистанційного навчання, на думку респондентів, є тривале сидіння за комп'ютером (78 осіб, 77,2%), неправильна постава під час навчання, недостатня фізична активність (65 осіб, 64,4%), часте використання гаджетів у неправильному положенні (50 осіб, 49,5%), а також недостатня обізнаність про ергономіку робочого місця (86 осіб, 85,1%). Також серед чинників згадувались відсутність перерв під час занять (25 осіб, 24,7%), навчання в непридатних умовах (16 осіб, 15,8%), генетична схильність до захворювань хребта (10 осіб, 9,9%) і тривале перебування в сидячому положенні (75 осіб, 74,3 %).

Для покращення стану здоров'я хребта під час дистанційного навчання 72 респонденти (71,3%) вважають необхідними регулярні фізичні вправи, 86 (85,1%) – перерви для розминання, а 72 (71,3%) – забезпечення ергономічних умов. Також 86 респондентів (85,1%) виявили зацікавленість у проведенні освітніх лекцій чи тренінгів із питань збереження здоров'я хребта, що свідчить про актуальність цієї проблеми та необхідність підвищення обізнаності серед студентів.

Висновки: Результати дослідження показали, що порушення постави та проблеми з хребтом є поширеними серед студентів, особливо в умовах дистанційного навчання. Значна частина респондентів відчуває біль у спині, зокрема в поперековому та шийному відділах, що часто зумовлено тривалим перебуванням у сидячому положенні та невідповідними умовами для навчання. Незважаючи на поширеність болю, лише частина студентів звертається до фахівців, а діагностовані випадки сколіозу, кіфозу та інших порушень свідчать про небезпеку ігнорування проблем.

Серед основних факторів ризику виявлено тривале використання комп'ютера, недостатню фізичну активність та неправильне облаштування робочих місць. Багато студентів навчаються в умовах, що не забезпечують правильного положення тіла, зокрема використовують для роботи дивани, крісла чи ліжка. Додатково виявлено низький рівень обізнаності про ергономіку та наслідки тривалої сидячої роботи, що погіршує ситуацію.

Для профілактики порушень постави та зменшення ризику розвитку захворювань хребта необхідно впроваджувати системні заходи. Рекомендовано регулярну фізичну активність, часті перерви для розминання та облаштування ергономічного робочого місця. Підвищення обізнаності студентів через освітні лекції та тренінги також є важливим компонентом профілактики, оскільки допоможе сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Список літератури:

1. Du SH, Zhang YH, Yang QH, Wang YC, Fang Y, Wang XQ. Spinal posture assessment and low back pain. *EFORT Open Rev.* 2023 Sep 1;8(9):708-718. doi: 10.1530/EOR-23-0025. PMID: 37655847; PMCID: PMC10548303.
2. Hawamdeh M, Altaim TA, Shallan A, Gaowgzeh RA, Obaidat SM, Alfawaz S, Al-Nassan SM, Neamatallah Z, Eilayyan O, Alabasi UM, Albadi M. Low Back Pain Prevalence among Distance Learning Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Dec 26;20(1):342. doi: 10.3390/ijerph20010342. PMID: 36612660; PMCID: PMC9819147.
3. Mann SJ, Lam JC, Singh P. McKenzie Back Exercises. 2023 Jul 3. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 30969542.
4. Mulyadi M, Tonapa SI, Luneto S, Lin WT, Lee BO. Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Educ Pract.* 2021 Nov; 57:103228. doi: 10.1016/j.nepr.2021.103228. Epub 2021 Oct 7. PMID: 34653783; PMCID: PMC8496961.