



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО СТУДЕНТІВ, АСПРАНТІВ, ДОКТОРАНТІВ І  
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ  
«ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНОЇ МЕДИЧНОЇ ТА  
ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ НАУКИ – 2022»**

**4 лютого 2022 року**



**ЗАПОРІЖЖЯ – 2022**

## **ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:**

### **ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ:**

ректор ЗДМУ, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Колесник Ю.М.

### **ЗАСТУПНИКИ ГОЛОВИ:**

проректор з наукової роботи, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Туманський В.О.;

голова Координаційної ради з наукової роботи студентів, проф. Беленічев І.Ф.;

голова наукового товариства студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених, проф. Павлов С.В.;

секретар Координаційної ради з наукової роботи студентів, ст. викл. Абросімов Ю.Ю.;

голова студентської ради ЗДМУ Федоров А.І.

### **ЧЛЕНИ ОРГКОМІТЕТУ:**

заступник голови студентської ради Будагов Р.І.; голова навчально-наукового сектору студентської ради Єложенко І.Л.

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПАУЗИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Булига А.І.

Науковий керівник: доц. Черненко О. Є.

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я  
Запорізький державний медичний університет

**Актуальність:** У зв'язку з переходом навчальних закладів України на дистанційне навчання студенти більше часу проводять в сидячому положенні з мінімальною фізичною активністю протягом дня. Тривале сидіння в одній позі й розумове напруження призводять до погіршення стану здоров'я та результатів навчання. Тому виникла необхідність штучно збільшити кількість фізичної активності за рахунок використання фізкультурних пауз (ФП) між лекційними, практичними, семінарськими та самостійними теоретичними заняттями.

**Мета дослідження:** Визначити доцільність та ефективність проведення ФП між лекційними, практичними, семінарськими та самостійними теоретичними заняттями для студентів, які знаходяться на дистанційному навчанні.

**Матеріали і методи:** Було проведено аналітичний огляд сучасних джерел наукової літератури та дослідження щодо необхідності ФП під час дистанційного навчання. У дослідженні приймали участь 15 студентів, віком від 17 до 22 років. Також був складений опитувальник, що дозволив оцінити ефективність проведення ФП.

**Отримані результати:** У період проведення дослідження, кожен студент отримав раніше складений комплекс для ФП, який виконувався від 4 до 6 разів на день. Він включав в себе 8 вправ, які повторювалися 4-6 разів, і в загальному обсязі займали 5-7 хвилин. Вправи змінювалися кожні 2 тижні, причому не повністю, а деякі з них. Після кожного тижня застосування ФП учасникам пропонувався опитувальник, що включав в себе 6 простих запитань, які стосувалися покращення загального самопочуття, після введення ФП в режим їхнього дня. Вже в перший тиждень застосування ФП 8 студентів почали відмічати підвищення уваги та зменшення втоми протягом дня. Ще через тиждень інші студенти теж стали помічати позитивні зміни. За результатами опитувальників та особистих коментарів учасників на кінець терміну, відведеного для дослідження, відмічалось значне покращення самопочуття студентів та результатів навчання порівняно з тими, що були до його початку.

**Висновки:** Враховуючи аналіз наукової літератури та результати проведеного дослідження, не виникає жодних сумнівів щодо ефективності та доцільності використання фізкультурних пауз між лекційними, практичними, семінарськими та самостійними теоретичними заняттями. Задля зменшення ймовірності виникнення серед молоді проблем зі здоров'ям, а також зниження мотивації до навчання потрібно рекомендувати ФП студентам, які ще знаходяться на дистанційному навчанні.