

# ВПЛИВ ВІЙНИ ПРОТИ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**СЛАБКИЙ Геннадій**

*доктор медичних наук, професор*

**ЖДАНОВА Оксана**

*аспірант кафедри наук про здоров'я*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Вступ.** В 2020 році в зв'язку із пандемією COVID-19 [1-4] в Україні Урядом було встановлено карантин в тому числі у вищих навчальних закладах України була впроваджена дистанційна форма навчання [5,6]. З 24 лютого 2022 року Україна веде повномасштабну війну проти російської агресії. В умовах війни відбувається ментальне виснаження населення [7,8] та продовжується застосування дистанційної форми навчання студентів.

**Мета та завдання.** Дослідити вплив війни проти російської агресії та дистанційної форми навчання, яка викликана пандемією COVID-19 на рівень фізичної активності студентської молоді.

**Матеріали і методи дослідження.** *Матеріали:* результати соціологічного дослідження за спеціально розробленою анкетною 218 студентів 2-4 курсів із яких 139 були чоловіки та 79 жінки. *Методи:* соціологічний, біблеосемантичний, медико-статистичний.

**Результати.** На першому етапі дослідження було досліджено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період звичайної форми навчання до початку пандемії COVID-19. Отримані дані наведено в табл.1.

Отримані дані вказують на те, що в період звичайного життя і форми занять в університеті достатній рівень фізичної активності мали 77,7% студентів-чоловіків та 77,2% студенток-жінок.

Таблиця 1

## Рівень фізичної активності студентської молоді в до пандемічний період

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%
Виконання ранкової зарядки	21	15,1	13	16,5
Заняття в спортивній секції	42	30,2	19	24,1
Регулярне відвідування басейну	15	10,8	13	16,6
Катання на велосипеді	9	6,5	5	6,6
Щоденні пробіжки	17	12,8	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	23	16,5	19	24,1
Заняття танцями	14	10,1	9	11,4
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	108	77,7	61	77,2
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	60	43,2	31	39,3
2-4 години	37	26,6	21	26,6
4-6 годин	21	15,1	15	18,9
6-8 годин	18	12,9	9	11,4
Більше 8 годин	3	2,2	3	3,8

На наступному етапі дослідження було встановлено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період пандемії COVID-19. Отримані дані наведено в табл. 2.

Таблиця 2

## Рівень фізичної активності студентської молоді в період пандемії COVID-19

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%
Виконання ранкової зарядки	27	19,4	13	16,6

Заняття в спортивній секції	25	17,9	7	8,9
Регулярне відвідування басейну	6	4,3	4	5,1
Катання на велосипеді	7	5,0	4	5,1
Щоденні пробіжки	14	10,1	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	23	16,5	19	24,1
Заняття танцями	6	4,3	3	3,8
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	59	42,4	37	46,8
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	-	-	-	-
2-4 години	3	2,2	-	-
4-6 годин	51	36,6	22	27,8
6-8 годин	61	43,9	30	37,9
Більше 8 годин	24	17,3	27	34,3

Аналіз отриманих даних вказує на те, що в період пандемії COVID-19 достатній рівень фізичної активності мали 42,4% студентів-чоловіків та 46,8% студенток-жінок. Рівень достатньої фізичної активності студентів чоловіків скоротився в 1,8 разу, а студенток-жінок в 1,6 разу.

Далі було досліджено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період пандемії COVID-19 та з початком війни проти російської агресії. В даний період, як і попередній, в основному, була застосована дистанційна форма навчання. При цьому іногородні студенти були вимушені висилитися із гуртожитків і виїхати із м. Ужгорода за основним місцем проживання. Отримані дані наведено в табл.3.

*Таблиця 3*

### **Рівень фізичної активності студентської молоді в період пандемії COVID-19 та війни проти російської агресії**

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%

Виконання ранкової зарядки	27	19,4	15	18,9
Заняття в спортивній секції	14	10,1	5	6,3
Регулярне відвідування басейну	4	2,9	2	2,5
Катання на велосипеді	7	5,0	4	5,1
Щоденні пробіжки	9	6,5	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	21	15,1	19	24,1
Заняття танцями	5	3,4	2	2,5
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	52	37,4	31	39,2
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	-	-	-	-
2-4 години	11	7,9	-	-
4-6 годин	38	27,3	12	15,2
6-8 годин	53	38,2	36	45,6
Більше 8 годин	37	26,6	31	39,2

Аналіз отриманих та наведених в табл.3 даних вказує на подальше скорочення рівня достатньої фізичної активності. В цей період достатній рівень фізичної активності мали 37,4% студентів-чоловіків та 39,2% студенток-жінок.

**Висновки.** Війна проти російської агресії та дистанційна форма навчання негативно вплинули на рівень фізичної активності студентської молоді та значно підвищили малорухливий спосіб життя, що є вагомим чинником погіршення їх здоров'я.

### **Література.**

1. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 2 апреля 2020 года № 74/270 «Глобальная солидарность в борьбе с коронавирусом заболеванием 2019 года (COVID-19)». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
2. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 20 апреля 2020 года № 74/274 «Международное сотрудничество в целях обеспечения глобального доступа к

- лекарствам, вакцинам и медицинскому оборудованию для противодействия COVID-19». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
3. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 11 сентября 2020 года № 74/306 «Всеобъемлющие и скоординированные меры реагирования на пандемию коронавирусного заболевания (COVID-19)». Название с экрана. 150 Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
  4. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 11 сентября 2020 года № 74/307 «Объединенный ответ на глобальные угрозы здоровью: борьба с коронавирусом заболеванием 2019 года (COVID-19)». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
  5. Постанова Кабінету Міністрів України від 20 травня 2020 р. № 392 «Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». Назва з екрану. Режим доступу: <https://covid19.phc.org.ua/#question-answer>
  6. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 липня 2020 року № 641 «Про встановлення карантину та запровадження посиленіх протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». Назва з екрану. Режим доступу: <https://covid19.phc.org.ua/#question-answer>
  7. Слабкий Г. О., Шафранський В. В. Негативний вплив війни з рф на стан громадського здоров'я в Україні // Progressive research in the modern world. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2023. Pp. 176-182.
  8. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Чірпак В. З. Вплив війни з рф на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні / Science and technology: problems, prospects and

innovations. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference.  
CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. - C.54 -58.

