



Міністерство охорони здоров'я України
Національний фармацевтичний університет
Кафедра фізичної реабілітації і здоров'я
Навчально-науковий інститут терапії та
реабілітації Національного фармацевтичного
університету (Філія)



Громадська організація реабілітологів
Медичний центр фізичної реабілітації «FIZIO»



«МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ»

Збірник тез V Всеукраїнської конференції



20 березня 2026 року, м. Харків



ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РИЗИКІВ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ТА ШЛЯХІВ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ТРАДИЦІЙНОГО ТА ЦИФРОВОГО НАВЧАННЯ

Дубіна І. О., Перець О.В.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
kharkov8154@gmail.com*

Вступ. Сучасний освітній процес характеризується активним впровадженням цифрових технологій. Особливо інтенсивно дистанційні форми навчання почали застосовуватися під час пандемії COVID-19, а також у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії на територію України, що спричинило необхідність забезпечення безперервності освітнього процесу. У результаті значна частина навчальної діяльності студентів відбувається за допомогою комп'ютерів, ноутбуків, планшетів та смартфонів. Тривале перебування у сидячому положенні, недостатня рухова активність та неправильне положення тіла під час роботи з цифровими пристроями можуть негативно впливати на стан опорно-рухового апарату. За даними наукових досліджень, серед студентської молоді досить поширеними є такі порушення постави, як сутулість, посилення грудного кіфозу та асиметрія плечового поясу. У зв'язку з цим актуальним є порівняння впливу традиційного та дистанційного навчання на формування порушень постави та визначення ефективних профілактичних заходів.

Мета. Провести порівняльний аналіз наукових джерел щодо впливу традиційного та дистанційного форматів навчання на ризик розвитку порушень постави у студентів та визначити основні напрями їх профілактики.

Матеріали та методи. У роботі використано методи аналізу, систематизації та узагальнення даних сучасної наукової літератури, присвяченої проблемам порушень постави у студентської молоді. Було проаналізовано результати досліджень у галузі фізичної терапії, профілактичної медицини та ергономіки, що стосуються впливу умов навчальної діяльності на стан хребта та м'язового корсета.

Результати. Аналіз наукових джерел показав, що протягом останніх років значно збільшився час використання цифрових пристроїв студентами. За даними досліджень, середня тривалість роботи студентів за комп'ютером або мобільними пристроями становить від 6 до 10 годин на добу, а понад 60–70 % студентів під час навчання займають неправильне положення тіла.

Порівняльний аналіз традиційного та дистанційного форматів навчання дозволив визначити основні відмінності у їх впливі на стан постави студентів.



Тривалість статичного навантаження. Під час традиційного навчання студенти частіше змінюють положення тіла, переміщуються між аудиторіями та мають короткі перерви між заняттями. Під час дистанційного навчання значна частина навчального часу проходить у сидячому положенні перед екраном комп'ютера або смартфона. За даними досліджень, тривалість безперервного сидіння під час онлайн-занять може перевищувати 2–3 години.

Положення голови та шиї. Під час використання смартфонів та ноутбуків часто спостерігається нахил голови вперед. При нахилі голови приблизно на 45° навантаження на шийний відділ хребта може збільшуватися до 20–22 кг, що значно перевищує фізіологічне навантаження.

Рівень фізичної активності. При традиційному навчанні студенти мають більше можливостей для рухової активності протягом дня. Під час дистанційного навчання рівень повсякденної фізичної активності значно знижується. За даними літератури, загальний рівень рухової активності студентів у період дистанційного навчання може зменшуватися приблизно на 30–40%.

Формування порушень постави. Тривале перебування у неправильному положенні під час роботи з цифровими пристроями може сприяти формуванню таких порушень постави, як сутулість, округлення плечей та посилення грудного кіфозу. У деяких дослідженнях зазначається, що ознаки порушень постави можуть виявлятися у 65–80 % студентів, які тривалий час працюють за комп'ютером.

Профілактика порушень постави повинна включати комплекс заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу тривалого використання цифрових пристроїв. До таких заходів належать правильна організація робочого місця, використання ергономічних меблів, розташування монітора на рівні очей, регулярні перерви під час роботи за комп'ютером (кожні 40–60 хвилин), а також виконання спеціальних вправ для зміцнення м'язів спини та плечового поясу. Важливим напрямом профілактики є підвищення рівня фізичної активності студентів та формування навичок здорового способу життя.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що дистанційний формат навчання може підвищувати ризик розвитку порушень постави у студентів у порівнянні з традиційним навчанням. Основними факторами є тривале статичне навантаження, неправильне положення тіла під час використання цифрових пристроїв та зниження рівня рухової активності. Важливу роль у збереженні здоров'я опорно-рухового апарату відіграють профілактичні заходи, зокрема ергономічна організація робочого місця, дотримання режиму праці та відпочинку і регулярна фізична активність.