

ского развития принадлежит дефициту и избытку веса тела I степени. Дети сельской местности отстают в росте от своих городских сверстников на 0,5-1,7 см (мальчики) и 0,7-2,0 см (девочки) и имеют меньший вес соответственно на 0,4-0,7 кг и 0,4-0,8 кг.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE CHILDREN OF PRESCHOOL AGE OF CITY OF LVIV AND RURAL AREA OF LVIV REGION

V.I. Fedorenko, L.M. Kitsula

There was studied the state of physical development of the children of preschool age of city of Lviv and rural area of Lviv region. There was stated that normal physical development in average have 72,4% of boys and 70,0% of girls of city of Lviv and 70,6% of boys and 72,6% of girls of rural area. The largest percentage of deviation from normal physical development refers to I grade over and underweight. Rural children have lower hight than their Lviv city peers by 0,5-1,7 cm (boys) and 0,7-2,0 cm (girls) and smaller body weight by 0,4-0,7 kg boys and 0,4-0,8 kg girls accordingly.

УДК 613 : 159.946.2 : 378.4

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА РЕЖИМУ ДОБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Дреженкова І.Л.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, м. Вінниця

Процес навчання для сучасних студентів пов'язаний із зануренням у величезний обсяг інформації та характеризується великими навантаженнями, як у фізичному, так і в психологічному плані. Тому надзвичайно важливим у контексті збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді слід вважати забезпечення правильної організації режиму дня, фізіологічною основою якого є вироблення робочого динамічного стереотипу, тобто системи умовних рефлексів, які закріплюється в результаті тривалого дотримання певного порядку дій [2,3,5,8].

Необхідно відзначити, що **режим дня** вважається вірним та доцільним, якщо забезпечує достатньо часу для реалізації необхідних елементів життєдіяльності і протягом всього періоду неспання сприяє високій працездатності. Саме тому надзвичайно важливим слід вважати ґрунтовне вивчення основних характеристик повсякденної діяльності студентів на підставі аналізу основних режимних елементів, з обов'язковим урахуванням особливостей її організації, зокрема на підставі використання різних варіантів рухо-

вої діяльності і, отже, різних рівнях рухової активності (РА) [1,4,6,7].

Мета роботи. Метою наукового дослідження було здійснення гігієнічної оцінки режиму добової діяльності та визначення її особливостей у студентів, які відрізняються різним рівнем рухової активності.

Організація та методи досліджень. В ході досліджень під наглядом перебували 285 студентів 3 курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова, які були розподілені на 3 групи порівняння відповідно до рівня рухової активності. До груп порівняння були залучені особи відповідно з високим (1 група РА: 50 дівчат і 45 юнаків), середнім (2 група РА: 50 дівчат і 45 юнаків) та низьким (3 група РА: 50 дівчат і 45 юнаків) рівнем РА.

В основі оцінки рівня РА перебував хронометражно-табличний метод, який надавав можливість визначити рівень добових енерговитрат. Як критеріальні показники РА слід було визначити показники добових енерговитрат в межах до 9000 кДж (низький рі-

вень РА), від 9000 до 11000 кДж (середній рівень РА) та понад 11000 кДж (високий рівень РА) – у дівчат, а також показники РА в межах до 11000 кДж (низький рівень РА), від 11000 до 13500 кДж (середній рівень РА) та понад 13500 кДж (високий рівень РА) – у юнаків.

Провідні особливості режиму добової діяльності і способу життя студентської молоді досліджувались на підставі використання спеціально розроблених анкет та шляхом проведення інтерв'ювання анкети.

Статистичний аналіз отриманих результатів передбачав використання процедур описової статистики на підставі застосування стандартного пакету прикладних програм багатовимірного статистичного аналізу “Statistica 6.1 for Windows” (належить Вінницькому національному університету імені М.І. Пирогова, ліцензійний №АХХ910А374605FA).

Результати досліджень та їх обговорення. Під час досліджень, в центрі яких перебували питання гігієнічної оцінки режиму дня студентів, виявлено, що 44,0% дівчат 2 групи РА та 50,0% дівчат 3 групи РА визначали той факт, що тривалість їхнього нічного сну складала від 6 до 7 годин, водночас, на тривалість нічного сну в межах від 5 до 6 годин вказували 38,0% та 22,0% дівчат. Натомість більша частина (36,0%) дівчат 1 групи РА зауважували, що їхній нічний сон тривав від 5 до 6 годин, і лише 28,0% вказували на тривалість сну в межах від 6 до 7 годин. Тривалість нічного сну менше 5 годин визначали 16,0% дівчат 1 групи РА, 8,0% дівчат 2 групи РА та 10,0% дівчат 3 групи РА, тривалість сну в межах від 7 до 8 годин була властива для 14,0% дівчат 1 групи РА, 8,0% дівчат 2 групи РА та 16,0% дівчат 3 групи РА. Крім того, у 6,0% дівчат 1 групи та 2,0% дівчат 2 групи нічний сон, як правило, тривав від 8 до 9 годин, а також у 2,0% дівчат 3 групи – понад 9 годин.

Результати оцінки тривалості сну, властивої для юнаків, дозволили виявити те, що більша частини юнаків 1 та 2 груп РА, а саме відповідно 40,0% та 53,3%, спали від 6 до 7 годин. В той же час 28,8% і 17,7% юнаків переважно спали від 7 до 8 годин, відповідно 15,5% і 15,5% юнаків – від 5 до 6 годин, відповідно 8,8% і 6,6% юнаків – від

8 до 9 годин, і, нарешті, відповідно 6,6% і 6,6% осіб – до 5 годин. У певних рисах подібні, у певних рисах дещо інші особливості були властиві для юнаків 3 групи РА. Так, тривалість сну в межах від 6 до 7 годин була характерна для 40,0%, в межах від 7 до 8 годин – для 22,2%, в межах від 5 до 6 годин – для 15,5%. Разом з тим, на відміну від представників 1 і 2 груп РА, у представників 3 групи РА були наявні юнаки (4,4%), нічний сон яких продовжувався понад 9 годин, а також спостерігався більший відсоток юнаків (17,7%), які спали менше 5 годин. У цьому контексті необхідно визначити, що хронічне недосипання або депривація сну поступово призводить до виникнення дуже серйозних порушень гормональної системи, формування низки захворювань та в значній мірі погіршує увагу, пам'ять, успішність, знижує рівень працездатності тощо.

Аналізуючи дані, одержані під час визначення такої важливої складової режиму дня, як виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, слід зауважити, що значна більшість дівчат і юнаків, а саме: 66,0% студенток та 80,0% студентів, які відносились до 1 групи РА, 72,0% студенток та 64,4% студентів, які відносились до 2 групи РА, а також та 76,0% студенток і 51,2% студентів, які відносились до 3 групи РА, взагалі не включали цей елемент до розпорядку своєї повсякденної діяльності. Постійно виконували вправи ранкової гімнастики лише 2,0% дівчат 1 групи РА, 2,0% дівчат 2 групи РА, 6,7% юнаків 2 групи РА та 8,9% юнаків 3 групи РА відповідно. Водночас лише інколи включали ранкову гімнастику до розпорядку свого дня 32,0% студенток і 20,0% студентів 1 групи РА, 26,0% студенток і 28,9% студентів 2 групи РА та 24,0% студенток і 40,0% студентів 3 групи РА.

Цілком невтішними виявилися дані відносно особливостей застосування студентками засобів загартовування організму, які здатні підвищувати адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, але й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижувати схильність до розвитку захворювань різного генезу, підвищувати рівень працездатності тощо.

Так, із числа всіх опитаних дівчат тільки серед представниць 1 групи РА є такі особи (всього 2,0%), які робили процедури загартовування постійно. Лише інколи здійснювали загартовування власного організму 26,0% дівчат, які належали до 1 групи РА, 24,0% дівчат, які належали до 2 групи РА, та 22,0% дівчат, які належали до 3 групи РА. І, нарешті, не здійснювала таких процедур взагалі переважна більшість студенток – відповідно 72,0% дівчат, які належали до 1 групи РА, 76,0% дівчат, які належали до 2 групи РА, та 78,0% дівчат, які належали до 3 групи РА.

Серед студентів спостерігалась дещо більш сприятлива ситуація: питома вага студентів, які використовували процедури загартовування постійно, становила 2,2% у представників 1 групи РА, 4,4% у представників 2 групи РА та 11,2% у представників 3 групи РА, час від часу проводили загартовування дещо більша частина юнаків, а саме: 17,8%, 31,2% та 24,4% відповідно. Проте найбільша частина студентів цілком ігнорувала цей важливий елемент повсякденної діяльності, до їхнього числа слід було віднести 80,0% юнаків, які відносились до 1 групи РА, 64,3% юнаків, які відносились до 2 групи РА, а також 64,4% юнаків, які відносились до 3 групи РА.

Час навчальної діяльності в умовах вищого навчального закладу (ВНЗ) медичного профілю серед дівчат і юнаків 1 групи РА: в 14,0% та 13,3% випадків тривав понад 9 годин, у 32,0% та 46,6% випадків – 8-9 годин, у 34,0% та 26,6% випадків – 7-8 годин, у 14,0% та 11,1% випадків – 6-7 годин, і лише у 6,0% та 2,2% випадків – менше 6 годин. В той же час у 2 групі РА тривалість навчальних занять, що становила понад 9 годин, реєструвалась серед 6,0% дівчат і 6,6% юнаків, від 8 до 9 годин – серед 36,0% дівчат і 35,5% юнаків, від 7 до 8 годин – серед 42,0% дівчат і 31,1% юнаків, від 6 до 7 годин – серед 16,0% дівчат і 17,7% юнаків, менше 6 годин – серед 8,8% юнаків, а серед дівчат не реєструвалася зовсім. Нарешті, серед дівчат і юнаків 3 групи РА час перебування у ВНЗ в 12,0% та 11,1% випадків складав – понад 9 годин, у 40,0% та 20,0% випадків – 8-9 годин, у 32,0% та 46,6% випадків – 7-8 годин, у 16,0% та 15,5% випадків – 6-7 го-

дин, а також у 6,6% випадків серед юнаків – менше 6 годин.

Важливе значення для побудови гігієнічно обґрунтованого режиму дня має характер організації і тривалість навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах та спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань. Отримані дані визначають той факт, що до 1 години на цей процес витрачали 11,1% юнаків, які належали до 1 групи РА, 4,4% юнаків, які належали до 2 групи РА, та 4,4% юнаків, які належали до 3 групи РА. Від 1 до 2 годин тривав час виконання домашніх завдань у 22,2% юнаків, які відносились до 1 групи РА, 20,0% юнаків і 6,0% дівчат, які відносились до 2 групи РА, 13,3% юнаків і 4,0% дівчат, які відносились до 3 групи РА. Від 2 до 3 годин витрачали на самопідготовку в домашніх умовах 14,0% дівчат і 26,6% юнаків, які належали до 1 групи РА, 16,0% дівчат і 35,5% юнаків, які належали до 2 групи РА, 8,0% дівчат і 26,6% юнаків, які належали до 3 групи РА. Від 3 до 4 годин тривав час виконання домашніх завдань у 24,0% дівчат і 13,3% юнаків 1 групи РА, 14,0% дівчат і 20,0% юнаків 2 групи РА, 32,0% дівчат і 20,0% юнаків 3 групи РА. Зрештою, понад 4 години витрачали на виконання домашніх завдань 62,0% дівчат і 26,6% юнаків, які відносились до 1 групи, 64,0% та 20,0% дівчат і юнаків, які відносились до 2 групи, 56,0% дівчат і 35,5% юнаків, які відносились до 3 групи РА. Отже, слід зауважити, що, по-перше, на позааудиторну самостійну роботу дівчата витрачали більше часу ніж юнаки, по-друге, сумарний час виконання домашніх завдань вдома студентками перевищував 4 години, по-третє, структура ж розподілу часу, що витрачався на виконання самостійної позааудиторної роботи юнаками, мала особливості дещо іншого змісту, проте і в цьому разі для досліджуваних осіб властивою була її тривалість в межах від 3 до 4 годин та понад 4 години.

Як переважну тривалість часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні слід було відзначити час у межах менше 1 години та в межах від 1 до 2 годин. Саме такий час був властивий відповідно для 46,0% і 48,0% дівчат та 20,0% і 48,8% юнаків, які належали до 1 групи РА, 44,0% і 44,0% дівчат та 20,0%

і 42,2% юнаків, які належали до 2 групи РА, 34,0% і 54,0% дівчат та 28,8% і 46,6% юнаків, які належали до 3 групи РА. До наведеного вище необхідно додати і те, що у студентів також заслуговували на увагу показники, які відзначали узагальнений час перебування юнаків-студентів на свіжому повітрі в межах від 2 до 3 годин – такі дані були властиві для 22,2% юнаків 1 групи РА, 26,6% юнаків 2 групи РА та 15,5% юнаків 3 групи РА.

Значно більше часу приділяли студенти прогулянкам на свіжому повітрі у вихідні дні – 10,0% дівчат і 15,5% юнаків, які навчалися у 1 групі РА, 4,0% дівчат і 22,2% юнаків, які навчалися у 2 групі РА та 12,0% дівчат і 22,2% юнаків, які навчалися у 3 групі РА, вказували, що у вільні від навчання дні час перебування на свіжому повітрі складав понад 5 годин, 12,0% дівчат і 17,7% юнаків, що навчалися у 1 групі РА, 12,0% дівчат і 20,0% юнаків, що навчалися у 2 групі РА та 12,0% дівчат і 17,7% юнаків, що навчалися у 3 групі РА, визначали, що час перебування на свіжому повітрі складав від 4 до 5 годин, 24,0% дівчат і 28,8% юнаків, які належали до 1 групи РА, 18,0% дівчат і 20,0% юнаків, які належали до 2 групи РА та 32,0% дівчат і 28,8% юнаків, які належали до 3 групи РА, вказували, що у вихідні дні прогулянки на свіжому повітрі продовжувалися від 3 до 4 годин та 28,0% дівчат і 24,4% юнаків 1 групи РА, 26,0% дівчат і 22,2% юнаків 2 групи РА та 26,0% дівчат і 11,1% юнаків 3 групи РА, засвідчували, що час перебування на свіжому повітрі тривав від 2 до 3 годин. Від 1 до 2 годин власного вільного часу приділяли прогулянкам 24,0% дівчат і 8,8% юнаків, які відносились до 1 групи РА, 22,0% дівчат і 11,1% юнаків, які відносились до 2 групи РА та 12,0% дівчат і 20,0% юнаків, які відносились до 3 групи РА. Перевагу іншим видам діяльності на свіжому повітрі, аніж прогулянкам, надавали 2,0% дівчат і 4,4% юнаків 1 групи РА, 18,0% дівчат і 4,4% юнаків 2 групи РА та 6,0% дівчат 3 групи РА.

Ніколи впродовж денного відрізка часу не спали 18,0% дівчат і 15,5% юнаків 1 групи РА, 20,0% дівчат і 22,2% юнаків 2 групи РА, а також 16,0% дівчат і 17,7% юнаків 3 групи РА. Інколи, у разі такої мож-

ливості, доводилося спати вдень 66,0% дівчат і 68,8% юнаків, які відносились до 1 групи РА, 66,0% дівчат і 66,6% юнаків, які відносились до 2 групи РА, та 56,0% дівчат і 71,1% юнаків, які відносились до 3 групи РА. Зрештою, як правило, мали достатньо часто можливість для відпочинку у вигляді денного сну 16,0% дівчат і 15,5% юнаків, які належали до 1 групи РА, 14,0% дівчат і 11,1% юнаків, які належали до 2 групи РА, та 28,0% дівчат і 11,1% юнаків які належали до 3 групи РА.

На перегляд телевізійних передач впродовж дня в силу своєї зайнятості переважна більшість як дівчат (60,0%, 68,0% і 50,0% відповідно у всіх групах порівняння за рівнем РА), так і юнаків (64,4%, 55,5% і 48,8% відповідно у всіх групах порівняння за рівнем РА) витрачали до 1 години. Натомість невелика кількість студентів все ж таки витратила на перегляд телепередач від 1 до 2 годин – серед дівчат ці показники становили 20,0%, 18,0% та 32,0% відповідно у всіх групах порівняння за рівнем РА та серед юнаків – 24,4%, 24,4% та 31,1% відповідно у всіх групах порівняння за рівнем РА.

Аналізуючи особливості організації харчування студентів слід було відзначити, що наявність дворазового харчування була властива для 44,0% дівчат, які відносились до 1 групи РА, 44,0% дівчат, які відносились до 2 групи РА, та 48,0% дівчат, які відносились до 3 групи РА. Переважно три рази на добу приймали їжу 44,0% студенток, які належали до 1 групи РА, 42,0% студенток, які належали до 2 групи РА, та 38,0% студенток, які належали до 3 групи РА. Серед юнаків переважаючим необхідно було вважати триразове харчування – саме такий характер організації харчування був властивим для 51,1% юнаків 1 групи, 51,1% юнаків 2 групи та 38,8% юнаків 3 групи. Достатньо вагомою була частка юнаків, які відзначали наявність дворазового харчування: 35,5% юнаків 1 групи, 22,2% юнаків 2 групи та 45,5% юнаків 3 групи.

В ході проведених досліджень встановлено, що тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу менше 1 години була властива для 24,0% дівчат і 17,7% юнаків, які відносились до 1 групи РА, для 30,0% дівчат і 6,6% юнаків, які відносились до

2 групи РА та для 12,0% дівчат і 13,3% юнаків, що відносились до 3 групи РА, тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу в межах від 1 до 2 годин – відповідно для 38,0% дівчат і 31,1% юнаків 1 групи РА, для 44,0% дівчат і 35,5% юнаків 2 групи РА та для 44,0% дівчат і 37,7% юнаків 3 групи РА, тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу в межах від 2 до 3 годин – 28,0% дівчат і 35,5% юнаків, що належали до 1 групи РА, для 14,0% дівчат і 31,1% юнаків, що належали до 2 групи РА та для 26,0% дівчат і 33,3% юнаків, що належали до 3 групи РА, тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу в межах від 3 до 4 годин – відповідно для 6,0% дівчат і 11,1% юнаків 1 групи РА, для 8,0% дівчат і 11,1% юнаків 2 групи РА та для 10,0% і 11,1% дівчат і юнаків 3 групи РА, тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу понад 4 години – відповідно для 4,0% дівчат і 4,4% юнаків, які відносились до 1 групи РА, для 4,0% дівчат і 15,5% юнаків, які відносились до 2 групи РА, та для 8,0% дівчат і 4,4% юнаків, які відносились до 3 групи РА. Отже, у більшості випадків показники щодо тривалості динамічного компонента у добовому бюджеті часу досліджуваних студентів ВНЗ не досягали меж гігієнічно-обґрунтованих нормативних значень, які становлять 3,5-4,5 години у дівчат та 3-4 години у юнаків.

На процес дослідження особливостей організації відпочинку на перервах суттєвий відбиток накладали особливості організації навчального процесу у ВНЗ медичного профілю – тому аналізу підлягали лише особливості організації відпочинку під час перерв між навчальними парами, що проводились на базі одного і того ж навчального корпусу або в межах однієї клінічної бази. Виявлено, що найбільша частка досліджуваних дівчаток-студенток в усіх трьох групах РА – майже 50,0% від загальної кількості, а саме: 46,0% дівчат, які відносились до 1 групи РА, 48,0% дівчат, які відносились до 2 групи РА, та 46,0% дівчат, які відносились до 3 групи РА, використовувала перерви для підготовки до наступної пари. Юнаки-студенти віддавали перевагу пасивному відпочинку на перервах – саме такий характер організації відпочинку в ході навчальної діяльності був влас-

тивий для 33,3% юнаків, які належали до 1 групи, 51,1% юнаків, які належали до 2 групи, та 40,0% юнаків, які належали до 3 групи. Крім того, достатньо велика кількість студентів Також чимала кількість студентів використовували перерви для підготовки до наступної пари – 33,3% юнаків 1 групи РА, 28,8% юнаків 2 групи РА та 31,1% юнаків 3 групи РА.

Основними заняттями у вільний час серед дівчат (52,0-64,0%) та юнаків (44,4-55,5%), які представляли усі 3 групи порівняння відповідно до рівня РА, слід було відзначити читання спеціальної і художньої літератури, в тому числі із використанням комп'ютерної техніки, та перегляд телевізійних програм. Невелика кількість студентів, питома вага яких серед дівчат та юнаків, які відносились до 1 групи РА, складала відповідно 12,0% і 4,4%, серед дівчат та юнаків, які відносились до 2 групи РА, – відповідно 16,0% і 11,1%, серед дівчат та юнаків, які відносились до 1 групи РА, – відповідно 12,0% та 11,1%, переважно обирала такий вид відпочинку як настільні ігри, малювання, конструювання, рукоділля та інші подібні види дозвілля. Разом з тим необхідно відзначити позитивну тенденцію до здійснення занять спортом та різними видами оздоровчої фізичної культури діяльності серед досліджуваної молоді – саме цьому виду активного дозвілля віддавали перевагу 12,0% дівчат та 22,2% юнаків, що належали до 1 групи РА, 20,0% дівчат і 24,4% юнаків, що належали до 2 групи РА, та 8,0% дівчат і 22,2% юнаків, що належали до 3 групи РА.

Самопочуття студентів, що здобувають освіту в умовах медичного ВНЗ, наприкінці більшості навчальних днів переважно було задовільним (62,0-68,0% серед дівчат та 57,7-66,6% серед юнаків). В той же час погане самопочуття було властивим для 30,0% дівчат і 20,0% юнаків 1 групи РА, 18,0% дівчат і 13,3% юнаків 2 групи РА, а також 24,0% дівчат і 20,0% юнаків 3 групи РА.

Наприкінці вихідних днів студенти почувалися набагато краще і більша частина молодих людей відзначала своє самопочуття як добре – 56,0% дівчат і 60,0% юнаків, які відносились до 1 групи РА, 66,0% дівчат і 64,4% юнаків, які відносились до 2 групи РА, а також 70,0% дівчат і 64,4% юнаків, які

відносились до 3 групи РА. Задовільним характеризували свій стан 34,0% дівчат і 31,1% юнаків 1 групи РА, 30,0% дівчат і 33,3% юнаків 2 групи РА, а також 28,0% дівчат і 28,8% юнаків 3 групи РА. Погане самопочуття наприкінці вихідних днів відзначали лише відповідно від 2,0% до 10,0% студенток та відповідно від 2,2% до 8,8% студентів.

Висновки

В ході проведених досліджень встановлено, що час навчальної діяльності в умовах ВНЗ медичного профілю серед 80,0-84,0% дівчат та 73,2-86,5% юнаків перевищував 7-8 годин, сумарний час виконання домашніх завдань у позанавчальний час у 56,0-64,0% студенток перевищував 4 години, у 49,9-55,5% студентів становив від 3 до 4 годин та понад 4 години, що в обох випадках суттєво перевищувало значення гігієнічно-обґрунтованих нормативних величин. Як переважну тривалість часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні слід було відзначити час у межах менше 1 години та в межах від 1 до 2 годин. У більшості випадків показники щодо тривалості динамічного компонента у добовому бюджеті часу досліджуваних студентів ВНЗ не досягали меж гігієнічно-обґрунтованих нормативних значень, які становлять 3,5-4,5 години у дівчат та 3-4 години у юнаків. Домінуючою формою організації відпочинку на перервах між навчальними заняттями необхідно було визнати такі її форми, як використання перерв для підготовки до наступних навчальних занять (дівчата) та застосування пасивних форм відпочинку (юнаки).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 195 с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский // Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131-174.
3. Ібрагім Ю.С. Планування робочого дня студентами / Ю.С. Ібрагім // Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2009. – Вип.35. – С. 77-85.
4. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен – К.: Олимпийские виды, 1999. – 320 с.
5. Полька Н.С. Актуальные проблемы психогигиены детей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення (огляд літератури і власних досліджень) / Н.С. Полька, І.В. Сергета. – Журнал НАМН України. 2012. – Т.18, – №2. – С. 223-236.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 553 с.
7. Сердюк А.М. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І.В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. – 336 с.
8. Огнев В.А. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів та їх вплив на здоров'я / В.А. Огнев, Н.О. Галічева, К.М. Сокол та ін. // Експериментальна і клінічна медицина. 2012. – №1. – С. 164-169.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА СУТОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ, ОТЛИЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Дреженкова И.Л.

В ходе проведенных исследований установлено, что время учебной деятельности в высшем учебном заведении медицинского профиля среди 80,0-84,0% девушек и 73,2-86,5%

юношей перевищало 7-8 часо́в, суммарное время выполнения домашних заданий во внеучебное время у 56,0-64,0% студенток перевищало 4 часа, у 49,9 -55,5% студентов составляло от 3 до 4 часов и более 4 часов, что в обоих случаях существенно перевищало значения гигиенически обоснованных нормативных величин. Преобладающей продолжительностью пребывания на свежем воздухе в учебные дни следовало считать время в пределах менее 1 часа и от 1 часа до 2 часов. В большинстве случаев показатели продолжительности динамического компонента в суточном бюджете времени студентов не достигали границ гигиенически обоснованных нормативных значений, составляющих 3,5-4,5 часа в девушек и 3-4 часа в юношей. Доминирующей формой организации отдыха в перерывах между учебными занятиями необходимо было признать такие ее формы, как использование перерывов для подготовки к следующим учебным занятиям (девушки) и пассивные формы отдыха (юноши).

HYGIENIC ASSESSMENT OF DAILY REGIME AND ITS FEATURES AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS PHYSICAL ACTIVITY

I.L. Drezhenkova

In the course of the studies was found that educational activities at a university of the medical profile among 80,0-84,0% of girls and 73,2-86,5% of youths were higher than 7-8 hours, the total time of homework outside of education time in 56,0-64,0% of students have exceeded 4 hours at 49,9-55,5% of the students ranged from 3 to 4 hours and up to 4 hours, which in both cases significantly exceeds the value of hygienically sound normative values. The predominant duration of stay in the open air on the school days should take the time to within less than 1 hour and 1 to 2 hours. In most cases, the duration indicators of the dynamic component of in the daily time budget of students did not reach the boundaries of reasonable hygienic standard values, which constituting 3,5-4,5 hours of girls and 3-4 hours of youths. The dominant form of organization of rest in between training sessions had to recognize such forms as the use of the breaks to prepare for following training sessions (girls) and passive forms of recreation (youths).

УДК 616-053.7-071.3 : 371.24

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ОБХВАТНИХ ПАРАМЕТРІВ ЮНАКІВ-УЧНІВ В ДИНАМІЦІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Сергета І.В., Андрійчук В.М.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, м. Вінниця

У сукупності різноманітних факторів середовища, що впливають на організм, особливе значення займає цілий ряд екзогенних чинників: природні, екологічні та суспільно-економічні – і, передусім, режим дня, спосіб харчування, руховий режим, емоційні навантаження тощо [3,4,5,6,9]. Вказані екзогенні чинники, разом з іншими, є невід’ємними складовими навчального процесу – системи організації навчально-виховної і навчально-виробничої діяльності, визначеної навчальними, науковими та виховними планами (уроки, лекції, семінарські, лабораторні і практичні заняття, час від-

починку між заняттями, навчальна практика, виробнича практика, науково-дослідні роботи, екскурсії, спортивні змагання, перевезення або переходи до місця проведення заходів тощо) [1]. До моменту вступу до вищого навчального закладу більшість юнаків та дівчат досягають певного ступеня фізичної зрілості. Однак фізичний та психічний розвиток триває і надалі. Процес розвитку проходить низку послідовних стадій, кожна з яких характеризується своїми рисами, структурою психічної діяльності, особливостями зв’язків психічних процесів та якостей особистостей, її взаємин з