

УДК 613.86:317.7

## ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ОСНОВНИХ РЕЖИМНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПОВСЯКДЕННОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ СТОМАТОЛОГІЧНИЙ ФАХ

Панчук О.Ю.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

В статті наведені дані гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної навчальної та позанавчальної діяльності дівчат і юнаків, які здобувають стоматологічний фах. Виявлені цілком несприятливі за своїми основними проявами явища, що визначали недостатню тривалість нічного сну (його тривалість в межах до 5 годин була властива для 32,4% студенток і 29,7% студентів 1 курсу, 22,2% студентів 5 курсу, в межах від 5 до 6 годин – для 28,5% студенток і 33,3% студентів 1 курсу, 26,0% студенток 3 курсу тощо), відсутність належної і необхідної уваги до виконання таких гігієнічних процедур, як ранкова гімнастика та вправи загартовування. Встановлене надзвичайно тривале здійснення навчальної діяльності як безпосередньо в стінах закладу вищої медичної освіти (тривалість навчальної діяльності в межах понад 9 годин була властива для 32,4% студенток і 29,6% студентів 1 курсу, в межах від 8 до 9 годин – 50,0% студенток і 29,6% студентів 1 курсу, 51,9% студенток і 37,0% студентів 3 курсу, 29,6% студентів 5 курсу тощо), так і в ході виконання передбачених навчальною програмою домашніх завдань (тривалість навчальної діяльності в домашніх умовах або в умовах гуртожитків в межах понад 4 години була властива для 64,3% студенток і 48,1% студентів 1 курсу, від 3 до 4 годин – для 32,1% студенток і 40,7% студентів 1 курсу, 40,8% студенток і 44,4% студентів 3 курсу). Звертають на себе увагу незначне перебування на свіжому повітрі, особливо у навчальні дні (переважно в межах до 1 години і від 1 до 2 годин), а також виражені порушення з боку організації харчування і, в передусім, високе поширення випадків дворазового харчування. Крім того, для студентської молоді властивим є низький рівень рухової активності, яка лише серед 11,5%-33,3% дівчат та 14,8-15,4% юнаків відповідала вимогам гігієнічних нормативів, переважно пасивний відпочинок між навчальними заняття (близько 2/3 студенток та студентів під час перерв готувались до наступних занять або відпочивали пасивно і лише для 1/5-1/6 досліджуваних осіб властивими були активні його форми).

**Ключові слова:** студенти, стоматологічний фах, повсякденна навчальна і позанавчальна діяльність, основні режимні елементи, гігієнічна оцінка.

**Постановка проблеми.** Важливим чинником здійснення ефективної, виходячи із сучасних навчально-академічних позицій, та адекватної, відповідно до потреб в оптимізації процесів професійної підготовки, навчальної та позанавчальної діяльності є проведення поглибленої гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності дівчат і юнаків, тим більше, що саме раціональний з фізіолого-гігієнічних позицій режим добової діяльності є невід'ємною передумовою щодо формування певного здоров'яутворюючого або здоров'яруйнуючого способу життя, являє собою надзвичайно адекватний індикатор процесів формування та розвитку адаптаційних можливостей організму дівчат і юнаків [1, с. 211; 6, с. 177; 8, с. 169; 9, с. 326].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В ході досліджень, проведених впродовж останніх років, виявлено, що як тривалість основних режимних елементів, так і особливості їх реалізації у повсякденному житті студентів вищих медичних навчальних закладів у переважній більшості не відповідають вимогам встановлених гігієнічних нормативів, обумовлюючи негативний вплив на стан адаптаційних можливостей організму та стан здоров'я дівчат і юнаків, які навчаються [2, с. 420; 3, с. 125; 4, с. 77; 5, с. 454; 7, с. 205, 9, с. 328]. Причому цей факт, стосується і студентів вищих медичних навчальних закладів (ВМНЗ), більше того, особливості організації режиму дня представників окремих спеціальностей, які засвоюються у ВМНЗ і, зокрема, основних спеціальностей стоматологічного профілю, як правило, залишались поза увагою дослідників.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Саме тому в теперішній час особли-

вої значущості набувають наукові дослідження, спрямовані на визначення особливостей тривалості основних режимних елементів повсякденної діяльності студентів, які здобувають стоматологічний фах, та їх фізіолого-гігієнічну оцінку.

**Мета статті.** метою дослідження було здійснення гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної навчальної та позанавчальної діяльності дівчат і юнаків, які здобувають стоматологічний фах.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи основні режимні елементи добової діяльності сучасних студентів, які здобувають стоматологічний фах в умовах навчання у ВМНЗ, слід відзначити, що в ході проведених під час визначення особливостей тривалості нічного сну студентської молоді досліджень отримані достатньо різноспрямовані за своїм змістом дані. Так, для дівчат, які навчались на 1 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість нічного сну в межах до 5 годин, що була властива для 32,4% студенток, в межах від 5 до 6 годин, що була властива для 28,5% студенток, та в межах від 6 до 7 годин, що була властива для 21,4% студенток, для юнаків, які навчались на 1 курсі, – тривалість нічного сну в межах від 5 до 6 годин, що була властива для 33,3% студентів, в межах 5 годин, що була властива для 29,7% студентів, та в межах від 6 до 7 годин, що була властива для 22,2% студентів. Частка найбільш обгрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості нічного сну як у першому, так і в другому випадках, була незначною: лише 10,7% дівчат, як правило, спали від 7 до 8 годин, 7,0% – понад 8 годин, 14,8% юнаків – від 7 до 8 годин.

Разом з тим для дівчат, які навчались на 3 курсі, найбільш поширеною слід вважати три-

валість нічного сну в межах від 6 до 7 годин, що була характерна для 33,3% студенток, в межах від 5 до 6 годин, що була характерна для 26,9% студенток, та в межах від 7 до 8 годин, що була характерна для 22,4% студенток, для юнаків, які навчалися на 3 курсі, – тривалість нічного сну в межах від 7 до 8 годин, що була характерна для 48,1% студентів, в межах від 6 до 7 годин, що була характерна для 37,1% студентів, та в межах від 5 до 6 годин, що була характерна для 11,1% студентів. Отже, частка найбільш обгрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості нічного сну і серед дівчат і серед юнаків була значно більш високою і, фактично у 1/3 студенток та 1/2 студентів наближалась до рекомендованих критеріальних значень, тобто саме серед третьокурсниць і третьокурсників спостерігалась найоптимальніша картина щодо структурних характеристик досліджуваних показників.

Водночас для дівчат, які навчалися на 5 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість нічного сну в межах від 6 до 7 годин, що була властива для 45,2% студенток, в межах від 7 до 8 годин, що була властива для 35,4% студенток, та в межах до 5 годин і понад 8 годин, що була властива відповідно для 9,7% і 9,7% студенток, для юнаків, які навчалися на 5 курсі, – тривалість нічного сну в межах від 6 до 7 годин, що була властива для 37,0% студентів, в межах до 5 годин, що була властива для 22,2% студентів, та в межах від 7 до 8 годин, що була властива для 18,6% студентів. Таким чином, для студенток і студентів випускного курсу були характерні гірші, відповідно до змістовного наповнення, ніж у попередньому випадку, дані, а також не можна не було звернути увагу на найбільш суттєве саме у цьому разі розшарування досліджуваних дівчат і, особливо, юнаків відповідно до значень показників, які підлягали вивченню. Найяскравішою така тенденція була у студентів-випускників: майже 1/4 юнаків, як правило, спали до 5 годин і також 1/4 юнаків, як правило, спали від 7 до 8 годин та понад 8 годин на добу.

Аналізуючи дані, які відображують тривалість навчальної діяльності в умовах закладу вищої медичної освіти, необхідно відзначити, що для дівчат, які навчалися на 1 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість навчальної діяльності безпосередньо в умовах ВМНЗ у межах від 8 до 9 годин, що була властива для 50,0% студенток, понад 9 годин, що була властива для 35,7% студенток, та в межах від 7 до 8 годин, що була властива для 7,1% студенток, для юнаків, які навчалися на 1 курсі – тривалість безпосередньої навчальної діяльності в умовах ВМНЗ у межах від 8 до 9 годин, що була властива для 29,6% студентів, в межах 5 годин, що була властива для 29,6% студентів, та в межах від 7 до 8 годин, що була властива для 26,0% студентів, тобто реєструвались практично аналогічні за своїм змістом результати – тривалість організованої та упорядкованої навчальним розкладом діяльності переважно перевищувало допустимі межі. Натомість питома вага найбільш обгрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності як серед перших, так і серед других була зовсім незначною: 3,6% дівчат, як правило, перебували у закладі вищої медичної освіти від 6 до 7 годин, 3,6% дівчат – до 6 годин, 14,8% юнаків – до 6 годин.

Водночас для дівчат, які навчалися на 3 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість навчальної діяльності безпосередньо в умовах ВМНЗ у межах від 8 до 9 годин, що була властива для 51,9% студенток, в межах від 7 до 9 годин, що була властива для 26,9% студенток, та понад 9 годин, що була властива для 14,8% студенток, для юнаків, які навчалися на 3 курсі – тривалість безпосередньої навчальної діяльності в умовах ВМНЗ у межах від 7 до 8 годин, що була властива для 40,7% студентів, в межах від 8 до 9 годин, що була властива для 37,0% студентів, та в межах понад 9 годин, що була властива для 14,8% студентів. Отже, і в цьому випадку частка найбільш обгрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності, як у першому випадку, так і в другому, була зовсім незначною: 7,4% дівчат, як правило, перебували у закладі вищої медичної освіти від 6 до 7 годин, 3,7% юнаків – від 6 до 7 годин і також 3,7% юнаків – до 6 годин.

Разом з тим для дівчат, які навчалися на 5 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість навчальної діяльності безпосередньо в умовах ВМНЗ у межах від 6 до 7 годин, що була властива для 32,3% студенток, в межах від 7 до 8 годин, що була властива для 19,4% студенток, в межах від 8 до 9 годин, що була властива відповідно для 19,4% студенток, для юнаків, які навчалися на 5 курсі – тривалість безпосередньої навчальної діяльності в умовах ВМНЗ у межах від 8 до 9 годин, що була властива для 29,6% студентів, в межах до 6 годин, що була властива для 25,9% студентів та в межах понад 9 годин, що була властива для 22,2% студентів. Таким чином, для студенток і студентів випускного курсу були характерні дещо кращі, ніж у попередніх випадках, дані – питома вага найбільш обгрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності в стінах університету і серед дівчат і серед юнаків була найбільш вагомою, зокрема, її тривалість в межах від 6 до 7 годин була характерна для 32,3% студенток і 7,4% студентів, в межах до 6 годин – для 16,1% студенток і 25,9% студентів.

Результати гігієнічної оцінки, котрі визначали провідні характеристики навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах або в умовах гуртожитків та була спрямована на виконання домашніх завдань, заданих для засвоєння навчального матеріалу викладачами і передбачених навчальною програмою і засвідчували той факт, що у дівчат, які навчалися на 1 курсі, найбільш поширеною була її тривалість в межах понад 4 години, що була характерна для 64,3% студенток, в межах від 3 до 4 годин, що була характерна для 32,1% студенток і в межах від 2 до 3 годин, що була характерна тільки для 3,6% студенток, для юнаків, які навчалися на 1 курсі – найбільш поширеною була її тривалість в межах понад 4 години, що була характерна для 48,1% студентів, в межах 3 до 4 годин, що була характерна для 29,6% студентів, та в межах до 1 години, що була характерна для 7,4% студентів, та в межах від 7 до 8 годин, що була характерна для 26,0% студентів, тобто реєструвались практично аналогічні за своїм змістом результати – тривалість навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах та була спрямована на виконання домашніх за-

вданий, переважно перевищувало допустимі межі. Натомість питома вага найбільш обґрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності як серед перших, так і серед других була зовсім незначною, не перевищуючи 3,6% у дівчат і 7,4% у юнаків.

В той же час для дівчат, які навчались на 3 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах або в умовах гуртожитків, у межах від 3 до 4 годин, що була характерна для 40,8% студенток, в межах понад 4 години, що була характерна для 37,0% студенток, та від 2 до 3 годин, що була характерна для 14,8% студенток, для юнаків, які навчались на 3 курсі, – тривалість навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах у межах від 3 до 4 годин, що була характерна для 44,4% студентів, а також в межах від 2 до 3 годин, від 1 до 2 годин та до 1 години, що в кожному із випадків була характерна для 14,8% студентів. Отже, і в цьому разі частка найбільш обґрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності, як у першому випадку, так і в другому, була зовсім незначною – саме такі дані були характерні для майже 1/5 дівчат і 2/5 юнаків.

Натомість для дівчат, які навчались на 5 курсі, найбільш поширеною слід вважати тривалість навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах та в умовах гуртожитків, у межах від 3 до 4 годин, від 2 до 3 годин та від 1 до 2 годин, що в кожному із зазначених випадків була властива для 25,8% студенток, для юнаків, які навчались на 5 курсі, – тривалість навчальної діяльності, яка здійснювалась в домашніх умовах, у межах від 2 до 3 годин, що була властива для 25,9% студентів, в межах від 3 до 4 годин, понад 4 години, що в кожному із зазначених випадків була властива для 22,2% студентів. Таким чином, для студенток і студентів випускного курсу були характерні значно кращі, ніж в усіх попередніх випадках, дані – питома вага найбільш обґрунтованої з фізіолого-гігієнічних позицій тривалості навчальної діяльності в стінах університету і серед дівчат і серед юнаків була найбільш вагомою, зокрема, саме такі дані були властиві для понад 1/2 дівчат і 2/3 юнаків.

В ході проведення гігієнічної оцінки такого важливого режимного компоненту добової діяльності студентства, як виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, слід було звернути увагу на те, що практично у всіх випадках переважаючою слід було вважати питому вагу даних, які відзначали повне ігнорування студентами цього важливого структурного режимного компоненту. Так, ніколи не робили ранкову гімнастику 70,4% дівчат-третьокурниць, 61,3% дівчат-п'ятикурсниць, 40,7% юнаків-першокурників, 51,9% юнаків-третьокурників і 70,4% юнаків-п'ятикурсників. Лише у дівчат-першокурниць частка даних, які відзначали ігнорування занять ранковою гігієнічною гімнастикою, складала 46,4%, що була дещо меншою, ніж частка даних, які засвідчували наявність занять ранковою гімнастикою лише інколи та складала 53,6%. Крім того, лише інколи займалися ранковою гігієнічною гімнастикою 29,6% дівчат-третьокурниць, 32,3% дівчат-п'ятикурсниць, 33,3% юнаків-першокурників, 48,1% юнаків-третьокурників і 18,5% юнаків-п'ятикурсників. Зре-

штою, майже постійно включали до розпорядку своєї повсякденної діяльності цей надзвичайно важливий режимний елемент тільки 6,4% дівчат-п'ятикурсниць, 26,0% юнаків-першокурників і 11,1% юнаків-п'ятикурсників.

Майже цілком аналогічні до попередніх тенденції спостерігались в ході оцінки та аналізу показників, що відзначали особливості застосування процедур загартовування. Зокрема ніколи не застосовували під час організації власної повсякденної діяльності будь-які процедури, головною рисою яких слід було вважати їх загартовуючий характер, 71,4% дівчат, які навчались на 1 курсі, 74,1% дівчат, які навчались на 3 курсі, і 67,7% дівчат, які навчались на 5 курсі, а також 48,2% юнаків, які навчались на 1 курсі, 44,4% юнаків, які навчались на 3 курсі, і 67,7% дівчат, які навчались на 5 курсі. Фактично лише серед юнаків, які навчались на 3 курсі, питома вага показників зазначеного змісту не була найбільшою – у цьому разі переважала частка даних (55,6%), що засвідчували той факт, що процедури загартовування використовувались лише інколи. Крім того, інколи такі процедури застосовували 21,4% дівчат, які навчались на 1 курсі, 22,2% дівчат, які навчались на 3 курсі, і 32,3% дівчат, які навчались на 5 курсі, а також 40,7% юнаків, які навчались на 1 курсі і 25,9% юнаків, які навчались на 5 курсі. Майже постійно застосовували засоби загартовування тільки 7,2% дівчат, які навчались на 1 курсі, 3,7% дівчат, які навчались на 3 курсі, 11,1% юнаків, які навчались на 1 курсі і 7,4% юнаків, які навчались на 5 курсі.

Таким чином, ступінь поширення випадків постійного використання ряду таких важливих гігієнічних та оздоровчих процедур, як ранкова гімнастика і загартовування, у студентському середовищі був надзвичайно незначним, до того ж переважно зменшуючись у часовому та віковому аспектах в динаміці перебування дівчат і юнаків – майбутніх стоматологів у ВМНЗ.

Під час визначення переважної тривалості часу перебування студенток на свіжому повітрі в навчальні (робочі: понеділок-п'ятниця) дні, як такі у дівчат-першокурниць (понад 3/4 досліджуваних осіб) і дівчат-третьокурниць (понад 3/5 досліджуваних осіб) слід було відзначити час в межах до 1 години та від 1 до 2 годин – такий час був властивий відповідно для 57,2% і 25,0% дівчат, які перебували на 1 курсі, та для 29,6% і 37,0% дівчат, які перебували на 3 курсі. Водночас як переважаючий у дівчат-випускниць (понад 3/5 досліджуваних осіб) потрібно було вважати час у межах від 1 до 2 годин (38,7%) від 2 до 3 годин (22,6%). Значно більш однорідна картина спостерігалась серед студентів – переважаючими на кожному із етапів навчання (від 3/5 до 3/4 досліджуваних осіб) необхідно було вважати час в межах до 1 години та від 1 до 2 годин – такий час був властивий відповідно для 29,6% і 44,5% юнаків, які перебували на 1 курсі, для 18,5% і 51,9% юнаків, які перебували на 3 курсі, та 26,0% і 37,0% юнаків, які перебували на 5 курсі.

Суттєво більшим слід було вважати час щодо перебування студентів на свіжому повітрі у вихідні від лекційних і практичних занять (субота-неділя) дні. Зокрема, у дівчат-першокурниць (понад 3/4 досліджуваних осіб) таким був час у межах від 3 до 4 годин (28,6%), від 2 до 3 годин

(25,0%) і від 1 до 2 годин (25,0%), у дівчат-третьокурсниць (близько 1/2 досліджуваних осіб) – час у межах від 3 до 4 годин (33,3%) і від 1 до 2 годин (25,9%), у дівчат-п'ятикурсниць (близько 3/5 досліджуваних осіб) – час у межах понад 4 години (35,4%) і від 3 до 4 годин (25,8%), natomiast, у юнаків-першокурсниць (понад 1/2 досліджуваних осіб) таким був час у межах понад 4 годин (29,6%) і від 1 до 2 годин (26,0%), у юнаків-третьокурсниць (близько 3/4 досліджуваних осіб) – час у межах понад 4 годин (74,1%), у юнаків-п'ятикурсниць (близько 3/5 досліджуваних осіб) – час у межах понад 4 години (37,0%) і від 3 до 4 годин (26,0%),

Впродовж навчального (робочого) дня і, отже, денного відрізка часу переважаюча частка досліджуваних студентів і студентів або ніколи не спали, або спали лише інколи. Так, ніколи або лише інколи свій денний відпочинок у вигляді денного сну реалізовували відповідно 57,1% і 29,3% дівчат, які навчались на 1 курсі, 44,4% і 33,3% дівчат, які навчались на 3 курсі, та 29,0% і 61,3% дівчат, які навчались на 5 курсі, а також відповідно 55,6% і 37,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, 22,2% і 63,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, та 44,5% і 48,13% дівчат, які навчались на 5 курсі.

Разом з тим у вихідні дні домінуюча частка досліджуваних студенток лише інколи, у випадку виникнення такої можливості, спали вдень – саме така форма проведення денного відпочинку була властивою для 71,4% дівчат-першокурсниць, 51,9% дівчат-третьокурсниць і 48,4% дівчат-п'ятикурсниць. В той же час домінуюча частина досліджуваних студентів протягом вихідних днів спали або лише інколи, або навіть не спали зовсім – відповідно 40,7% і 33,3% юнаків-першокурсників, 44,5% і 48,1% юнаків-третьокурсників та 44,4% і 44,4% юнаків-п'ятикурсників.

На перегляд телевізійних передач, передусім розважального змісту, переважає більшість досліджуваних осіб у навчальні (робочі: понеділок-п'ятниця) дні витратила час, який становив до 1 години – саме такі дані були властиві для 82,1% дівчат, які перебували на 1 курсі, 74,1% дівчат, які перебували на 3 курсі, 35,5% дівчат, які перебували на 5 курсі, та 59,3% юнаків, які перебували на 1 курсі, 63,0% юнаків, які перебували на 3 курсі, 55,6% юнаків, які перебували на 5 курсі, тобто переважає частина студентства (в першу чергу, дівчата) не мала можливості дивитися телевізор впродовж більш значної частини свого вільного часу. Лише серед випускників реєструвався значно більший прошарок студентської молоді, яка більше часу використовувала на перегляд телепрограм, зокрема 32,3% дівчат-п'ятикурсниць дивилися телевізор від 1 до 2 годин, 14,8% юнаків-п'ятикурсників – 14,8%.

Достатньо подібна, хоч і значно більш розпорошена за варіантами відповідей та менша у кількісному відношенні, картина спостерігалась і у вихідні (субота-неділя) дні – і в цьому разі більша частина студенток і студентів витратила на перегляд телевізійних програм не більше 1 години, а саме: 32,2% дівчат, які навчались на 1 курсі, 29,7% дівчат, які навчались на 3 курсі, 22,6% дівчат, які навчались на 5 курсі, та 40,8% юнаків, які навчались на 1 курсі, 40,8% юнаків, які навчались на 3 курсі, 37,0% юнаків, які навчались на 5 курсі. Проте не можна не було

відзначити, що 28,6% дівчат-першокурсниць дивилися телевізор від 2 до 3 годин, 22,2% дівчат-третьокурсниць – від 1 до 2 годин, 25,8% дівчат-п'ятикурсниць – від 2 до 3 годин, разом з тим, 18,5% і також 18,5% юнаків-першокурсниць дивилися телевізор відповідно понад 4 години і від 2 до 3 годин, 22,2% юнаків-третьокурсників – від 1 до 2 годин, 26,0% юнаків-п'ятикурсників – від 2 до 3 годин.

На роботу з персональним комп'ютером (планшетом) у навчальні (робочі: понеділок-п'ятниця) дні переважна більшість студенток витратила до 1 години – саме такі дані були властиві для 57,2% дівчат, які перебували на 1 курсі, 33,3% дівчат, які перебували на 3 курсі, 29,0% дівчат, які перебували на 5 курсі. Крім того, від 2 до 3 годин на роботу з персональним комп'ютером (планшетом) витратили 21,4% дівчат-першокурсниць, від 1 до 2 годин – 26,0% дівчат-третьокурсниць, від 2 до 3 годин – 25,8% дівчат-п'ятикурсниць. Децю більшою слід було вважати тривалість аналогічної за змістом діяльності серед студентів – переважна більшість юнаків (33,3%), які перебували на 1 курсі, витратила на роботу з персональним комп'ютером (планшетом) від 1 до 2 годин, переважна більшість юнаків (29,6%), які перебували на 3 курсі – від 1 до 2 годин і від 2 до 3 годин, переважна більшість юнаків (29,6%), які перебували на 5 курсі – до 1 години. Крім того, до 1 години на роботу з персональним комп'ютером (планшетом) витратили 29,7% юнаків-першокурсників, до 1 години – 18,6% юнаків-третьокурсників, від 1 до 2 годин – 22,2% юнаків-п'ятикурсників. Значно більший час відводився досліджуваними особами на спілкування у соціальних мережах та на виконання інших видів діяльності із використанням мобільних телефонів і смартфонів.

Більш різнобарвною слід було вважати картину, властиву для часу, який студентки і студенти використовували на роботу з персональним комп'ютером (планшетом) у вихідні (субота-неділя) дні. Переважна більшість дівчат, які навчались на 1 курсі, працювали з комп'ютером від 1 до 2 годин (53,6%) і від 2 до 3 годин (25,0%), переважна більшість дівчат, які навчались на 3 курсі – до 1 години (26,0%) і понад 4 години (26,0%), переважна більшість дівчат, які навчались на 5 курсі – від 1 до 2 годин (25,6%), від 1 до 2 годин (25,6%) і понад 4 години (22,5%). Водночас переважна більшість юнаків, які навчались на 1 курсі, працювали з комп'ютером понад 4 години (29,6%), від 1 до 2 годин (22,2%) і від 2 до 3 годин (22,2%), переважна більшість юнаків, які навчались на 3 курсі – від 2 до 3 годин (40,8%) і понад 4 години (29,6%), переважна більшість юнаків, які навчались на 5 курсі – від 1 до 2 годин (33,3%) і понад 4 години (26,0%). Отже, дані аналізу особливостей застосування комп'ютерної техніки у повсякденній діяльності студентів стоматологічного факультету доволі незначним і студентська молодь віддавала перевагу переважному використанню традиційних форм представлення навчального матеріалу: підручникам, навчальним посібникам, лекційному матеріалу тощо.

Як переважну кількість прийомів їжі в середовищі сучасних студентів слід було відзначити триразове і, що не можна вважати оптимальним, дворазове харчування, властиве для відповідно 46,2% і 42,3% дівчат-першокурсниць, 44,5% і

40,7% дівчат-третьоккурсниць, 53,4 і 33,3% дівчат-п'ятикурсниць, 48,3% і 22,2% юнаків-першоккурсників, 51,9% і 22,2% юнаків-третьоккурсників та 34,6% і також 34,6% юнаків-п'ятикурсників.

Чотири і понад чотири рази на добу приймали їжу відповідно 3,8% і також 3,8% дівчат-першоккурсниць, 3,7% і 3,7% дівчат-третьоккурсниць, 3,3% і 0% дівчат-п'ятикурсниць, 14,8% і 7,4% юнаків-першоккурсників, 14,8% і 3,7% юнаків-третьоккурсників та 7,7% і 7,7% юнаків-п'ятикурсників. Водночас окремо потрібно відзначити, що лише один раз на добу приймали їжу 3,9% дівчат-першоккурсниць, 7,4% дівчат-третьоккурсниць, 10,0% дівчат-п'ятикурсниць, 7,4% юнаків-першоккурсників, 7,4% юнаків-третьоккурсників та майже вдвічі більше, а саме 15,4% юнаків-п'ятикурсників.

Переважає більшість студенток і студентів відзначалась достатньо невисокими (такими, що не досягали меж гігієнічних нормативів) показниками рухової активності. Так, на кожному із досліджуваних етапів їх перебування у ВМНЗ, як найпріоритетні слід було відзначити тривалість динамічного компонента у добовому бюджеті часу в межах до 1 години та від 1 до 2 годин. Саме такі дані, були властиві відповідно для 26,9% і 46,2% дівчат, які навчались на 1 курсі, для 29,6% і 29,9% дівчат, які навчались на 3 курсі, для 23,4% і 40,0% дівчат, які навчались на 5 курсі, а також для 18,5% і 29,7% юнаків, які навчались на 1 курсі, для 24,8% і 44,5% юнаків, які навчались на 3 курсі, та для 26,9% і 34,6% юнаків, які навчались на 5 курсі.

Натомість не можна було не відзначити той факт, що значенням гігієнічних нормативів тривалості динамічного компонента у добовому бюджеті часу, які відповідно до даних, отриманих під час проведення впродовж останніх років досліджень [9, с. 327], складають 130-180 хвилин (від 2 до 3 годин) для дівчат і 140-190 хвилин (від 2 до 3 годин) для юнаків, відповідали результати, одержані в ході аналізу показників щодо рівня рухової активності лише 11,5% дівчат-першоккурсниць, 14,8% дівчат-третьоккурсниць, 33,3% дівчат-п'ятикурсниць, 14,8% юнаків-першоккурсників, також 14,8% юнаків-третьоккурсників та 15,4% юнаків-п'ятикурсників.

Тривалість динамічного компоненту у добовому бюджеті часу в межах від 3-4 годин була характерна для 7,7% дівчат, які перебували на 1 курсі, для 11,2% дівчат, які перебували на 3 курсі, для 13,3% дівчат, які перебували на 5 курсі, а також для 14,8% юнаків, які перебували на 1 курсі, для 3,7% юнаків, які перебували на 3 курсі, та для 3,9% юнаків, які перебували на 5 курсі. Зрештою, добова рухова активність, рівень якої складає понад 4 години, був властивим для 7,7% дівчат-першоккурсниць, 14,8% дівчат-третьоккурсниць, 10,0% дівчат-п'ятикурсниць, 22,2% юнаків-першоккурсників, 22,2% юнаків-третьоккурсників та 19,2% юнаків-п'ятикурсників.

Під час здійснення гігієнічної оцінки основних форм використання студентами-стоматологами перерв між навчальними заняттями у закладі вищої медичної освіти (пасивний відпочинок, активний відпочинок тощо) спостерігались вельми цікаві тенденції. Так, серед переважаючої кількості студенток і студентів 1 курсу (понад 1/2 досліджуваних осіб) як таку слід було відзначити підготовку до наступного заняття (пари) – саме

таку форму їх організації використовували 61,6% дівчат і 59,3% юнаків. Аналогічно була картина властиві для студенток і студентів 3 курсу (понад 1/2 досліджуваних осіб) – відпочинок у вигляді підготовки до наступного заняття (пари) застосовували 59,3% дівчат і 51,9% юнаків. І лише для студенток і студентів 5 курсу найпоширенішою формою відпочинку слід було вважати застосування виключно пасивних (50,0% дівчат і 61,5% юнаків) його форм, проте іншого змісту (безцільне сидіння, спілкування із смартфоном, безпредметні розмови на різні теми тощо). Лише для 30,7% дівчат-першоккурсниць, 18,5% дівчат-третьоккурсниць, 20,0% дівчат-п'ятикурсниць, 22,2% юнаків-першоккурсників, 29,6% юнаків-третьоккурсників та 15,4% юнаків-п'ятикурсників, тобто (приблизно для 1/5-1/6 досліджуваних осіб) властивими були активні його форми (пересування між корпусами і лабораторіями, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи у русі тощо).

Одним із важливих чинників формування здорового способу життя, незаперечно, слід вважати ступінь поширення цілого ряду шкідливих звичок і, насамперед, такої шкідливої звички, як паління. Отримані результати засвідчували той факт, що впродовж періоду навчання кількість і дівчат, і юнаків, які не палять поступово зменшувалась і, навпаки, збільшувалась кількість осіб, які або палили, або доволі часто перебували у приміщеннях, де палять. Так, протягом часу здобуття стоматологічного фаху під час навчання у ВМНЗ не палили зовсім 65,4% дівчат і 44,4% юнаків, які навчались на 1 курсі, 22,2% дівчат і 55,5% юнаків, які навчались на 3 курсі, та 33,3% дівчат і 30,7% юнаків, які навчались на 5 курсі. Не палили, проте, достатньо часто знаходились у приміщеннях, де палять, відповідно 23,1% дівчат і 29,6% юнаків-першоккурсників, 63,9% дівчат і 18,5% юнаків-третьоккурсників та 56,7% дівчат і 30,7% юнаків-п'ятикурсників. Зрештою, протягом часу навчання палили постійно 11,5% дівчат і 26,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, 14,8% дівчат і 26,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, та 56,7% дівчат і 30,7% юнаків, які навчались на 5 курсі.

Водночас результати поглибленої оцінки ступеня поширення такої шкідливої звички, як вживання алкоголю, відзначали наступне. Найбільша частка студентської молоді або зовсім не жилава алкогольній напої або жилава їх дуже рідко згідно із окремими важливими датами і подіями в їх житті. Саме такі варіанти щодо їх невживання або вживання були властиві для 46,2% і 34,6% дівчат та 37,0% і також 37,0% юнаків, які перебували на 1 курсі, 29,7% і 59,2% дівчат та 11,1% і 51,9% юнаків, які перебували на 3 курсі, а також 10,0% і 56,7% дівчат та 23,1% і 30,8% юнаків, які перебували на 5 курсі. Крім того, слід було звернути на поступове збільшення в динаміці перебування у ВМНЗ частоти випадків вживання алкоголю щотижня з 7,7% у дівчат-першоккурсниць до 16,6% у дівчат-п'ятикурсниць та з 7,5% у юнаків-першоккурсників до 22,2% у юнаків-третьоккурсників і 19,2% у юнаків-п'ятикурсників. Декілька разів на тиждень алкогольній напої, як правило, жилавали 3,7% дівчат, які перебували на 1 курсі, 3,7% дівчат, які перебували на 3 курсі, 6,7% дівчат, які перебували на 5 курсі, а також відповідно 3,7% юнаків, які перебували на 1 курсі, та 3,7% юнаків, які перебували на 3 курсі, щодня – 3,7% дівчат,

які перебували на 1 курсі, 3,7% дівчат, які перебували на 3 курс, 3,7% юнаків, які перебували на 1 курсі, та 7,7% юнаків, які перебували на 5 курсі.

Результати суб'єктивно-значущої оцінки режиму дня власне досліджуваними студентками і студентами засвідчували той факт, що найбільш поширеною узагальненою оцінкою режиму добової діяльності дня слід було вважати його визначення як напруженого та помірно напруженого – саме таким його вважали 42,3% і 30,8% дівчат та 66,7% і 22,2% юнаків, які навчались на 1 курсі, 40,8% і 33,3% дівчат та 22,2% і 63,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, а також 13,3% і 60,0% дівчат та 23,1% і 38,5% юнаків, які навчались на 5 курсі. Як дуже напружений режим власної повсякденної діяльності відзначали 19,2% дівчат і 11,1% юнаків-першокурсників, 14,8% дівчат і також 14,8% юнаків-третьокурсників та 13,3% дівчат і 23,1% юнаків-п'ятикурсників, натомість, як малонапружений – 7,4% дівчат-третьокурсниць та 6,7% дівчат і 11,5% юнаків-п'ятикурсників, як ненапружений – 7,7% дівчат-першокурсниць, 3,7% дівчат-третьокурсниць та 6,7% дівчат і 3,8% юнаків-п'ятикурсників. Цікаво, що такі категорії оцінки власного режиму як ненапружений і мало напружений у студенток з'являлися лише на 3 курсі, у студентів – лише на випускному 5 курсі.

**Висновки і пропозиції.** 1. В ході проведених досліджень під час здійснення гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності дівчат і юнаків, які здобувають стоматологічний фах, виявлені цілком несприятливі за своїми основними проявами явища, що визначали недостатню тривалість нічного сну (його тривалість в межах до 5 годин була властива для 32,4% студенток і 29,7% студентів 1 курсу, 22,2% студентів 5 курсу, в межах від 5 до 6 годин – для 28,5% студенток і 33,3% студентів 1 курсу, 26,0% студенток 3 курсу тощо) та відсутність належної уваги до виконання таких гігієнічних процедур, як ранкова гімнастика та вправи загартовування.

2. Встановлене надзвичайно тривале здійснення навчальної діяльності як безпосередньо в стінах закладу вищої медичної освіти (тривалість навчальної діяльності в закладі вищої освіти в межах понад 9 годин була властива для 32,4% студенток і 29,6% студентів 1 курсу, в межах від 8 до 9 годин – 50,0% студенток і 29,6% студентів 1 курсу, 51,9% студенток і 37,0% студентів 3 курсу, 29,6% студентів 5 курсу тощо), так і в ході виконання передбачених навчальною програмою домашніх завдань (тривалість навчальної діяльності в домашніх умовах або в умовах гуртожитків в межах понад 4 години була властива для 64,3% студенток і 48,1% студентів 1 курсу, 37,0% студентів 1 курсу, від 3 до 4 годин – для 32,1% студенток і 40,7% студентів 1 курсу, 40,8% студенток і 44,4% студентів 3 курсу).

3. Звертають на себе увагу незначне перебування на свіжому повітрі, особливо у навчальні дні (переважно в межах до 1 години і від 1 до 2 годин), а також виражені порушення з боку організації харчування і, в передусім, високе поширення випадків дворазового харчування. Крім того, для студентської молоді властивим є низький рівень рухової активності, яка лише серед 11,5-33,3% дівчат та від 14,8-15,4% юнаків відповідала вимогам гігієнічних нормативів, переважно пасивний відпочинок між навчальними заняття (близько 2/3 студенток і студентів під час перерв готувались до наступних пар або відпочивали пасивно і лише для 1/5-1/6 досліджуваних осіб властивими були активні його форми (прогулянки на свіжому повітрі, пересування між корпусами і лабораторіями, фізичні вправи у русі тощо). Саме тому перспективи подальших досліджень полягають у розробленні, обґрунтуванні та запровадженні комплексних програм, спрямованих на оптимізацію основних режимних елементів добової діяльності дівчат і юнаків, що здобувають стоматологічний фах, як здоров'ятвірного та здоров'яформуючого чинника.

## Список літератури:

1. Актуальні проблеми університетської гігієни / І. В. Сергета, О. Є. Александрова, І. Л. Дунець, Н. В. Стоян, О. Ю. Панчук // Гігієнічна наука та практика: сучасні реалії: Матеріали XV з'їзду гігієністів України, 20–21 вересня 2012 року. – Львів: Друкарня ЛНМУ імені Данила Галицького, 2012. – С. 211-213.
2. Дреженкова І. Л. Особливості взаємозв'язків між характеристиками житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму добової діяльності та адаптаційних ресурсів організму студентів у залежності від рівня рухової активності / І. Л. Дреженкова, І. В. Сергета // Вісник морфології. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 420-424.
3. Мізюк М. І. Гігієнічна оцінка умов проживання та навчання студентів медичного університету / М. І. Мізюк, З. Б. Суслик, В. І. Мельник // Молодий вчений. – 2015. – № 3 (18). – С. 125-127.
4. Мізюк М. І. Деякі особливості харчування та стану здоров'я студентів медичного університету / М. І. Мізюк, З. Б. Суслик, В. І. Мельник // Молодий вчений. – 2015. – № 4 (19). – С. 76-79.
5. Сергета І. В. Гігієнічна оцінка особливостей соціально- і житлово-побутових умов життя студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах медичного профілю / І. В. Сергета, Н. В. Стоян, О. Ю. Панчук // Вісник морфології. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 454-457.
6. Сучасна психогігієна: проблеми та перспективи розвитку / І. В. Сергета, О. П. Мостова, Р. В. Теклюк, О. Б. Дударенко, Н. І. Осадчук, І. Л. Дунець, Н. В. Стоян // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Сьомі Марзєєвські читання). – К., 2011. – С. 177-178.
7. Сучасні проблеми гігієни дітей та підлітків у період запровадження освітніх інновацій / М. І. Мізюк, З. Б. Суслик, В. І. Мельник, Я. О. Єремчук // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України. – К., 2011. – С. 205-206.
8. Обґрунтування необхідності формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків / М. І. Мізюк, З. Б. Суслик, Н. А. Крутікова, В. В. Дерпак, М. Є. Йонда, С. І. Галаган, І. С. Загайкевич, В. І. Мельник, М. П. Погорілий, Л. С. Гречух, Я. О. Єремчук // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків. – Харків, 2012. – С. 168-170.
9. Університетська гігієна на сучасному етапі: проблемні питання та перспективи розвитку / І. В. Сергета, О. В. Тимошук, О. Ю. Панчук, І. Л. Дреженкова, Н. В. Стоян, Р. В. Теклюк, Н. Ю. Лукіна, С. Ю. Макаров // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Одинадцяті Марзєєвські читання). – Івано-Франківськ, 2015. – С. 326-328.

**Панчук А.Е.**

Винницкий национальный медицинский университет имени Н.И. Пирогова

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОВСЕДНЕВНОЙ УЧЕБНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОСВАИВАЮЩИХ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

### Аннотация

В статье приведены данные гигиенической оценки основных режимных элементов повседневной учебной и внеучебной деятельности девушек и юношей, осваивающих стоматологические специальности. Выявлены неблагоприятные по своему существу проявления, определяющие недостаточную продолжительность ночного сна (его продолжительность в пределах до 5 часов была характерна для 32,4% студенток и 29,7% студентов 1 курса стоматологического факультета, 22,2% студентов 5 курса, в пределах от 5 до 6 часов – для 28,5% студенток и 33,3% студентов 1 курса, 26,0% студенток 3 курса), отсутствие должного внимания к выполнению таких гигиенических процедур, как утренняя гимнастика и процедуры закалывания. Установлено чрезвычайно длительное осуществление учебной деятельности как непосредственно в стенах учреждения высшего медицинского образования (продолжительность учебной деятельности в пределах более 9 часов была характерна для 32,4% студенток и 29,6% студентов 1 курса стоматологического факультета, в пределах от 8 до 9 часов – 50,0% студенток и 29,6% студентов 1 курса, 51,9% студенток и 37,0% студентов 3 курса, 29,6% студентов 5 курса), так и в ходе выполнения предусмотренных учебной программой домашних заданий (продолжительность учебной деятельности в домашних условиях либо в условиях общежития в пределах более 4 часов была характерна для 64,3% студенток и 48,1% студентов 1 курса, от 3 до 4 часов – для 32,1% студенток и 40,7% студентов 1 курса, 40,8% студенток и 44,4% студентов 3 курса). Обращают на себя внимание незначительное пребывание студентов на свежем воздухе, особенно в учебные дни (преимущественно в пределах до 1 часа и от 1 до 2 часов), а также выраженные нарушения со стороны организации питания и, в первую очередь, высокая распространенность случаев двухразового питания. Кроме того, для студенческой молодежи характерным является низкий уровень двигательной активности, которая только среди 11,5%-33,3% девушек и 14,8-15,4% юношей соответствовала требованиям гигиенических нормативов, преимущественно пассивный отдых между учебными занятиями (около 2/3 студенток и студентов в ходе перерывов в занятиях готовились к следующим занятиям либо отдыхали пассивно и только для 1/5-1/6 исследуемых лиц присущими были активны его формы).

**Ключевые слова:** студенты, стоматологические специальности, повседневная учебная и внеучебная деятельность, основные режимные элементы, гигиеническая оценка.

**Panchuk O.Y.**

Vinnitsya National Pirogov Memorial Medical University

## HYGIENIC ASSESSMENT OF THE BASIC PART OF DAILY REGIME EDUCATIONAL AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS, MASTERS DENTAL SPECIALTIES

### Summary

The article presents the data of hygienic assessment of the main elements of the daily regime of educational and extracurricular activities of girls and youths mastering dental specialty. Unfavorable inherently manifestations that define the duration of a lack of nighttime sleep (duration in the range up to 5 hours was characteristic of 32,4% girls and 29,7% youths in the 1-st year students of the Faculty of Dentistry, 22,2% of students in the 5-th year, ranging from 5 to 6 hours – of 28,5% girls and 33,3% youths in the 1-st year students, 26,0% of students in the 3-rd year students), lack of attention to the implementation of hygienic procedures, such as morning exercises and tempering procedures. It established an extremely long period of implementation of learning activities either directly in the walls of higher medical education institutions (the duration of the training activity more than 9 hours was typical to 32,4% girls and 29,6% youths in the 1-st year students of the Faculty of Dentistry, ranging from 8 to 9 hours – 50,0% girls and 29,6% youths in the 1-st year students, of 51,9% girls and 37,0% youths in the 3-rd year students, 29,6% of students in the 5-th year), as well as in the implementation of the curriculum provided for homework (the duration of the training activities at home or in a dormitory more than 4 hours had a characteristic of 64,3% girls and 48,1% youths in 1-st year students, from 3 to 4 hours – 32,1% girls and 40,7% youths in 1-st year students, 40,8% of girls and 44,4% youths in the 3-rd year students). Emphasis is placed on minor students' stay in the open air, especially on school days (mostly within 1 hour and 1 to 2 hours). In addition, for students characterized is a low level of physical activity, which is only among 11,5%-33,3% of girls and 14,8-15,4% youths met the standards requirements of hygienic standards, mainly passive rest between training sessions (approximately 2/3 girls and youths during the breaks in the classroom preparing for the following pairs or rested passively and only 1/5-1/6, the test persons were inherent in its active forms).

**Keywords:** students, dental specialties, daily training and extracurricular activities, the main elements of the regime, hygienic assessment.