

холого-педагогічних заходів, покликаних сприяти попередженню зумовлених шкільною освітою захворювань і збереженню здоров'я дітей у загальноосвітніх закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карабан О.М. Здоров'язберігаючі технології навчання: психогігієнічні аспекти впровадження у молодшому шкільному віці / О.М. Карабан, Л.Б. Ушкварок, С.Є. Лупаренко, Л.В. Тимошенко, І.С. Кратенко, І.Ю. Багмут, О.І. Попов // Навчальний посібник для самостійкої роботи. – Харків, 2014. – 221 с.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Попов О.И., Ходаковская В.А., Бойко Л.Т., Семко Н.Г.

Формирование здоровья детей сегодня происходит под влиянием многочисленных факторов окружающей среды. На сегодняшний день имеет место тенденция слияния образовательных и информационных технологий и формирование на этой основе принципиально новых интегрированных технологий обучения. Современные учебные технологии характеризуются высокой интенсивностью обновления и осложнения. Интенсификация учебного процесса позволяет использование новых информационно-коммуникационных технологий, связанных с созданием, хранением, передачей, обработкой и управлением информации, а также влияет на состояние здоровья детей.

CHILD HEALTH IN THE MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGY

O.I. Popov, V.A. Chodakovskaya, L.T. Boyko, N.G. Semko

Formation of children's health today is influenced by many environmental factors. Today there is a tendency merge education and information technologies and formation on this basis of fundamentally new integrated training technologies. Modern educational technologies are characterized by high intensity upgrade and complications. Intensification of the educational process allows the use of new information and communication technologies related to the creation, storage, transmission, processing and management of information, and also affects the health of children.

УДК:613.955:616-071.3](477.83)

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ М. ЛЬВОВА ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Федоренко В.І., Кіцула Л.М.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

Фізичний розвиток дітей є критерієм реакції організму до змін навколишнього середовища, індикатором соціального благополуччя, відображенням способу життя, відповідності умов навчання та виховання. У напрямі оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків накопичено чимало наукової літератури. Відомо, що на формування морфофункціонального статусу і показники фізич-

ного розвитку дітей впливає комплекс несприятливих груп факторів екзогенного і ендогенного походження. Це передусім природно-кліматичні, соціально-економічні, еколого-гігієнічні фактори. Фізичний розвиток дитини залежить від умов праці батьків (шкідливі умови праці), перебігу вагітності, ускладнень під час пологів, здоров'я дитини у перші роки життя, житлових умов прожи-

вання, порушення гігієнічних умов навчання, нерационального режиму дня і позанавчальної діяльності, низької рухової активності, передусім пов'язаної з тривалим переглядом телепередач чи перебуванням за комп'ютером, нерационального харчування тощо. Неабияке значення для фізичного розвитку має вплив забруднення довкілля і харчових продуктів. Проживання дітей 3-7 річного віку на забруднених територіях призводить до зниження зростово-масових показників. Негативні зміни антропометричного статусу дітей зумовлені постійним впливом субпорогових доз промислових сірковмісних полутантів, фтору і важких металів. З цього приводу на сьогодні є достатньо наукових доказових досліджень [1-8]. Водночас на показники фізичного розвитку впливають спадковість, індивідуальні особливості організму дитини тощо.

Динамічні спостереження за фізичним розвитком і станом здоров'я дитячих і підліткових контингентів з певними інтервалами в одних і тих же самих регіонах дозволяють встановити зміни в характері закономірностей фізичного розвитку. Відхилення від вікового розвитку і дисгармонійність фізичного розвитку за морфо-функціональними ознаками, як правило, супроводжується змінами в стані здоров'я дітей: чим значніше порушення у фізичному розвитку, тим більша імовірність захворювання. Найменш уразливі діти, які мають гармонійний фізичний розвиток відповідно до віку. У дітей з порушеними темпами вікового розвитку при гармонійному статусі в 1/3 випадків відмічені відхилення у стані здоров'я. У разі збігу затримки або прискорення термінів вікового розвитку із дисгармонійністю морфо-функціонального стану у зазначеної кількості дітей спостерігаються хронічні захворювання [9].

Фізичний розвиток порушується у дітей, незважаючи чи це мешканці сільської місцевості, чи великого міста. Фактичні дослідження в цьому напрямі свідчать, що існують відмінності поміж масо-зростовими показниками, а відтак, і оцінці фізичного розвитку дітей села і міста. Діти сільської місцевості нижчі за зростом, ніж мешканці міста. Сільські юнаки і дівчатка мають більшу окружність грудної клітки, у дівчаток маса тіла більша, а в хлопців менша, ніж у їхніх

міських одноліток [10,11]. Автори дослідження пояснюють це особливостями харчування, виховання, житлово-побутових умов, трудової активності, але основним фактором вбачають високу рухову активність сільських дітей. Інші автори також виявили, що маса тіла сільських дітей є меншою, ніж міських лише в молодшому віці, а у середніх та старших групах, навпаки, маса тіла є вищою у сільських мешканців [12]. Це свідчить, що стандарти середніх показників фізичного розвитку необхідно опрацьовувати не лише за віково-статевими групами дітей і підлітків, але й з урахуванням місця їхнього проживання. Ретроспективно встановлено достовірне переважання масо-зростових показників у міських дітей порівняно з сільськими школярами [13].

Метою роботи було вивчити основні антропометричні показники фізичного розвитку дітей віком 4-6 років – мешканців Львова і сільської місцевості Львівської області і провести порівняльний аналіз фізичного розвитку обстежених дошкільників.

Матеріали та методи дослідження. Антропометричні дослідження – визначення параметрів зросту і маси тіла – проводилися під час планових періодичних медичних оглядів загальноприйнятими методами. Ці параметри були обрані з огляду на їхню фізіологічну взаємозалежність та інформативність, вони прості і легкі у виконанні. Виміри проведено у дітей віком 4, 5 і 6-ти років. Усього обстежено 1566 хлопчиків і 1455 дівчаток м. Львова та 2266 хлопчиків і 2193 дівчаток з 18 районів Львівської області. Математико-статистичне опрацювання антропометричних показників проведено методом найменших квадратів. Фізичний розвиток оцінювали за методом А.Г. Сухарева і співавт. [14]. За показниками зросту і маси тіла розрізняли наступні оцінки фізичного розвитку: нормальний фізичний розвиток, якщо зріст дитини знаходився в межах $M \pm 2\sigma$ (зріст середній, вище і нижче середнього) при масі тіла, яка відповідає зросту конкретної дитини з коливанням у межах $\pm \sigma_R$, і відхилення фізичного розвитку (решта випадків), у тому числі: 1) низький зріст ($M - 2\sigma$ і нижче); 2) високий зріст ($M + 2\sigma$ і вище); дефіцит маси тіла I ступеня (відхилення з мінусом у межах від $\pm \sigma_R$ до $2\sigma_R$ при даному зрості);

4) дефіцит маси тіла II ступеня (відхилення з мінусом більше, ніж $2\sigma_R$); 5) надлишок маси тіла I ступеня (відхилення з плюсом у межах від σ_R до $2\sigma_R$ стосовно належної маси тіла при даному зрості); 6) надлишок маси тіла II ступеня (відхилення з плюсом більше, ніж $2\sigma_R$). Вірогідність відмінностей між середніми значеннями маси тіла і зросту сільських і

міських дошкільників визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Результати та їхнє обговорення. Антропометричні показники (зріст і маса тіла) дітей дошкільного віку Львова та сільської місцевості Львівської області знаходяться в межах віково-статевих фізіологічних закономірностей (табл. 1,2).

Таблиця 1. Антропометричні показники дітей 4-6 років м. Львова.

Параметр	Вік (роки)	Кількість дітей	Мін	Мах	М	m	σ
Хлопчики							
Зріст, см	4	486	88,5	122,0	103,9	0,28	6,14
	5	560	87,0	135,0	110,0	0,28	6,65
	6	526	96,0	134,0	116,5	0,27	6,15
Маса, кг	4	486	11,8	25,0	17,1	0,10	2,29
	5	560	12,5	45,0	18,8	0,12	2,74
	6	526	14,7	39,0	21,0	0,14	3,15
Дівчатка							
Зріст, см	4	442	76,0	122,0	103,5	0,31	6,55
	5	510	89,0	130,0	110,3	0,29	6,52
	6	503	92,0	135,0	116,1	0,29	6,48
Маса, кг	4	442	11,0	25,5	16,6	0,11	2,34
	5	510	12,0	29,0	18,7	0,11	2,57
	6	503	13,2	38,5	20,6	0,14	3,16

Таблиця 2. Антропометричні показники дітей 4-6 років сільської місцевості Львівської області.

Параметр	Вік (роки)	Кількість дітей	Мін	Мах	М	m	σ
Хлопчики							
Зріст, см	4	859	84,0	122,0	103,4	0,25	7,23
	5	823	89,0	128,0	109,2	0,24	6,90
	6	584	95,0	135,0	114,8	0,26	6,37
Маса, кг	4	859	10,0	28,0	16,6	0,08	2,31
	5	823	12,0	30,0	18,4	0,09	2,45
	6	584	12,2	33,8	20,3	0,12	2,85
Дівчатка							
Зріст, см	4	772	82,0	123,0	102,8	0,26	7,29
	5	871	88,0	130,0	109,0	0,24	7,03
	6	550	95,0	133,0	114,1	0,26	6,04
Маса, кг	4	772	10,0	28,0	16,2	0,07	2,00
	5	871	11,0	30,0	18,1	0,09	2,52
	6	550	14,0	31,0	19,8	0,12	2,88

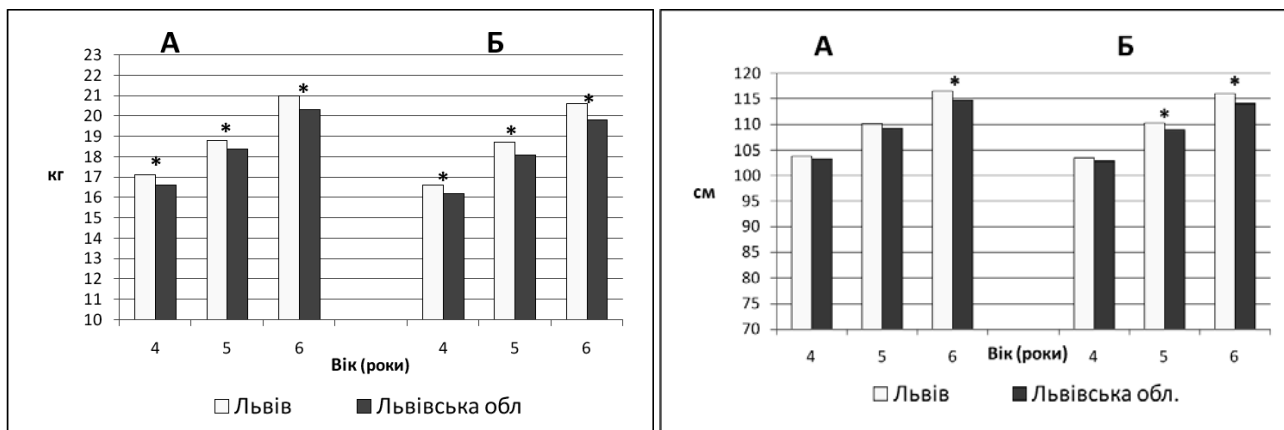
Поряд з цим щорічні темпи приросту зросту хлопчиків і дівчаток мешканців міста і села дещо відрізняються. Львівські хлопчики за період від 4 до 5 років і від 5 до 6 років щорічно у середньому підросли на 6,1 см та 6,5 см, сільські дещо менше – на 5,8 і 5,6 см

відповідно. Аналогічна закономірність спостерігається і в дівчаток у тій же самій віковій категорії: львівські дівчатка підросли на 6,8 см та 5,8 см, а їхні однолітки з сільської місцевості на 6,2 см та 5,1 см відповідно. Приріст зросту був більший у міських дівча-

ток і сільських хлопчиків з 4 до 5 років, ніж з 5-ти до 6-ти років.

Приріст маси тіла у середньому також був більший у львівських 5-6 річних дівчаток і 6-річних хлопчиків. На 5-му та 6-му році життя маса тіла львівських дівчаток збільшилася на 2,1 кг та 1,9 кг відповідно, водночас у сільських дівчаток на 1,9 кг та 1,7 кг відповідно. Інтенсивніше зростання маси тіла відбувалося від 4 до 5 років, що цілком закономірно збігається з темпами приросту зросту. Маса тіла хлопчиків віком від 4 до 5 років збільшилася на 1,7 кг (м. Львів) і на 1,8 кг (Львівська область), але від 5-ти до 6-ти років спостерігається менша надбавка маси тіла у сільських хлопчиків (на 1,9 кг), ніж у львівських (на 2,2 кг).

Зіставлення показників фізичного розвитку міських і сільських дітей (рис. 1) свідчить, що всі діти – (хлопчики й дівчатка) віком від 4 до 6-ти років, які проживають у сільській місцевості, нижчі за зростом і мають меншу масу тіла, ніж їхні львівські однолітки. Вірогідні відмінності за зростом спостерігалися у 6-річних хлопчиків та 5-6 річних дівчаток, сільські хлопчики у середньому нижчі від міських одноліток на 1,7 см, сільські дівчатка – на 1,3 см і 2,0 см відповідно. Дівчатка і хлопчики віком 4-5 років, які проживають у сільській місцевості мають меншу масу тіла на 0,4-0,6 кг, ніж міські, а 6-річні – на 0,7-0,8 кг. За масою тіла між дошкільниками (хлопчики і дівчатка) міста і сільської місцевості вірогідні відмінності спостерігаються в усіх вікових групах (рис. 1).

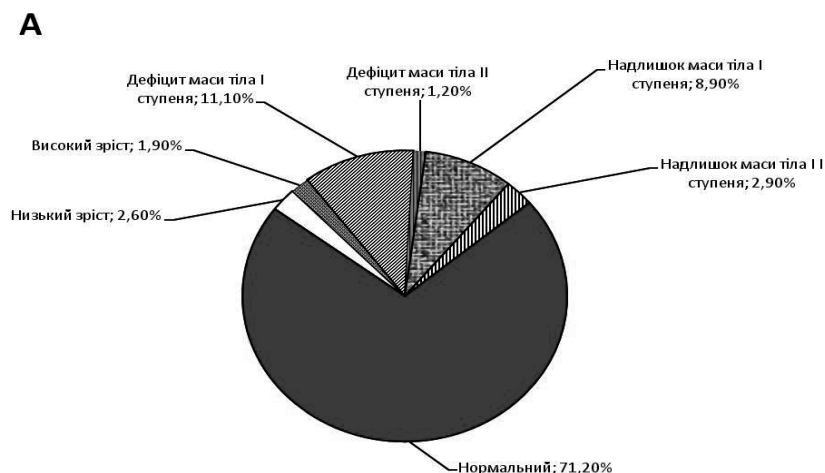


Примітка. * – $p < 0,001$.

Рисунок 1. Показники маси тіла і зросту хлопчиків (А) і дівчаток (Б) Львова і Львівської обл.

Аналіз фізичного розвитку дітей свідчить, що 71,2% львівських і 71,6% сільських дошкільників мають нормальний фізичний розвиток, при цьому відсоток львівських

хлопчиків з нормальним фізичним розвитком був вищий, ніж дівчаток, а поміж дітей сільської місцевості – навпаки (рис. 2).



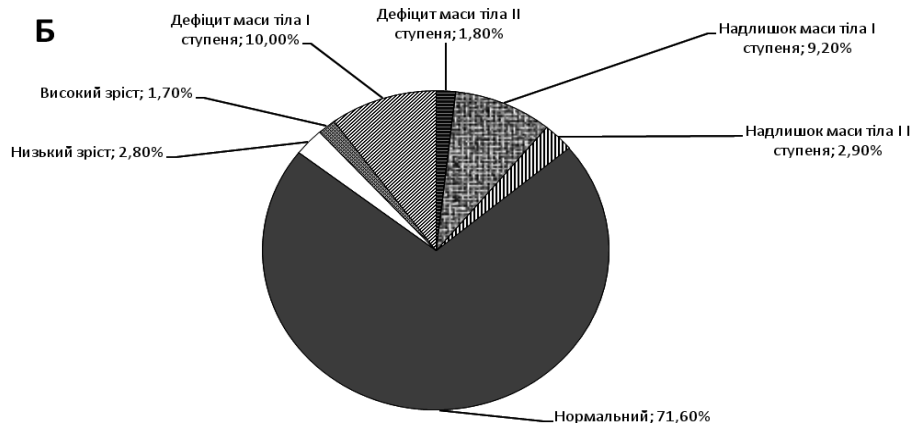


Рисунок 2. Фізичний розвиток хлопчиків і дівчаток віком 4-6 років Львова (А) і Львівської області (Б).

Найбільший відсоток (78,5%) з нормальним фізичним розвитком спостерігається у 5-річних львівських хлопчиків, найменший (70,1%) – у 5-річних сільських хлопчиків. Поміж дівчаток з нормальним фізичним розвитком їх найменше у групі 4-річних львівських, найбільше – у групі 6-річних із сільської місцевості. Відхилення від нормального фізичного розвитку найчастіше спостерігається за показником маси тіла – дефіцитом та надлишком маси тіла I ступеня, при цьому найбільший відсоток (11,8%) дітей з дефіцитом маси I ступеня спостерігається поміж 4-річних львівських дошкільників, найменший (9,4%) – поміж 5-річних дошкільників із сільської місцевості. Дефіцит маси тіла I ступеня більше виражений у дівчаток віком 4-6 років Львова (11,5%), ніж у хлопчиків (10,7%), у дітей з сільської місцевості дефіцит маси тіла I ступеня має більша кількість хлопчиків (10,2%), ніж дівчатка (9,7%). Поряд з цим дошкільники мають також над-

лишок маси тіла I ступеня, передусім 4-річні дівчатка Львова (12,2%) і 5-річні хлопчики з сільської місцевості (10,7%). У групі 4-6-річних дівчаток зі Львова відсоток з надлишком маси тіла I ступеня становить 9,5%, у групі хлопчиків того ж самого віку дещо менше (8,3%). Зазначимо, що таке відхилення від нормального фізичного розвитку дещо є нижчим у дівчаток і хлопчиків сільської місцевості, порівняно з львівськими дошкільниками. Кількість дітей із надлишком маси тіла II ступеня поміж дошкільників значно менша, ніж з надлишком маси тіла I ступеня, відсоток дітей з таким відхиленням у різних віково-статевих групах з різної місцевості проживання коливається в межах від 2,1% (5-річні львівські хлопчики) до 3,4% (6-річні дівчатка обох місцевостей та 5-річні дівчатка сільської місцевості).

Узагальнюючи сумарно показники дефіциту маси тіла I і II ступеня обстежених дошкільників (рис. 3, 4).

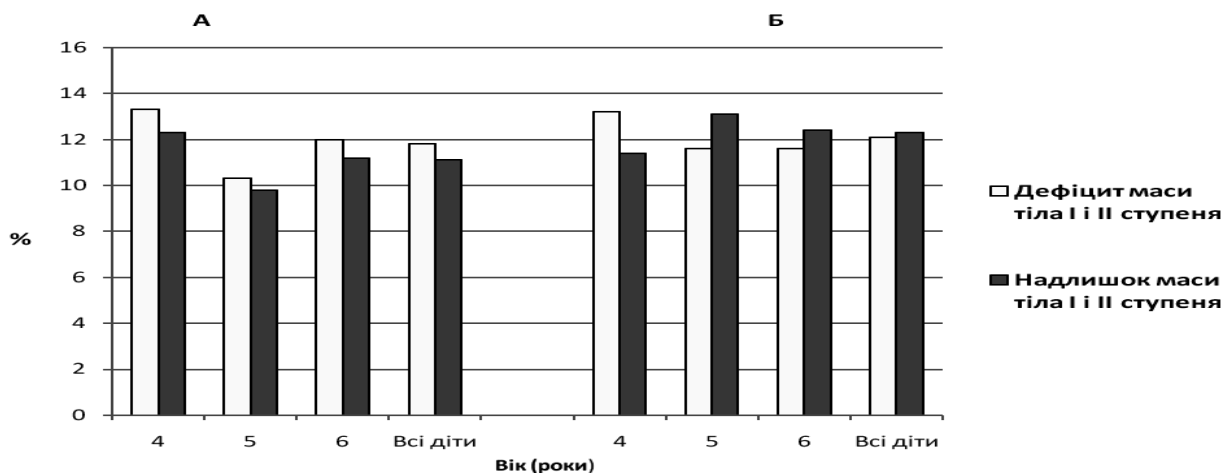


Рисунок 3. Дефіцит і надлишок маси тіла у хлопчиків Львова і Львівської області.

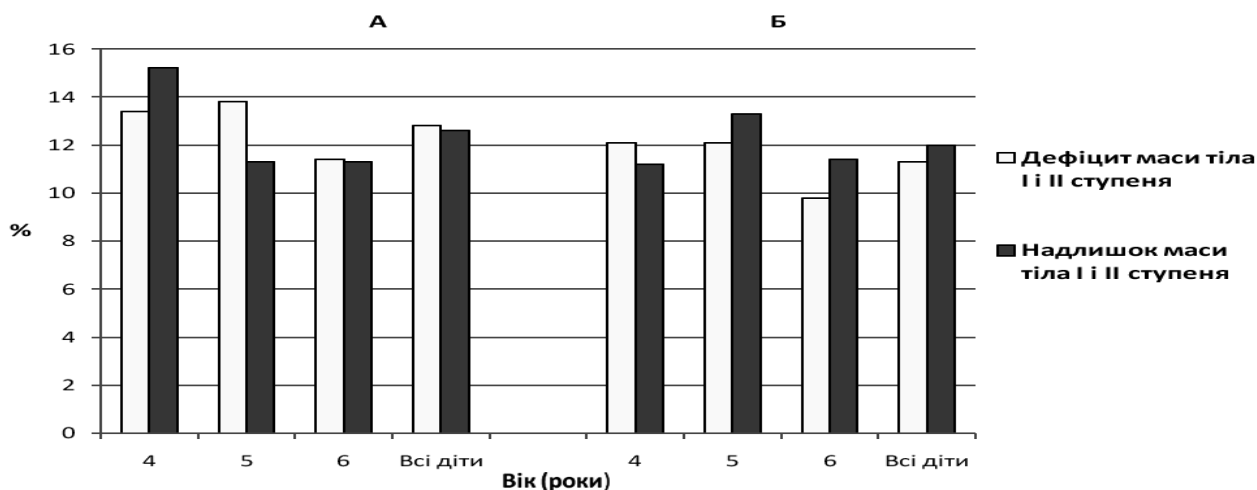


Рисунок 4. Дефіцит і надлишок маси тіла у дівчаток Львова і Львівської області.

Зазначимо, що найбільший відсоток дітей з таким відхиленням є поміж хлопчиків віком 4 років Львова і Львівської області та поміж львівських дівчаток віком 4 і 5 років, найменший – поміж 5-річних львівських хлопчиків і 6-річних дівчаток із сільської місцевості.

Найбільша кількість дітей з надлишком маси тіла I і II ступеня спостерігається поміж 4-річних львівських дівчаток (15,2%), водночас поміж їхніми однолітками з сільської місцевості становить 11,2%. Поміж 5-річних дівчаток більший відсоток цього відхилення належить мешканкам сільської місцевості. Поміж хлопчиків найбільше з надлишком маси тіла I і II ступенів у групі 5-річних із сільської місцевості.

Низький і високий зріст, як відхилення від норми фізичного розвитку, має незначний відсоток дітей, який коливається в межах 0,9% (високий зріст 5-річних дівчаток із сільської місцевості) і 4,2% (низький зріст 6-річних хлопчиків Львова). Відхилення

«високий зріст» спостерігається найчастіше у львівських дівчаток, ніж у мешканок сільської місцевості, а «низький зріст» найчастіше у 4-річних і 6-річних дівчаток мешканок сільської місцевості і міста відповідно (по 3%). Поміж хлопчиків «низький зріст» більшою мірою простежується у хлопчиків із сільської місцевості, ніж мешканців міста, відхилення «високий зріст» має практично однакова кількість хлопчиків, які мешкають у місті чи селі.

Отже, діти дошкільного віку, які мешкають у сільській місцевості або місті відрізняються за показниками фізичного розвитку. Найбільший відсоток відхилення від нормального фізичного розвитку сільських і міських дошкільників належить дефіциту маси тіла I ступеня і надлишку маси тіла I ступеня, що потенційно свідчить про нераціональне харчування дітей.

Отримані результати дали змогу опрацювати середні показники фізичного розвитку дітей міста і села.

Висновки

1. Отримані антропометричні показники дітей дошкільного віку, які мешкають у місті і селі, свідчать про декотрі відмінності у їхньому зрості, масі тіла, оцінці нормального фізичного розвитку та відхилення від нього.
2. Нормальний фізичний розвиток у середньому мають 71,2% дошкільників Львова, зокрема 72,4% хлопчиків і 70,0% дівчаток та 71,6% дошкільників мешканців сільської місцевості, зокрема 70,6% хлопчиків і 72,6% дівчаток. Найбільший відсоток відхилення від нормального фізичного розвитку становить дефіцит та надлишок маси тіла I ступеня.
3. Сільські діти відстають у зрості від своїх львівських одноліток на 0,5-1,7 см (хлопчики) і 0,7-2 см (дівчатка) та мають меншу масу тіла хлопчики на 0,4-0,7 кг і дівчатка на 0,4-0,8 кг.
4. На основі отриманих результатів побудовані шкали регресії фізичного розвитку дітей дошкільного віку Львова і Львівської області. Взаємозв'язок між окремими факторами впливу на фізичний розвиток і оцінкою фізичного розвитку потребує додаткового вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Полька Н.С. Сучасний стан наукових розробок в галузі вивчення впливу чинників навколишнього середовища на формування здоров'я дітей / Н.С. Полька, С.В. Гозак, А.Г. Платонова та ін. // Гіг. насел. місць: зб. наук. пр. – К., 2008. – Вип.52. – С. 325-329.
2. Кіцула Л.М. Фізичний розвиток як показник повноцінності харчування дітей дошкільного віку / Любов Кіцула // Гігієнічна наука та практика: сучасні реалії: матеріали XV з'їзду гігієністів України, Львів, 20-21 вересня 2012 р. / Під ред. акад. НАМНУ А.М. Сердюка. – Львів: ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2012. – С. 190-191.
3. Рублевська Н.І. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку промислового регіону // Медичні перспективи. 1998. – Т.3, –№2. – С. 92-93.
4. Воронов М.В. Динаміка фізичного розвитку дітей дошкільного віку, які мешкають в екологічно несприятливому регіоні / М.В. Воронов, С.Г. Петрова, Л.М. Осичнюк // Перинатология и педиатрия. 2008. – №2 (34). – С. 116-119.
5. Басанець Л.М. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Л.М. Басанець, О.І. Іванова, Є.В. Гусак // Довкілля та здоров'я. 2009. – №2.– С. 69-72.
6. Котышева Е.Н. Анализ антропометрических показателей физического развития детей 5-7 лет в условиях промышленного города / Е.Н. Котышева, Н.А. Дзюндзя, М.Ю. Болотская // Педиатрия. 2008. – Т.87. – №3. – С. 140-143.
7. Аксенов И.А. Физическое развитие как индикатор экологической дезадаптации детского организма / И.А. Аксенов, А.А. Джумагазиев // «Здоровье детей: профилактика социально-значимых заболеваний»: Материалы V Российского форума, Санкт-Петербург, 11-13 мая 2011 г. / – Санкт-Петербург. 2011. – С. 23-24.
8. Подолянська В.В. Оцінка фізичного розвитку дітей із території, забрудненої фтором та солями важких металів / В.В. Подолянська, В.С. Забор, Ю.С. Коржинський та ін. // Тези доповідей VIII Конгресу світової федерації Українських лікарських товариств. – Львів; Трускавець, 2000. – С. 175-176.
9. Кардашенко В.Н. Динамика физического развития и состояние здоровья школьников / В.Н. Кардашенко, Т.Ю. Вишневецкая и др. // Гиг. и сан. 1987. – №6. – С. 18-20.
10. Басанець Л.М. Особливості морфо-функціонального розвитку школярів із міської та сільської місцевості / Л.М. Басанець, О.І. Іванова, Г.О. Крупка // Довкілля та здоров'я. 2004. – №2, – С.41-43.
11. Надворний М.М. Регіональні стандарти фізичного розвитку дітей півдня України // М.М. Надворний, В.Л. Михайленко, О.М. Надворна та ін. – Одеса: Прес-кур'єр, 2011. – 80 с.
12. Розробка регіональних стандартів фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку м. Харкова та Харківської області // Солонецька Т.П., Просоленко Н.В., Кашин Л.М. та ін. Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254/ba18451eafc46604c2256d96003ace62?OpenDocument>.
13. Платонова А.Г. Просторово-часові та морфо-функціональні зміни фізичного розвитку школярів України за 50 років : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня докт. мед. н. : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / А.Г. Платонова. – Київ, 2013. – 40 с.
14. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей / Под ред. Г.Н. Сердюковской, А.Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986. – С. 129-131.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА г. ЛЬВОВА
И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ЛЬВОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Федоренко В.И., Кіцула Л.М.

Изучено состояние физического развития детей дошкольного возраста г. Львова и сельской местности Львовской области. Установлено, что нормальное физическое развитие имеют 72,4% мальчиков и 70,0% девочек г. Львова и 70,6% мальчиков и 72,6% девочек сельской местности Львовской области. Наибольшее отклонение от нормального физиче-

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 height 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 закріплюються 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-