

---

© Дреженкова І.Л., Сергета І.В.

УДК: 613:159.922.265:378.178:613.65

*Дреженкова І.Л., Сергета І.В.*

Вінницький національний медичний університет імені М.І.Пирогова (вул. Пирогова, 56, м.Вінниця, 21018, Україна)

## **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**

---

**Резюме.** В ході проведених досліджень визначені особливості взаємозв'язків між характеристиками житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму добової діяльності та адаптаційних ресурсів організму студентів у залежності від рівня звичної рухової активності, встановлено, що як найбільша кількість кореляційних зв'язків, що були виявлені, так і найбільш глибокий і тісний їх характер, властиві для студентів, рівень рухової активності яких коливався відповідно в межах від 9000 до 11000 кДж у дівчат та в межах від 11000 до 13500 кДж у юнаків.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, житлово-побутові і соціальні умови життя, режим добової діяльності, адаптаційні ресурси організму, взаємозв'язок.

---

### **Вступ**

Визначення особливостей адаптаційних можливостей організму та проведення комплексної оцінки стану

здоров'я сучасних учнів і студентів обумовлює здійснення оцінки і об'єктивних її корелят, і суб'єктивно-значу-

щик їх показників та є невід'ємною передумовою наукового обґрунтування ефективних профілактичних технологій, пошуку ефективних шляхів створення превентивного освітнього середовища [Коренев, Даниленко, 2007; Полька, Сергета, 2012, Сердюк и др., 2012]. У цьому контексті великий інтерес має встановлення, на підставі застосування кореляційного аналізу, особливостей зв'язків між характеристиками умов перебування та показниками адаптаційних ресурсів організму студентів, які відрізняються особливостями своєї рухової діяльності, і, передусім, рівнем рухової активності (РА) [Сухарев, 1991, 2006; Сергета, Бардов, 1997; Сухарев, Шелонина, 2012].

*Метою* дослідження є визначення особливостей взаємозв'язків між характеристиками житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму добової діяльності та адаптаційних ресурсів організму студентів у залежності від рівня рухової активності.

### Матеріали та методи

Дослідження проводили на базі Вінницького національного медичного університету імені М.І.Пирогова, де під наглядом перебували 285 студентів (150 дівчат і 135 юнаків) 3 курсу медичного факультету, які відповідно до рівня РА, що визначали згідно з величинами добових енерговитрат, були розподілені на 3 групи порівняння. До їх складу 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. Як критеріальні показники РА слід було визначити показники добових енерговитрат у межах до 9000 кДж (низький рівень РА), від 9000 до 11000 кДж (середній рівень РА) та понад 11000 кДж (високий рівень РА) - у дівчат, та 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) - в юнаків.

Рівень добових енерговитрат визначали відповідно до хронометражно-табличного методу. Провідні особливості житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму добової діяльності, способу життя та рівня навчальної адаптації студентської молоді вивчали на підставі спеціально розробленої анкети. Показники поширення гострих і хронічних захворювань визначали за даними медичних карток.

Як критеріальні характеристики стану адаптаційних можливостей організму були встановлені показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному вищому навчальному закладі (ВНЗ), а також показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів. Особливості зв'язків між характеристиками житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму добової діяльності та адаптаційних ресурсів

організму студентів у залежності від рівня РА визначали шляхом застосування процедур описової статистики та кореляційного аналізу, що проводили на підставі застосування стандартного пакету прикладних програм багатомірний статистичний аналіз "Statistica 6.1 for Windows" (належить Вінницькому національному університету імені М.І. Пирогова, ліцензійний №АХХ910А374605FA).

### Результати. Обговорення

Серед дівчат, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо кількості житлової площі, яка припадає на 1 людину в житловому помешканні ( $r_s=0,30$ ,  $p<0,05$ ), середньомісячного бюджету на 1 людину ( $r_s=0,28$ ,  $p<0,05$ ), загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), необхідності виконувати додаткову оплачувану роботу у позанавчальний час ( $r_s=-0,32$ ,  $p<0,05$ ), тривалості нічного сну ( $r_s=-0,34$ ,  $p<0,05$ ), застосування процедур загартовування ( $r_s=0,36$ ,  $p<0,05$ ), наявності шкідливих звичок, зокрема паління ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ) і особливостей вживання алкогольних напоїв ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ).

Разом із тим, серед юнаків, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно наявності окремої кімнати у структурі помешкань постійного перебування ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), наявності шкідливих звичок, зокрема паління ( $r_s=-0,44$ ,  $p<0,01$ ), та загальної оцінки стану здоров'я ( $r_s=0,35$ ,  $p<0,05$ ).

Серед дівчат, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо тривалості часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні ( $r_s=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), особливостей транспортного радіусу пересувань студентів протягом дня ( $r_s=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), наявності часу для організації сну впродовж світлового дня ( $r_s=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), тривалості навчальної діяльності у школі ( $r_s=-0,42$ ,  $p<0,01$ ) і часу виконання навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах та спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,05$ ), особливостей відпочинку під час перерв у навчанні ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ) та особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ),

Водночас серед юнаків, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успіш-

шності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно наявності окремої кімнати у структурі помешкань постійного перебування ( $r_s=0,30$ ,  $p<0,05$ ), особливостей транспортного радіусу пересувань студентів протягом дня ( $r_s=-0,39$ ,  $p<0,01$ ), тривалості навчальної діяльності у школі ( $r_s=-0,40$ ,  $p<0,01$ ), тривалості часу виконання навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах та спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань ( $r_s=-0,36$ ,  $p<0,05$ ), особливостей відпочинку під час перерв у навчанні ( $r_s=0,40$ ,  $p<0,01$ ) та особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,41$ ,  $p<0,001$ ).

Серед дівчат, які відносились до 3 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками тривалості нічного сну ( $r_s=-0,54$ ,  $p<0,001$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,32$ ,  $p<0,05$ ), загального рівня адаптації до умов навчання у медичному ВНЗ ( $r_s=0,37$ ,  $p<0,05$ ), необхідності виконувати додаткову оплачувану роботу в позанавчальний час ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ), особливостей характеру і, насамперед ступеня напруженості, навчання ( $r_s=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), та загального рівня адаптації до умов навчання у медичному ВНЗ ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), тривалості часу виконання навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах і спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань ( $r_s=0,31$ ,  $p<0,05$ ).

В той же час, серед юнаків, які відносились до 3 групи РА, показники, що визначали рівень навчальної успішності студентів як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно особливостей організації харчування ( $r_s=0,29$ ,  $p<0,05$ ), виконання вправ ранкової гімнастики ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), тривалості навчальної діяльності у школі ( $r_s=-0,32$ ,  $p<0,05$ ), особливостей організації і, насамперед, ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ) та узагальноної оцінки стану здоров'я ( $r_s=0,36$ ,  $p<0,05$ ).

Серед дівчат, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо особливостей транспортного радіусу пересувань студентів протягом дня ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,05$ ), виконання вправ ранкової гімнастики ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ) та особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,28$ ,  $p<0,05$ ).

Разом із тим, серед юнаків, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, відзначались наявністю достовірних кореляційних

зв'язків з показниками щодо кількості житлової площі, яка припадає на 1 людину у житловому помешканні ( $r_s=0,30$ ,  $p<0,05$ ), тривалості часу перебування на свіжому повітрі в робочі (навчальні) дні ( $r_s=-0,41$ ,  $p<0,01$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,41$ ,  $p<0,01$ ), особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,34$ ,  $p<0,05$ ), особливостей характеру і, насамперед ступеня напруженості, навчання ( $r_s=-0,37$ ,  $p<0,05$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,50$ ,  $p<0,001$ ) та узагальноної оцінки стану здоров'я ( $r_s=0,44$ ,  $p<0,01$ ).

Серед дівчат, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ), виконання вправ ранкової гімнастики ( $r_s=0,37$ ,  $p<0,05$ ) і процедур загартовування ( $r_s=0,39$ ,  $p<0,05$ ), рівня РА у добовому бюджеті часу ( $r_s=0,55$ ,  $p<0,001$ ), ступеня нервово-емоційного напруження під час навчальної діяльності у ВНЗ ( $r_s=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,35$ ,  $p<0,001$ ), частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,32$ ,  $p<0,05$ ), наявності хронічної патології ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ) і кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,37$ ,  $p<0,05$ ) та узагальноної оцінки стану здоров'я ( $r_s=0,33$ ,  $p<0,05$ ).

Водночас серед юнаків, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно особливостей транспортного радіусу пересувань студентів протягом дня ( $r_s=-0,30$ ,  $p<0,05$ ), тривалості нічного сну ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ), рівня РА у добовому бюджеті часу ( $r_s=0,52$ ,  $p<0,001$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,38$ ,  $p<0,05$ ), ступеня нервово-емоційного напруження під час навчальної діяльності у ВНЗ ( $r_s=-0,36$ ,  $p<0,05$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,45$ ,  $p<0,001$ ), частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,41$ ,  $p<0,001$ ), наявності хронічної патології ( $r_s=-0,35$ ,  $p<0,05$ ) і кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,05$ ) та узагальноної оцінки стану здоров'я ( $r_s=0,41$ ,  $p<0,05$ ).

Серед дівчат, які відносились до 3 групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо особливостей відпочинку під час перерв у навчанні ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,32$ ,  $p<0,05$ ) і наприкінці вихідних днів ( $r_s=0,35$ ,  $p<0,05$ ) та рівня навчальної успішності як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами ( $r_s=0,37$ ,  $p<0,05$ ).

В той же час, серед юнаків, які відносились до 3

групи РА, показники, що визначали загальний рівень адаптації студентів до умов навчання у медичному ВНЗ, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r_s=0,43$ ,  $p<0,01$ ) та ступеня нервово-емоційного напруження під час навчальної діяльності у ВНЗ ( $r_s=0,32$ ,  $p<0,05$ ).

Серед дівчат, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо середньомісячного бюджету на 1 людину ( $r_s=0,30$ ,  $p<0,05$ ), застосування процедур загартовування ( $r_s=0,35$ ,  $p<0,05$ ), особливостей самопочуття наприкінці вихідних днів ( $r_s=0,33$ ,  $p<0,05$ ) та кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,05$ ).

Разом із тим, серед юнаків, які відносились до 1 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,59$ ,  $p<0,001$ ) і наприкінці вихідних днів ( $r_s=0,33$ ,  $p<0,05$ ), особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,35$ ,  $p<0,05$ ), особливостей характеру і, насамперед ступеня напруженості, навчання ( $r_s=-0,44$ ,  $p<0,01$ ) та наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,47$ ,  $p<0,001$ ), а також частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,49$ ,  $p<0,001$ ).

Серед дівчат, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r_s=0,44$ ,  $p<0,01$ ), особливостей мікрокліматичних умов перебування ( $r_s=0,27$ ,  $p<0,05$ ) та проживання регіонах з забрудненим атмосферним повітрям ( $r_s=0,30$ ,  $p<0,05$ ), тривалості навчальної діяльності у школі ( $r_s=-0,42$ ,  $p<0,01$ ), тривалості часу виконання навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах та спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,05$ ), особливостей відпочинку під час перерв у навчанні ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), рівня РА у добовому бюджеті часу ( $r_s=0,49$ ,  $p<0,001$ ), особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ), рівня адаптації до умов навчання у медичному ВНЗ ( $r_s=0,33$ ,  $p<0,05$ ), частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,35$ ,  $p<0,001$ ) та кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,36$ ,  $p<0,05$ ).

Водночас серед юнаків, які відносились до 2 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r_s=0,37$ ,  $p<0,05$ ), особливостей мікрокліматичних умов перебу-

вання ( $r_s=0,32$ ,  $p<0,05$ ) та проживання регіонах з забрудненим атмосферним повітрям ( $r_s=0,31$ ,  $p<0,05$ ), тривалості часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні ( $r_s=0,32$ ,  $p<0,05$ ), тривалості навчальної діяльності у школі ( $r_s=-0,30$ ,  $p<0,01$ ), тривалості часу виконання навчальної підготовки, яка здійснюється в домашніх умовах та спрямована на виконання передбачених навчальною програмою завдань ( $r_s=-0,36$ ,  $p<0,05$ ), особливостей відпочинку під час перерв у навчанні ( $r_s=0,40$ ,  $p<0,01$ ), рівня РА у добовому бюджеті часу ( $r_s=0,52$ ,  $p<0,001$ ), особливостей організації і, насамперед ступеня напруженості, режиму дня ( $r_s=-0,31$ ,  $p<0,001$ ), ступеня нервово-емоційного напруження під час навчальної діяльності у ВНЗ ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,36$ ,  $p<0,05$ ), частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,29$ ,  $p<0,05$ ), наявності хронічної патології ( $r_s=-0,53$ ,  $p<0,001$ ) та кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,45$ ,  $p<0,05$ ).

Серед дівчат, які відносились до 3 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, характеризувались наявністю статистично-значущих кореляційних зв'язків з показниками щодо загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r_s=0,32$ ,  $p<0,05$ ), особливостей внутрішньосімейних взаємовідносин в родині ( $r_s=0,36$ ,  $p<0,01$ ), тривалості часу перебування на свіжому повітрі в робочі (навчальні) дні ( $r_s=0,34$ ,  $p<0,05$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,38$ ,  $p<0,001$ ), частоти захворювань на хвороби з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,35$ ,  $p<0,05$ ) та наявності хронічної патології ( $r_s=-0,44$ ,  $p<0,01$ ).

В той же час серед юнаків, які відносились до 3 групи РА, показники, що визначали дані узагальненої оцінки стану здоров'я студентів, відзначались наявністю достовірних кореляційних зв'язків з показниками відносно тривалості часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні ( $r_s=0,36$ ,  $p<0,05$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня ( $r_s=0,29$ ,  $p<0,05$ ), наявності шкідливих звичок, зокрема паління ( $r_s=-0,33$ ,  $p<0,05$ ), рівня навчальної успішності як загалом, так і, передусім, за професійно-орієнтованими дисциплінами ( $r_s=0,36$ ,  $p<0,05$ ), наявності проблем у навчанні ( $r_s=-0,38$ ,  $p<0,05$ ), частоти захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r_s=-0,45$ ,  $p<0,01$ ) і переважної тривалості їх перебігу ( $r_s=-0,46$ ,  $p<0,01$ ), наявності хронічної патології ( $r_s=-0,49$ ,  $p<0,001$ ) та кількості загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу ( $r_s=-0,32$ ,  $p<0,05$ ).

### Висновки та перспективи подальших розробок

1. Одержані дані переконливо засвідчують той факт, що як найбільша кількість кореляційних зв'язків, що були встановлені між характеристиками житлово-побутових і соціальних умов життя, режиму дня та адап-

таційних ресурсів організму студентів у залежності від рівня рухової активності (а саме такий феномен є ознакою більш високого рівня взаємодії окремих компонентів багатовимірної системи, в якій відбувається процеси становлення, самоорганізації та розвитку), так і найбільш глибокий і тісний їх характер, виявлені серед дівчат і юнаків, які відносились до 2 групи РА.

2. Значно менша кількість кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками була властива для

студентів, які відносились до 3 групи РА і, особливо, до 1 групи РА.

Виявлені в ході проведених досліджень особливості взаємозв'язків між характеристиками життя та адаптаційних ресурсів організму студентів у залежності від рівня рухової активності вимагають урахування в подальшому під час розроблення та удосконалення сучасних здоров'язберігаючих технологій та створення превентивного освітнього простору у медичних ВНЗ.

### Список літератури

- Коренев М.М. Здоров'я дітей шкільного віку: проблеми і шляхи вирішення / М.М.Коренев, Г.М.Даниленко // Журн. АМН України.- 2007.- №3.- С.526-532.
- Полька Н.С. Актуальні проблеми психогігієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення (огляд літератури і власних досліджень) / Н.С.Полька, І.В.Сергета //Журн. НАМН України.- 2012.- Т.18, №2.- С.223-236.
- Сергета І.В. Організація вільного часу та здоров'я школярів /І.В.Сергета, В.Г.Бардов.- Вінниця: РВВ ВАТ "Віноблдрукерня", 1997.- 292с.
- Сердюк А.М. Психогігієна дітей і підлітків, страдаючих хронічними соматичними захворюваннями / А.М.Сердюк, Н.С.Полька, І.В.Сергета.- Вінниця: Нова книга, 2012.- 336с.
- Сухарев А.Г. Здоров'я і фізичне виховання дітей і підлітків /А.Г.- Сухарев.- М.: Медицина, 1991.- 272с.
- Сухарев А.Г. Формирование адаптационных возможностей организма детей и подростков /А.Г.Сухарев //Вестник РАМН.- 2006.- №8.- С.15-18.
- Сухарев А.Г. Научные основы профилактической педиатрии /А.Г.Сухарев, О.А.Шелонина //Акт. пробл. здоровья детей и подростков и пути их решения.- М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2012.- С.411-412.

**Дреженкова І.Л., Сергета І.В.**

### ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИЛИЩНО-БЫТОВЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ, РЕЖИМА СУТОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Резюме.** В ходе проведенных исследований определены особенности взаимосвязи между характеристиками жилищно-бытовых и социальных условий жизни, режима суточной деятельности и адаптационных ресурсов организма студентов в зависимости от уровня привычной двигательной активности, установлено, что как наибольшее количество выявленных корреляционных связей, так и их наиболее глубокий и тесный характер, свойственны для студентов, уровень двигательной активности, которых составляет от 9000 до 11000 кДж у девушек и от 11000 до 13500 кДж у юношей.

**Ключевые слова:** студенты, двигательная активность, жилищно-бытовые и социальные условия жизни, режим суточной деятельности, адаптационные ресурсы организма, взаимосвязь.

**Drezhenkova I.L., Serheta I.V.**

### FEATURES RELATIONSHIP BETWEEN THE CHARACTERISTICS OF LIVING AND SOCIAL CONDITIONS OF LIFE, MODE OF DAILY ACTIVITIES AND ADAPTIVE RESOURCES OF THE ORGANISM STUDENTS DEPENDING ON THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

**Summary.** In the course of the research the features of the relationship between the characteristics of living and social conditions of life, mode of daily activities and adaptive resources of the organism students depending on the level of physical activity, found that as the largest number of correlations that have been found and the most de respectively in the range of 9000 to 11000 kJ in girls and in the range of 11000 to 13500 kJ in youth.

**Key words:** students, physical activity, living and social conditions of life, mode of daily activities, adaptive resources of the organism, the relationship.

**Рецензент: д.мед.н., професор Очередько О.М.**

Стаття надійшла до редакції 25.05.2015 р.

**Дреженкова Інна Леонідівна** - асистент кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету імені М.І.Пирогова; +38 096 554-64-04; inna.drezhenkova@yandex.ru

**Сергета Ігор Володимирович** - д.мед.н., професор, завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету імені М.І.Пирогова; +38 050 180-70-05; hygiene@vnmu.edu.ua; serheta@ukr.net