DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2021-25(1)-25

УДК: 613:371.3:616-053.82:004.773

КОМПЛЕКСНА ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ОСНОВНИХ РЕЖИМНИХ ЕЛЕМЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ І ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ЗА УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вергелес Т. М., Сергета І. В.

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

Відповідальний за листування:
e-mail: sergheta@gmail.com

Статтю отримано 05 січня 2021 р.; прийнято до друку 04 лютого 2021 р.

Анотація. Фізіолого-гігієнічна оцінка особливостей основних режимних елементів навчальної та позанавчальної діяльності дівчат і юнаків, які перебувають у закладах вищої освіти, є суттєвим компонентом наукових досліджень, котрі передбачають встановлення чинників ризику щодо імовірного розвитку негативних зрушень з боку функціональних можливостей та адаптаційних ресурсів їх організму. Дослідження, на підставі застосування методик анкетування та структурованого інтерв'ювання, проводили на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, де під наглядом протягом періоду спостережень знаходились 110 студентів, які навчались відповідно на 1 і 3 курсах. Аналіз отриманих даних та їх прогностична оцінка передбачали застосування процедур описової статистики на основі використання стандартизованого пакету прикладних програм статистичного аналізу "Statistica 6.1 for Windows" (ліцензійний № BXXR901E245722FA). У ході проведених досліджень здійснена комплексна фізіолого-гігієнічна оцінка основних режимних елементів навчальної та позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти за умов організації дистанційного навчання та виявлені провідні їх відмінності від аналогічних характеристик під час використання традиційних форм організації навчання. Встановлено, що частка показників щодо тривалості безперервної навчальної діяльності студентства, які вважають несприятливими та такими, котрі перевищують максимально припустимий його часовий діапазон (понад 9 годин, від 8 до 9 годин і від 7 до 8 годин), за умов застосування дистанційного формату була меншою, ніж питомою вагою аналогічних показників за умов аудиторного навчання. Разом з тим цілком протилежна картина реєструється під час аналізу даних щодо особливостей навчально-значущої підготовки до проведення практичних занять, що здійснюються у домашніх умовах. Серед студентів, які навчаються дистанційно, суттєво нижчими потрібно було вважати і дані, які відображали показники щодо тривалості динамічного компоненту в структурі добового бюджету часу. У ході проведення суб'єктивно-значущої узагальненої оцінки режиму повсякденної діяльності дівчат і юнаків, виявлено, що більш напруженим його слід вважати за умов застосування дистанційних технологій навчання. Одержані результати в подальшому мають застосовуватися як для розробки методик комплексної оцінки стану адаптаційних ресурсів організму студентів, що урахують особливості їх повсякденної діяльності, так і під час наукового обґрунтування ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої медичної освіти.

Ключові слова: студенти, дистанційне навчання, навчальна та позанавчальна діяльність, режимні елементи, фізіолого-гігієнічна оцінка.

Вступ

Комплексна фізіолого-гігієнічна оцінка особливостей основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності, умов перебування, рівня професійної адаптації та стану здоров'я дівчат і юнаків, які навчаються в умовах закладів вищої освіти і, передусім, в умовах закладів вищої медичної освіти, є надзвичайно суттєвим компонентом наукових досліджень, які передбачають встановлення чинників ризику щодо імовірного розвитку негативних зрушень з боку функціональних можливостей та адаптаційних ресурсів організму, формування явищ і проявів у майбутньому професійно-значущої дезадаптації, формування донозологічних відповідей до свого змісту зрушень та цілком патологічних за своїм характером патологічних змін у стані здоров'я [1, 3, 9, 12, 22, 28, 29, 32].

Дослідження подібного характеру є вагомим підґрунтям і для виявлення найбільш поширених несприятли-

вих змін з боку провідних режимних компонентів добової діяльності, які мають підлягати корекції в майбутньому, невід'ємною передумовою розробки різноманітних програм заходів, метою яких є забезпечення прискореного розвитку професійно-значущих психофізіологічних функцій і особливостей особистості, формування високого адаптаційного потенціалу організму, удосконалення перебігу психофізіологічної, психічної та соціально-психологічної адаптації [4, 8, 10, 11 14, 18, 20, 30, 31].

Розробки у напрямку, що визначений, є надзвичайно важливими і у разі запровадження до структури навчального процесу нових нестандартних та незвичних форм організації освітньої діяльності. Саме такою формою є дистанційне навчання, яке є сукупністю сучасних інформаційних технологій, котрі забезпечують оптимальну педагогічну взаємодію між викладачами і студентами на відстані в інтерактивному режимі шляхом

застосування комунікаційних засобів, насамперед сучасних Інтернет-технологій, відтворюючи всі властиві для навчального процесу компоненти: і цілі, і завдання, і методи, і організаційні форми) та становлячи відокремлену самостійну форму організації навчально-виховного процесу, головною метою якого є забезпечення можливості засвоєння як основних, так і додаткових освітніх програм її здобувачами безпосередньо за місцем проживання або за місцем тимчасового мешкання [2, 5, 6, 7, 15, 16, 17, 26].

Мета роботи - здійснення комплексної фізіолого-гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти за умов організації дистанційного навчання.

Матеріали та методи

Дослідження, що передбачали здійснення комплексної фізіолого-гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти за умов організації дистанційного навчання, проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, де під наглядом протягом періоду спостережень знаходились 110 студентів, у тому числі 70 дівчат і 40 юнаків, які навчались відповідно на 1 (38 дівчат і 30 юнаків) та 3 (32 дівчини і 30 юнаків) курсах.

Комплексну поглиблену оцінку фізіолого-гігієнічних корелят повсякденної діяльності, соціально-гігієнічних та матеріально-побутових умов життя дівчат і юнаків проводили на підставі застосування методик анкетування та структурованого інтерв'ювання за результатами використання спеціально розробленої анкети, яка передбачала визначення особливостей житлово-побутових і соціальних умов перебування, особливостей взаємовідносин у родині, рівня матеріального забезпечення сім'ї студентів, та, передусім, дотримання режиму дня та режиму повсякденної навчальної діяльності і рухової активності, рівня поширення шкідливих звичок, характеру навчання у закладі вищої медичної освіти, особливостей навчально- і професійно-значущої адаптації тощо.

Аналіз одержаних даних та їх подальша прогностична оцінка обумовлювали використання процедур описової статистики шляхом застосування ліцензійного стандартизованого пакету прикладних програм статистичного аналізу "Statistica 6.1 for Windows" (ліцензійний № BXXR901E245722FA).

Результати

Під час здійснення комплексної оцінки впливу умов організації навчальної і позанавчальної діяльності та визначення рівня забезпечення оптимального здоров'язберігаючого впливу на перебіг процесів життєдіяльності сучасної студентської молоді, незаперечним та надзвичайно важливим, передусім, з прогностичної точ-

ки зору, слід вважати проведення оцінки особливостей умов перебування юнаків і дівчат, які навчаються в умовах закладів вищої медичної освіти, і, насамперед, гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної та позанавчальної діяльності дівчат і юнаків [18, 21, 22].

У ході проведених досліджень, встановлено, що тривалість нічного сну для студентів, котрі навчаються дистанційно (on-line), яка становить менше 5 годин, була властива для 13,2% і 3,3% дівчат і юнаків студентів 1 курсу та 6,2% і 3,3% дівчат і юнаків студентів 3 курсу, тривалість нічного сну, яка складає від 5 до 6 годин, - відповідно для 15,8% і 10,0% дівчат і юнаків студентів 1 курсу та 25,0% і 26,7% дівчат і юнаків студентів 3 курсу, тривалість нічного сну, яка складає від 6 до 7 годин, - була найбільш поширеною серед загалу студентської молоді та властивою для 34,2% і 43,3% дівчат і юнаків студентів 1 курсу та 46,9% і 53,3% дівчат і юнаків студентів 3 курсу, тривалість нічного сну, яка становить від 7 до 8 годин, - відповідно для 34,2% і 36,6% дівчат і юнаків студентів 1 курсу та 18,7% і 16,6% дівчат і юнаків студентів 3 курсу, тривалість нічного сну, яка складає понад 8 годин, - відповідно для 2,6% і 6,6% дівчат і юнаків студентів 1 курсу, а також 3,0% дівчат студенток 3 курсу.

Таким чином, найбільш поширеною, характерною для понад 2/3 першокурсниць та 4/5 першокурсників, була тривалість нічного сну у межах від 6-7 та 7-8 годин, натомість, найбільш поширеною, властивою для понад 2/3 третьокурсниць та 4/5 третьокурсників, була тривалість нічного сну у межах 5-6 та 6-7 годин і, отже, зазначені дані не досягали, передусім, серед студентів 3 курсу, рекомендованих значень встановлених гігієнічних нормативів.

У разі використання дистанційного формату проведення навчальних занять вправи ранкової гігієнічної гімнастики (так званої "ранкової зарядки") регулярно впродовж періоду перебування у закладі вищої медичної освіти виконували лише 5,2% дівчат і 5,2% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 6,2% дівчат і 10,0% юнаків, які навчались на 3 курсі. Тільки інколи "ранкову зарядку" робили 44,0% дівчат і також 44,0% юнаків, що навчались на 1 курсі, та 50,0% дівчат і 40,0% юнаків, що навчались на 3 курсі. Водночас зовсім не використовувала в якості неспецифічного засобу підвищення рівня функціональних ресурсів і адаптаційних можливостей власного організму вправи ранкової гімнастики найбільша частка досліджуваних осіб, що становила відповідно 50,0% дівчат і 50,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 43,7% дівчат і 50,0% юнаків, які навчались на 3 курсі.

Різноманітні, переважно найпростіші за своїм змістом, процедури загартування постійно використовувала ще менша, ніж у попередньому разі, кількість досліджуваних студентів, а саме: 2,6% дівчат-першокурсниць, 9,9% юнаків-першокурсників та 16,7% юнаків-третьокурсників. Тільки інколи включали їх до структури власної повсякденної добової діяльності - 28,9% дівчат-

першокурсниць і 46,6% юнаків-першокурсників та 28,1% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників. Разом з тим найбільша частка студентів не приділяла необхідної уваги до режимного елементу, що визначений, і, як наслідок, не використовувала процедур загартовування - до їх числа потрібно було віднести 68,4% дівчат-першокурсниць і 43,3% юнаків-першокурсників та 71,8% дівчат-третьокурсниць та 53,3% юнаків-третьокурсників.

Отже, одержані дані переконливо засвідчували цілком зневажливе відношення та неналежну увагу досліджуваних студентів до таких важливих адаптаційно-значущих компонентів повсякденної діяльності дівчат і юнаків, як ранкова гігієнічна гімнастика та процедури загартовування.

У ході аналізу часу, який витрачався студентами на проведення навчальної діяльності в on-line режимі, слід було звернути увагу на те, що дистанційна навчальна діяльність з використанням персонального комп'ютера або інших гаджетів тривалістю понад 9 годин була властива для 10,5% дівчат і 16,6% юнаків студентів 1 курсу та 18,7% дівчат і 16,6% юнаків студентів 3 курсу, в межах від 8 до 9 годин - для 10,5% дівчат і 3,3% юнаків студентів 1 курсу та 9,3% дівчат і 3,3% юнаків 3 курсу, в межах від 7 до 8 годин - для 7,8% дівчат і 23,3% юнаків студентів 1 курсу та 21,8% дівчат і 10,0% юнаків студентів 3 курсу, в межах від 6 до 7 годин - для 34,2% дівчат і 20,0% юнаків студентів 1 курсу та 25,0% дівчат і 40,0% юнаків студентів 3 курсу, зрештою, дистанційна навчальна діяльність тривалістю до 6 годин - для 36,8% дівчат і 36,6% юнаків студентів 1 курсу та 25,0% дівчат і 30,0% юнаків студентів 3 курсу (табл. 1).

Одержані дані засвідчували той факт, що переважна більшість студентів, які навчались на 1 курсі, витрачали на проведення дистанційної навчальної діяльності від 6 до 7 годин і до 6 годин (понад 2/3 дівчат і понад 2/3 юнаків). Майже аналогічні результати були отримані і серед студентів, які навчались на 3 курсі, та витрачали на проведення дистанційної навчальної діяльності від 6 до 7 годин і до 6 годин (понад 1/2 дівчат і понад 2/3 юнаків). Таким чином, отримані результати визначали наявність ряду чітко виражених ознак суттєвого перевищення науково-обґрунтованих нормативних параметрів здійснення повсякденної навчальної діяльності у закладі вищої медичної освіти, які встановлені в реальному вимірі, під час проведення занять у дистанційному форматі, що не могло не справляти негативний вплив на дівчат і юнаків.

Про надзвичайно високий рівень навчального навантаження, властивий для студентів, які перебувають в умовах дистанційного навчання, свідчать і дані щодо особливостей навчально-значущої підготовки до проведення практичних занять у закладі вищої медичної освіти, які здійснюються в домашніх умовах та обумовлюють виконання передбачених навчальною програмою і навчальними планами домашніх завдань. Так, на цей

Рис. 1. Дані щодо тривалості часу навчальної діяльності в умовах закладу вищої медичної освіти.

Рис. 2. Дані щодо тривалості часу навчальної підготовки студентів закладу вищої медичної освіти в домашніх умовах.

процес понад 4 години витрачали 71,0% дівчат і 63,3% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 59,3% дівчат і 60,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, від 3 до 4 годин на навчальну підготовку вдома витрачали 18,4% дівчат-першокурсниць і 26,7% юнаків-першокурсників та 31,2% дівчат-третьокурсників і 6,6% юнаків-третьокурсників, від 2 до 3 годин витрачали на зазначений процес 10,5% дівчат і 26,6% юнаків, які навчались на 1 курсі та 31,2% дівчат і 30,9% юнаків, що навчались на 3 курсі, і зрештою, лише 1 студент-третьокурсник (3,3%) витрачав на навчальну підготовку вдома від 1 до 2 годин (табл. 2).

Як переважну тривалість часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні у більшості досліджуваних випадків слід було вважати час у межах менше 1 години та, особливо, у межах від 1 до 2 годин. Так, на свіжому повітрі менше 1 години впродовж навчальних днів перебували відповідно 35,5% дівчат-першокурсниць і 36,6% юнаків-першокурсників та 18,7% дівчат-третьокурсниць і 50,0% юнаків-третьокурсників. Натомість, на свіжому повітрі в межах від 1 до 2 годин у навчальні дні знаходились відповідно 42,1% дівчат-першокурсниць і

56,6% юнаків-першокурсників та 75,0% дівчат-третьокурсниць і 23,3% юнаків-третьокурсників. Від 2 до 3 годин на свіжому повітрі у навчальні дні перебували - відповідно 18,4% дівчат-першокурсниць і 10,0% юнаків-першокурсників та 6,3% дівчат-третьокурсниць і 20,0% юнаків-третьокурсників. Зрештою, від 3 до 4 годин протягом навчальних днів перебували на свіжому повітрі 7,8% дівчат-першокурсниць і 6,6% юнаків-третьокурсників, понад 4 години - 6,6% юнаків першокурсників.

Разом з тим доволі протилежні відповідно до свого змісту показники реєструвались під час аналізу даних щодо тривалості часу перебування студентів на свіжому повітрі у вихідні дні. Так, найбільша частка досліджуваних осіб протягом вихідних перебували на свіжому повітрі від 2 до 3 годин, від 3 до 4 годин та понад 4 години. Зокрема, у вихідні дні переважно від 2 до 3 годин перебували на свіжому повітрі 34,2% дівчат і 16,6% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 25,0% дівчат і 26,6% юнаків, які навчались на 3 курсі, від 3 до 4 годин - відповідно 26,3% дівчат і 33,3% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 31,2% дівчат і 20,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, понад 4 години - відповідно 15,7% дівчат і 30,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 25,0% дівчат і 20,0% юнаків, які навчались на 3 курсі.

У ході оцінки показників щодо тривалості відпочинку у вигляді сну впродовж денного відрізка часу протягом навчальних днів необхідно відзначити той факт, що переважна частка студентів спали лише інколи: до їх числа слід було віднести 47,3% дівчат-першокурсниць і 46,6% юнаків-першокурсників та 50,0% дівчат-третьокурсниць і 56,6% юнаків-третьокурсників або не спали ніколи: до їх числа потрібно було зарахувати 47,3% дівчат-першокурсниць і 43,3% юнаків-першокурсників та 28,1% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників.

Подібні до попередніх дані реєструвались і в разі аналізу даних щодо тривалості відпочинку у вигляді сну впродовж денного відрізка часу впродовж вихідних днів. Так, спали тільки інколи - відповідно 47,7% дівчат і 40,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 34,3% дівчат і 53,3% юнаків, які навчались на 3 курсі, або не спали ніколи - відповідно 50,0% дівчат і 50,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, та 40,6% дівчат і 40,0% юнаків, які навчались на 3 курсі.

На перегляд телевізійних програм до 1 години впродовж робочого (навчального) дня, а саме така частка досліджуваних показників була переважаючою серед усіх студентів, особливості повсякденної діяльності яких підлягали вивченню, витрачали 81,5% дівчат-першокурсниць і 73,3% юнаків-першокурсників та 65,5% дівчат-третьокурсників і 70,0% юнаків-третьокурсників, від 1 до 2 годин - відповідно 15,7% дівчат-першокурсниць і 13,3% юнаків-першокурсників та 28,1% дівчат-третьокурсниць і 13,3% юнаків-третьокурсників, понад 2 години на день - відповідно 2,3% дівчат-першокурсниць і 13,3% юнаків-першокурсників та 6,2% дівчат-третьокурсниць і 16,3% юнаків-третьокурсників.

Достатньо подібні до попередніх дані щодо тривалості перегляду телевізійних передач були властиві для студентів-медиків у вихідні дні. Так, на перегляд телевізійних програм до 1 години, а саме така частка досліджуваних показників була переважаючою серед усіх студентів і в цьому випадку, впродовж вихідного дня витрачали 50,0% дівчат-першокурсниць і 66,7% юнаків-першокурсників та 34,3% дівчат-третьокурсників і 56,6% юнаків-третьокурсників, від 1 до 2 годин - відповідно 28,9% дівчат-першокурсниць і 10,0% юнаків-першокурсників та 21,6% дівчат-третьокурсниць і 13,3% юнаків-третьокурсників, понад 2 години - відповідно 21,0% дівчат-першокурсниць і 23,3% юнаків-першокурсників та 33,7% дівчат-третьокурсниць і 29,2% юнаків-третьокурсників.

Найпоширенішою кількістю прийомів їжі для студентів, що знаходились в умовах on-line навчання, слід вважати триразове харчування, яке було притаманне для 39,4% дівчат і 56,6% юнаків студентів 1 курсу та 53,1% дівчат і 40,0% юнаків студентів 3 курсу, а також, що достатньо цікаво, дворазове харчування, яке було властивим для 26,3% дівчат і 34,3% юнаків студентів 1 курсу, і, натомість, чотириразове харчування, яке було властивим для 23,3% дівчат і 36,6% юнаків студентів 3 курсу. Питома вага інших варіантів організації власного харчового раціону та кількості прийомів їжі була незначною і, як правило, не перевищувала 13-17%.

Під час здійснення аналізу особливостей рухової активності студентів необхідно було звернути увагу на той факт, що для переважної більшості дівчат і юнаків, котрі навчались у дистанційному форматі, найбільш характерними були дані, які відзначати той факт, що тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу коливалась у межах від 1 до 2 годин або була меншою 1 години. Цей показник організації повсякденної діяльності, тобто рухова активність, є надзвичайно суттєвим, виходячи з тих позицій, що саме її рівень та особливості ступеня його вираження є важливою передумовою формування високого рівня функціональних можливостей та адаптаційних ресурсів організму юнаків і дівчат, які навчаються [19, 23, 25].

З іншого боку, необхідно відзначити, що в ряді досліджень, проведених протягом останніх років, обґрунтовані гігієнічні нормативи тривалості динамічного компоненту в структурі добового бюджету часу дівчат і юнаків студентського віку, які становлять 3-4 годин, і, отже рухова активність близько 2/3 студентів не досягала меж обґрунтованих з профілактично-значущих позицій нормативних значень [22, 23].

Загалом тривалість динамічного компоненту в структурі добового бюджету часу менше 1 години була властива для 26,3% дівчат-першокурсниць і 13,3% юнаків-першокурсників та 15,0% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників, у межах від 1 до 2 годин - відповідно для 41,1% дівчат-першокурсниць і 56,6% юнаків-першокурсників та 50,0% дівчат-третьокурсниць і 30,0%

Рис. 3. Дані щодо тривалості динамічного компонента у добовому бюджеті часу студентів.

Рис. 4. Дані щодо оцінки суб'єктивно-значущої оцінки рівня режиму дня студентів закладу вищої медичної освіти.

юнаків-третьоккурсників, у межах від 2 до 3 годин - відповідно для 21,0% дівчат-першокурсниць і 16,6% юнаків-першокурсників та 18,7% дівчат-третьоккурсниць і 20,0% юнаків-третьоккурсників, у межах від 3 до 4 годин - відповідно для 7,8% дівчат-першокурсниць і 10,0% юнаків-першокурсників та 6,2% дівчат-третьоккурсниць і 6,6% юнаків-третьоккурсників, більше 4 годин - відповідно для 2,5% дівчат-першокурсниць і 3,3% юнаків-першокурсників та 13,3% юнаків-третьоккурсників (рис. 3).

У разі здійснення оцінки тривалості перерв, які регламентовані розкладом занять та навчальним розпорядком, а також вивчення особливостей форм і характеру їх проведення, слід було звернути увагу на той факт, що домінуюча частка студентів під час перерв у ході навчальних занять готувались до наступних практичних занять. Так, переважно готувались до наступної "пари" впродовж регламентованих перерв - відповідно 65,7% дівчат-першокурсниць і 43,6% юнаків-першокурсників та 56,2% дівчат-третьоккурсниць і 66,7% юнаків-третьоккурсників. Переважно пасивні форми відпочинку під час перерв у

ході навчального процесу були характерні для 26,3% дівчат-першокурсниць і 46,6% юнаків-першокурсників та 40,6% дівчат-третьоккурсниць і 30,0% юнаків-третьоккурсників. Разом з тим переважно активні форми відпочинку впродовж перерв у ході навчальних занять були властиві лише для 7,8% дівчат-першокурсниць і 10,0% юнаків-першокурсників та тільки для 3,1% дівчат-третьоккурсниць і 3,3% юнаків-третьоккурсників.

Достатньо широким слід було вважати і виявлене розмаїття форм занять, якими переважно займалися студенти у вільний від навчальної діяльності час, що є дещо нетиповим для здобувачів вищої освіти, котрі, як правило, у позанавчальний період (до 75-90% досліджуваних осіб) або здійснюють перегляд телевізійних передач, або переважно працюють з персональним комп'ютером та іншими гаджетами, або працюють за майбутнім фахом, або займаються у студентських наукових гуртках.

У нашому дослідженні встановлено, що дівчата, які навчались на 1 курсі, переважно дивились телепередачі (63,1%), юнаки, які навчались на 1 курсі, - переважно займались фізичною культурою і спортом (33,3%) або дивились телепередачі (30,0%), дівчата, які навчались на 3 курсі, - переважно дивились телепередачі (56,2%) або працювали з персональним комп'ютером та іншими гаджетами (21,8%), юнаки, які навчались на 3 курсі, - переважно займались фізичною культурою і спортом (46,7%) або дивились телепередачі (30,0%). Частка інших варіантів проведення вільного часу, в тому числі праця за майбутнім фахом, заняття бізнесом, зайняття у студентських наукових гуртках, та художньою самодіяльністю була надзвичайно незначною, не перевищуючи 10-13%.

Під час проведення аналізу особливостей поширення серед студентської молоді шкідливих звичок, а саме: паління та вживання алкоголю, потрібно було відзначити наступне. Палили, відповідно до їх власного зізнання, тільки 16,6% юнаків-першокурсників та 15,6% дівчат-третьоккурсниць і 16,6% юнаків-третьоккурсників. Однак, урахувавши той факт, що опитувальник, який використовувався, не передбачав додержання необхідного рівня анонімності, слід було зробити цілком слушне припущення, що представлені дані могли бути вищими і, таким чином, викликають занепокоєння. Не палили, проте часто перебували у приміщенні, в якому палять, - відповідно 31,5% дівчат-першокурсниць, 13,3% юнаків-першокурсників та 34,3% дівчат-третьоккурсниць і 10,0% юнаків-третьоккурсників. Зрештою, не палили зовсім - відповідно 68,4% дівчат-першокурсниць, 70,0% юнаків-першокурсниць та 50,0% дівчат-третьоккурсниць і 73,3% юнаків-третьоккурсників.

Ніколи не вживали алкоголь 34,2% дівчат і 43,3% юнаків, які навчались на 1 курсі, 21,8% дівчат і 43,3% юнаків, які навчались на 3 курсі, вживали алкогольні напої дуже рідко - відповідно 52,6% дівчат і 30,0% юнаків, які навчались на 1 курсі, 37,5% дівчат і 10,0% юнаків, які навчались на 3 курсі, вживали алкогольні напої, що най-

менше щомісяця - відповідно 7,8% дівчат і 1,0% юнаків, які навчалися на 1 курсі, 25,0% дівчат і 23,3% юнаків, які навчалися на 3 курсі, вживали алкогольні напої, що найменше щотижня - відповідно 5,2% дівчат і 6,6% юнаків, які навчалися на 1 курсі, 12,5% дівчат і 20,0% юнаків, які навчалися на 3 курсі, вживали алкогольні напої, що найменше декілька разів на тиждень - відповідно 6,7% юнаків, які навчалися на 1 курсі, 3,1% дівчат і 3,3% юнаків, які навчалися на 3 курсі, зрештою, щодня вживав алкоголь лише 1 (3,3%) юнак, який навчався на 1 курсі.

Під час проведення суб'єктивно-значущої узагальненої оцінки режиму повсякденної діяльності дівчат і юнаків на підставі визначення їх відношення до особливостей стереотипу звичної діяльності, котрий склався і був типовим для способу їх життя, встановлено, що дуже напруженим його вважали 10,5% студенток-першокурсниць і 3,3% студентів-першокурсників та 13,3% студентів-третьокурсниць і 12,5% студентів-третьокурсників, напруженим - відповідно 39,4% студенток-першокурсниць і 33,3% студентів-першокурсників та 40,0% студентів-третьокурсниць і 50,0% студентів-третьокурсників, помірно напруженим - відповідно 36,8% студенток-першокурсниць і 50,0% студентів-першокурсників та 40,0% студентів-третьокурсниць і 28,1% студентів-третьокурсників, мало напруженим - відповідно 7,8% студенток-першокурсниць і 10,0% студентів-першокурсників та 3,3% студентів-третьокурсниць і 9,3% студентів-третьокурсників, а також не напруженим - відповідно 5,2% студенток-першокурсниць і 3,3% студентів-першокурсників та 3,3% студентів-третьокурсниць (рис. 4).

Обговорення

У ході проведених досліджень, встановлено, що тривалість нічного сну для студентів, котрі навчаються дистанційно (on-line), яка становить менше 5 годин (13,2% дівчат і 3,3% юнаків студентів 1 курсу та 6,2% дівчат і 3,3% юнаків студентів 3 курсу) або становила від 5 до 6 годин (15,8% дівчат і 10,0% юнаків студентів 1 курсу та 25,0% дівчат і 26,7% юнаків студентів 3 курсу) і, отже, відзначала недостатній час для фізичного та фізіологічного відновлення студенток і студентів, була цілком порівняною з даними [13, 22, 24, 27], властивими для студентів, котрі навчалися аудиторно (off-line).

Аналогічний висновок щодо цілковитої подібності отриманих результатів слід було зробити і під час аналізу даних щодо наявності у структурі повсякденної діяльності таких її видів, як виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики та процедур загартовування. За будь-яких варіантів організації навчального процесу переважаючою слід було вважати питому вагу студентів, які або не виконували вправ ранкової "зарядки" зовсім, або не застосовувала у структурі режиму дня жодних процедур загартовування. Так, наприклад, за умов використання дистанційного формату навчання частка таких осіб становила відповідно 50,0% серед дівчат і також 50,0% серед юнаків, які навчалися на 1 курсі, та

43,7% серед дівчат і 50,0% серед юнаків, які навчалися на 3 курсі. Натомість відповідно до даних, що були одержані у разі навчання при аудиторному форматі навчання [13], їх відсутність у структурі повсякденної діяльності була властива для 48,2% дівчат і 48,0% юнаків, що навчалися на 1-му курсі, та 70,6% дівчат і 68,0% юнаків і, що навчалися на 3-му курсі.

Вельми цікавими були результати, отримані у ході зіставлення даних щодо тривалості безпосередньої навчальної діяльності у різних режимах. Так, порівняння одержаних результатів (on-line режим) із даними, отриманими в ряді наукових робіт під час застосування традиційних форм навчання (off-line режим) із [13, 21, 24, 27], надало можливість виявити той факт, що частка показників щодо тривалості навчання студентства, які вважають несприятливими, такими, котрі перевищують максимально припустимий його часовий діапазон, за умов застосування дистанційного формату була меншою, ніж питома вага аналогічних показників за умов аудиторного навчання. Зокрема, дистанційна навчальна діяльність з використанням персонального комп'ютера або інших гаджетів тривалістю понад 9 годин була властива для 10,5% дівчат і 16,6% юнаків студентів 1 курсу та 18,7% дівчат і 16,6% юнаків студентів 3 курсу, в межах від 8 до 9 годин - для 10,5% дівчат і 3,3% юнаків студентів 1 курсу та 9,3% дівчат і 3,3% юнаків 3 курсу, в межах від 7 до 8 годин - для 7,8% дівчат і 23,3% юнаків студентів 1 курсу та 21,8% дівчат і 10,0% юнаків студентів 3 курсу. Разом з тим традиційна аудиторна навчальна діяльність тривалістю понад 9 годин властива для 3,6% дівчат і 10,0% юнаків студентів 1 курсу та 17,6% дівчат і 10,0% юнаків студентів 3 курсу, в межах від 8 до 9 годин - для 37,5% дівчат і 42,0% юнаків студентів 1 курсу та 29,4% дівчат і 30,0% юнаків 3 курсу, в межах від 7 до 8 годин - для 44,6% дівчат і 38,0% юнаків 1 курсу та 37,3% дівчат і 38,0% юнаків студентів 3 курсу [13].

Натомість цілком протилежна картина реєструвалась під час аналізу даних щодо особливостей навчально-значущої підготовки до проведення практичних занять, що здійснюються у домашніх умовах та обумовлюють виконання передбачених навчальними планами домашніх завдань. За умов дистанційного формату навчання на цей процес понад 4 години витрачали 71,0% дівчат і 63,3% юнаків, які навчалися на 1 курсі, та 59,3% дівчат і 60,0% юнаків, які навчалися на 3 курсі, від 3 до 4 годин на навчальну підготовку вдома витрачали 18,4% дівчат-першокурсниць і 26,7% юнаків-першокурсників та 31,2% дівчат-третьокурсників і 6,6% юнаків-третьокурсників. Водночас, за даними, отриманими за умов аудиторного навчання [13], понад 4 години на зазначений процес витрачали 33,9% дівчат і 34,0% юнаків, що навчалися на 1 курсі та 68,6% дівчат і 10,0% юнаків, що навчалися на 3 курсі, від 3 до 4 годин - 35,7% дівчат і 20,0% юнаків, що навчалися на 1 курсі, 21,6% дівчат і 30,0% юнаків, що навчалися на 3 курсі.

Серед студентів, які навчалися дистанційно суттєвою

нижчими потрібно було вважати і дані, що відображували показники щодо тривалості динамічного компоненту в структурі добового бюджету часу. Необхідно підкреслити і той факт, що як гігієнічні нормативи визначені наступні величини - 3-4 години на добу [22, 23].

Так, під час проведених досліджень за умов on-line навчання тривалість рухової компоненти у добовому бюджеті часу менше 1 години властива для 26,3% дівчат-першокурсниць і 13,3% юнаків-першокурсників та 15,0% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників, у межах від 1 до 2 годин - відповідно для 41,1% дівчат-першокурсниць і 56,6% юнаків-першокурсників та 50,0% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників. Натомість за умов off-line навчання, відповідно до результатів визначення аналогічних даних [13, 23], тривалість рухової компоненти у добовому бюджеті часу менше 1 години властива для 10,7% дівчат і 24,0% юнаків, що навчалися на 1 курсі, та 21,6% дівчат і 8,0% юнаків, що навчалися на 3 курсі, в межах від 1 до 2 годин - відповідно для 41,1% дівчат і 40,0% юнаків, що навчалися на 1 курсі, 33,3% дівчат і 32,0% юнаків, що навчалися на 3 курсі.

Зрештою, в ході проведення суб'єктивно-значущої узагальненої оцінки режиму повсякденної діяльності дівчат і юнаків на підставі визначення їх відношення до особливостей стереотипу звичної діяльності, котрий склався і був типовим для способу їх життя, встановлено, що більш напруженим його слід було вважати саме за умов застосування дистанційних технологій навчання. Зокрема, дуже напруженим його вважали 10,5% студенток-першокурсниць і 3,3% студентів-першокурсників та 13,3% студентів-третьокурсниць і 12,5% студентів-третьокурсників, напруженим - відповідно 39,4% студенток-першокурсниць і 33,3% студентів-першокурсників та 40,0% студентів-третьокурсниць і 50,0% студентів-третьокурсників. У той же час за умов застосування традиційних технологій навчання, за результатами проведених досліджень [13, 24], надзвичайно напруженим його вважали 3,6% дівчат-першокурсниць і 4,0% юнаків-першокурсників та 11,8% дівчат-третьокурсниць і 8,0% юнаків-третьокурсників, напруженим - відповідно 46,4% дівчат-першокурсниць і 42,0% юнаків-першокурсників та 42,7% дівчат-третьокурсниць і 38,0% юнаків-третьокурсників.

До того ж під час проведених досліджень встановлені численні ознаки несприятливого впливу дистанційного навчання і, передусім, невпорядкованого застосування електронних інформаційно-комунікаційних пристроїв, на спосіб життя студентської молоді, визначене суттєве збільшення часу їх використання та комбінованого застосування двох і більше пристроїв у разі переведення освітнього процесу у віддалений формат, виражене зростання зорового та нервово-емоційного напруження,

нераціональне харчування тощо.

Висновки та перспективи подальших розробок

1. У ході проведених досліджень здійснена комплексна фізіолого-гігієнічна оцінка основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти за умов організації дистанційного навчання та виявлені провідні їх відмінності від аналогічних характеристик під час використання традиційних форм організації навчання.

2. Встановлено, що частка показників щодо тривалості безперервної навчальної діяльності студентства, які вважають несприятливими, такими, котрі перевищують максимально припустимий його часовий діапазон (понад 9 годин, від 8 до 9 дин, від 7 до 8 годин), за умов застосування дистанційного формату є меншою, ніж питома вага аналогічних показників за умов аудиторного навчання. Разом з тим цілком протилежна картина реєструється під час аналізу даних щодо особливостей навчально-значущої підготовки до проведення практичних занять, які здійснюються у домашніх умовах та обумовлюють виконання передбачених навчальними планами домашніх завдань. Так, за умов дистанційного формату навчання на цей процес понад 4 години витрачають 71,0% дівчат і 63,3% юнаків, які навчаються на 1 курсі, та 59,3% дівчат і 60,0% юнаків, які навчаються на 3 курсі.

3. Серед студентів, які навчаються дистанційно, суттєвою нижчими потрібно вважати і дані, котрі відображують показники щодо тривалості динамічної компоненти в структурі добового бюджету часу. Так, під час проведених досліджень за умов on-line навчання тривалість рухової компоненти у добовому бюджеті часу менше 1 години властива для 26,3% дівчат-першокурсниць і 13,3% юнаків-першокурсників та 15,0% дівчат-третьокурсниць і 30,0% юнаків-третьокурсників при значеннях гігієнічних нормативів 3-4 години на день.

4. У ході проведення суб'єктивно-значущої узагальненої оцінки режиму повсякденної діяльності дівчат і юнаків на підставі визначення їх відношення до особливостей стереотипу звичної діяльності, котрий склався і є типовим для способу їх життя, виявлено, що більш напруженим його слід вважати саме за умов застосування дистанційних технологій навчання.

Одержані результати в подальшому мають застосовуватися як для розробки методик комплексної оцінки стану адаптаційних ресурсів організму студентів, що ураховують особливості їх повсякденної діяльності, так і під час наукового обґрунтування ефективних здоров'язберігаючих технологій у закладі вищої медичної освіти.

Список посилань

[1] Aherne D., Farrant R., Hickey L. et al. (2016) Mindfulness based stress reduction for medical students: optimizing student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 2016;16(1):209.

[2] Ariaiev, M. L., Kaplina, L. Ie., Senkivska. L. I., Pavlova, V. V. (2020) Pershyi dosvid dystantsiinoho navchannia v medychnykh vyshakh Ukrainy v umovakh COVID-19-karantynu [The first experience of distance learning in medical universities]

- of Ukraine in the conditions of COVID-19 quarantine]: *Zdorove rebenka*. 15(3):195-199. doi: 10.22141/2224-0551.15.3.2020.204555
- [3] Baranov, A. A., Kuchma, V. R., Suhareva, L. M. (2008) *Meditsinskie i sotsialnye aspekty adaptatsii sovremennykh podrostkov k usloviyam vospitaniya, obucheniya i trudovoy deyatel'nosti* [Medical and social aspects of adaptation of modern adolescents to conditions of education, training and labor activity]. Moskva: GOETAR-Media.
- [4] Bodrov, V. A. (2006) *Psihologiya professional'noy deyatel'nosti. Teoreticheskie i prikladnye problemy* [Psychology of professional activity. Theoretical and applied problems]. Moskva: Izd-vo "Institut psikhologii RAN".
- [5] Cezar, D. M., Paz, A. A., Costa M. R. et al (2019) Doctors' perceptions on distance education and contribution of Family Health specialization. *Interface* (Botucatu), 23(Suppl 1):e180037. doi:10.1590/Interface.180037.
- [6] Changiz, T., Haghani, F., Nowroozi, N. (2013) Are postgraduate students in distance medical education program ready for e-learning? A survey in Iran. *J. Educ Health Promot*, 2:61. Published 2013 Oct 30. doi:10.4103/2277-9531.120862.
- [7] Harden, R. M. (2005) A new vision for distance learning and continuing medical education. *J. Contin Educ Health Prof*, 25(1):43-51. doi:10.1002/chp.8.
- [8] Il'in, E. P. (2005) *Psihofiziologiya sostoyaniy cheloveka* [Psychophysiology of human conditions]. Sankt-Peterburg: Piter.
- [9] Kuchma, V. R., Suhareva, L. M. (2006) *Nauchno-metodicheskie osnovy izucheniya adaptatsii detey i podrostkov k usloviyam zhiznedeystel'nosti* [Scientific and methodological foundations for studying the adaptation of children and adolescents to living conditions]. Moskva.
- [10] Meerson, F. Z. (1988) *Adaptatsiya k stressovym situatsiyam i fizicheskim nagruzkam* [Adaptation to stressful situations and physical activity]. Moskva, 1988.
- [11] Mihaylova, N. V. (2002) Shkol'naya dezadaptatsiya. *Nevrozi* [School maladaptation. Neuroses] *Shkola zdorov'ya*. 1, 56-63.
- [12] Moroz V. M., Makarov S. Yu., Serebrennikova O. A., Serheta I. V. (2020) Navchalnyi stres ta psykhofiziologichni kryterii otsinky adaptatsiynykh mozhlyvostei orhanizmu studentiv zakladiv vyshchoi medychnoi osvity [Educational stress and psychophysiological criteria for assessing the adaptive capacity of the body of students of higher medical education]. Vinnytsya: TOV "TVORY".
- [13] Moroz V. M., Serebrennikova O. A., Serheta I. V., Stoyan N. V. (2021) *Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти* [Psychophysiological and psychohygienic bases of effective use of health-preserving technologies in higher education institutions] Vinnytsya: TOV "TVORY".
- [14] Polka, N. S., Serheta, I. V. (2012) Actual problems of psychohygiene of children and adolescents: ways and perspectives of their solution (review of literature and own research) [Actual problems of psychohygiene of children and adolescents: ways and perspectives of their solution (review of literature and own research)]. *Zhurnal AMN Ukrayini*, 18 (2), 223-236.
- [15] Roller-Wirnsberger, R., Zitta, S., Herzog, C. et al. (2019) Massive open online courses (MOOCs) for long-distance education in geriatric medicine across Europe. *Eur Geriatr Med.*, 10:989-994. doi:10.1007/s41999-019-00252-7.
- [16] Sargeant, J. M. (2005) Medical education for rural areas: opportunities and challenges for information and communications technologies. *J. Postgrad Med.*, 51(4):301-307.
- [17] Schattner, P., Klein, B., Piterman, L. et al. (2007) Impact of Master of Family Medicine degree by distance learning on general practitioners' career options. *Med Teach*. 29(4):e85-e92. doi:10.1080/01421590701287905.
- [18] Serheta, I. V., Grigorchuk, L. I., Molchanova, O. P. (2002). Shlyahi optimizatssyi profesinyoyi adaptatsiyi studentiv do umov navchannya u medichnomu vischomu navchalnomu zakladi ta yih prognostichna znachuschist [Ways of optimization of professional adaptation of students to the conditions of study at a medical higher educational institution and their predictive value]. *Dovkilliya ta zdorov'ya*, 4 (23), 57-61.
- [19] Serheta, I. V., Bardov, V. G. (1998) Perspektivy vy'vy'kory'stannya rivnya fizy'chnoyi pracezdatnosti yak kil'kisnogo pokazny'ka zdorov'ya ditej ta pidlitkv [Perspectives on using the level of physical performance as a quantitative indicator of the health of children and adolescents]. *Dovkilliya ta zdorov'ya*, 1 (4), 14-17.
- [20] Serheta, I. V., Bratkova, O. Y., Mostova, O. P., et al. (2012). Naukovi printsipi psihogigienichnoyi diagnostiki stanu zdorov'ya ditej, pidlitkv ta molodi [Scientific principles of psychohygienic diagnostics of the health of children, adolescents and youth]. *Dovkilliya ta zdorov'ya*, 4 (64), 21-25.
- [21] Serheta, I. V., Mostova, O. P. (2013) Medy'ko-social'ni aspekty navchal'noyi adaptatsiyi ta stan zdorov'ya uchniv shkil' nogo viku [Medical and social aspects of educational adaptation and health status of schoolchildren]. *Aktual'ni py'tannya pediatriyi, akusherstva ta ginekologiyi*, 2, 20-22.
- [22] Serheta, I. V., Panchuk, O. Y., Stoyan, N. V., et al. (2016). Universitetska gigiena u konteksti implementatsiyi "Zakonu pro vischu osvitu": fiziologo-gigienichni osnovi, realiyi ta shlyahi rozvitku [University hygiene in the context of implementation of the "Law on Higher Education": physiological and hygienic bases, realities and ways of development]. *Dovkilliya ta zdorov'ya*, 4 (80), 46-52.
- [23] Serheta, I. V., Bardov, V. H., Drezhenkova, I. L., Panchuk, O. Yu. (2020) *Higienichni normatyvy rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi medychnoi osvity ta shliakhy yiy optymizatsiyi* [Hygienic standards of motor activity of students of higher medical education institutions and ways of its optimization]. Vinnytsya: TOV "TVORY".
- [24] Serheta, I. V., Panchuk, O. Yu., Yavorovskiy, O. P. (2020) *Hygienic diagnostics of professional suitability of students of medical education institutions (on the example of dental specialties)* [Hygienic diagnostics of professional suitability of students of medical education institutions (on the example of dental specialties)]. Vinnytsya: TOV "TVORY".
- [25] Serdyuk, A. M., Polka, N. S., Serheta, I. V. *Psihogigiena detey i podrostkov, stradayuschih hronicheskimi somaticheskimi zabolevaniyami* [Psychohygiene of children and adolescents suffering from chronic somatic diseases] - Vlnnitsya: Nova kniga, 2012.
- [26] Sigulem, D. M., Morais, T. B., Cuppari, L. et al. (2001) A Web-based distance education course in nutrition in public health: case study. *J. Med Internet Res.*, 3(2):E16. doi:10.2196/jmir.3.2.e16.
- [27] Tymoshchuk O. V., Polka N. S., Serheta I. V. (2020) *Naukovi osnovy kompleksnoi hihienichnoi otsinky yakosti zhyttia ta adaptatsiynykh mozhlyvostei suchasnoi uchnivskoi i studentskoi molodi* [Scientific bases of complex hygienic assessment of quality of life and adaptive possibilities of modern pupil and student youth]. Vinnytsya: TOV "TVORY".
- [28] Hodgkinson, P. (2016). Youth cultures and the rest of life: subcultures, post-subcultures and beyond. *Journal of Youth Studies*. 19 (5), 629-645.
- [29] Naterer, A. (2015). Violence and the code of the street: a study of social dynamics among street children in Makeevka,

- East Ukraine. *J. Interpers Violence*, May; 30 (8), 1387-1402. doi: 10.1177/0886260514540323. Epub 2014 Jun. 26.
- [30] Vugt, M. v., & Kameda, T. (2014). Evolution of the social brain: Psychological adaptations for group living. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.). *The Herzliya series on personality and social psychology. Mechanisms of social connection: From brain to group*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14250-019>.
- [31] Williams, S. Waymouth, M, Lipman, E., Mills, B., & Evans, P. (2004). Evaluation of a Children's Temper-Tamping Program. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 607-612. <https://doi.org/10.1177/070674370404900906>.
- [32] Woodman, D. (2013). Researching 'rdinary Young People in a Changing World: The Sociology of Generations and the Missing Middle in Youth Research. *Sociological Research Online*, 18 (1), 7-16.

COMPLEX PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC ASSESSMENT OF THE MAIN REGIME ELEMENTS OF EDUCATIONAL AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER MEDICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Vergeles T. M., Serheta I. V.

Annotation. Physiological and hygienic assessment of the main regime elements of educational and extracurricular activities of young girls and young boys in higher education is an essential component of research, which involves identifying risk factors for the likely development of negative changes in the functionality and adaptive resources of their organism. The research, based on the application of questionnaires and structured interviews, was conducted on the basis of National Pirogov Memorial Medical University, where under supervision during the observation period were 110 students who studied on 1 and 3 courses. The analysis of the obtained data and their prognostic evaluation involved the use of descriptive statistics procedures based on the use of a standardized package of statistical analysis applications "Statistica 6.1 for Windows" (licensed № BXXR901E245722FA). In the course of the research a comprehensive physiological and hygienic assessment of the main regime elements of educational and extracurricular activities of students of higher medical education in the organization of distance learning and identified their leading differences from similar characteristics when using traditional forms of education. It was found that the share of indicators on the duration of continuous study activities of students, which are considered unfavorable and those that exceed its maximum allowable time range (more than 9 hours, from 8 to 9 hours and from 7 to 8 hours), under the use of distance format was lower than the proportion of similar indicators in the classroom. At the same time, the opposite picture is registered during the analysis of data on the features of educational and meaningful preparation for practical classes carried out at home. Among distance learning students, data that reflected the indicators of the duration of the dynamic component in the structure of the daily time budget had to be considered significantly lower. In the course of a subjectively significant generalized assessment of the daily activities of young girls and young boys, it was found that it should be considered more intense in terms of the use of distance learning technologies. The obtained results should be further used both for the development of methods for comprehensive assessment of the state of adaptive resources of students, taking into account the peculiarities of their daily activities, and during the scientific substantiation of effective use of health technologies in higher medical education.

Keywords: students, distance learning, educational and extracurricular activities, regime elements, physiological and hygienic assessment.