

наук. конф. пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна (Чернігів, 18-19 жовт. 2018 р.). – Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018. – С. 50-51.

11. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. / Т. Є. Христова, Г. П. Суханова. – Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2015. – 172 с.

12. Walsh N. E. Integrated exercise and self-management programmes in osteoarthritis of the hip and knee: a systematic review of effectiveness / N. E. Walsh, H. L. Mitchell, B. C. Reeves, M. V. Hurley // Physical Therapy Reviews. – 2006. – V. 11 (4). – P. 289-297.

#### References

1. Andriichuk, O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii reabilitatsii honartrozu. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, № 2 (14), 75-79 [in Ukrainian].

2. Bannikova, R. A., Bidenko, O. V. (2006). Metodyi nemedikamentoznoy terapii v kompleksnoy reabilitatsii bolnyh s gonartrozami. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 6, 5-7 [in Russian].

3. Boieva, I. A. (2010). Vybir individualnoi terapevtychnoi taktiky u khvorykh na osteoartroz kolinnykh suhlobiv za danymy kliniko-instrumentalnykh zistavlennia: avtoreferat dysertatsii kandydata medychnykh nauk: 14.01.12, Donetsk, 20 [in Ukrainian].

4. Dubrovin, V. G. (2003). Sistema kompleksnogo lecheniya i reabilitatsii bolnyh s deformiruyuschim osteoartrozom kolennykh sustavov: avtoreferat dissertatsii doktora meditsynskikh nauk: 14.00.22, Kursk, 41 [in Russian].

5. Zhigil, V. M., Chapala, M. G., Zhigil, L. V., Sahnno, T. V. (2006). Fizicheskaya reabilitatsiya pri osteoartroze. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 5, 29-33 [in Russian].

6. Mosab, S. Kh. Amudi (2010). Kompleksna fizychna reabilitatsiia khvorykh pislia khirurhichnogo likuvannia osteoartrozu kolinnoho suhloba: avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.03, Lviv, 19 [in Ukrainian].

7. Protsenko, H. O. (2010). Otsinka stanu khriashchovoi i kistkovoї tkanyny u khvorykh na osteoartroz ta obgruntuvannia dyferentsiirovanykh prohram farmakoterapii: avtoreferat dysertatsii doktora medychnykh nauk: 14.01.12, Kyiv, 38 [in Ukrainian].

8. Semeniv, I. P. (2005). Kompleksne likuvannia khvorykh z rannimy stadiiamy honartrozu: avtoreferat dysertatsii kandydata medychnykh nauk: 14.01.21, Kyiv, 24 [in Ukrainian].

9. Khrystova, T. E. (2018). Statodynamichni trenuvannia u fizychnii terapii zhinok zriloho viku z osteoartrozom kolinnykh suhlobiv. Dosvid i problemy orhanizatsii sotsialnoi ta zhyttievoi praktyky uchniv i studentiv na zasadakh kompetentnisnogo pidkhodu do osvity: materialy Mizhnar. naukovo-prakt. konf. (Zaporizhzhia, 12-13 zhovt. 2018 r.). Zaporizhzhia: Vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii, 407-409 [in Ukrainian].

10. Khrystova, T. E., Demchenko, I. S. (2018). Kompleksnyi pidkhid do fizychnoi reabilitatsii osib z osteoartrozom kolinnykh suhlobiv. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: materialy XI Mizhnar. nauk. konf. pamiati Anatoliia Mykolaiovycha Laputina (Chernihiv, 18-19 zhovt. 2018 r.). Chernihiv: NUChK imeni T. H. Shevchenka, 50-51 [in Ukrainian].

11. Khrystova, T. E., Sukhanova, H. P. (2015). Osnovy likuvalnoi fizychnoi kultury: navch. posib. Melitopol: FOP Sylaiєva O. V., 172 [in Ukrainian].

12. Walsh, N. E., Mitchell, H. L., Reeves, B. C., Hurley, M. V. (2006). Integrated exercise and self-management programmes in osteoarthritis of the hip and knee: a systematic review of effectiveness. Physical Therapy Reviews, 11 (4), 289-297.

УДК 373.2.016:796

**Черній В. П.**

*к. пед. н., доцент, кафедри теорії і методики фізичного виховання,*

*Неворова О. В.*

*к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри теорії і*

*методики фізичного виховання,*

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,*

*м. Кропивницький*

### ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Мета наукового пошуку полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування спеціалізованих рухливих ігор для оптимізації рухової активності молодших школярів.*

*Проведене дослідження показало, що використання спеціалізованих рухливих ігор під час фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, зміст яких відповідає віковим особливостям та інтересам молодших школярів, дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності дітей. Позитивна динаміка показників рухової активності учнів 9–10 років показала, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення рухової активності учнів початкової школи.*

**Ключові слова:** *добові енерговитрати, індекс фізичної активності, рухливі ігри, рухова активність, учні початкової школи.*

**Черній В. П., Неворова О. В. Оптимізація двигательної активності учасників початкової школи.** *Цель научного поиска заключалась в экспериментальном обосновании эффективности применения специализированных подвижных игр для оптимизации двигательной активности младших школьников.*

*Проведенное исследование показало, что использование специализированных подвижных игр во время*

фізического виховання дітей молодшого шкільного віку, зміст яких відповідає віковим особливостям і інтересам молодших школярів, дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності дітей. Позитивна динаміка показників рухової активності учнів 9–10 років показала, що подвижні ігри є ефективним засобом покращення рухової активності учнів початкової школи.

**Ключові слова:** добові енергозатрати, індекс фізическої активності, подвижні ігри, рухова активність, учні початкової школи.

**Chernii Valentyna, Nievorova Olena. Optimization of physical activity of elementary school pupils.** The purpose of the scientific search was to experimentally substantiate the effectiveness of the use of specialized outdoor games to optimize the physical activity of younger pupils. The study involved 18 pupils in grades 9–10. The main results of the study were the determination of the actual state of physical activity of the surveyed pupils, experimental verification of the effectiveness of the use of specialized outdoor games to optimize the physical activity of elementary school pupils; significant improvement in the results in the indicators of physical activity of the subjects.

Particular emphasis is placed on the use of specialized outdoor games and relays during the organization of intermittent breaks and sports hours, as they increase the workload, significantly contribute to the elimination of motor deficits in younger pupils. For the formation and development of game thinking actively used a wide range of tools, including mobile games aimed at developing the speed of complex reaction, orientation, ability to interact with partners. Particular attention is paid to the careful selection of games and relay races, their content is carefully considered.

The results of physical readiness and physical activity examinations of 9–10 year old pupils revealed a correlation between the level of daily physical activity and physical readiness of the pupils and allow to state that these indicators are mainly at the average and below the average level, which makes the use of specialized outdoor games in the physical upbringing of younger pupils. The conducted research has shown that the use of specialized outdoor games in the physical education of young school children, the content of which corresponds to the age characteristics and interests of younger pupils, allows to compensate for the lack of physical activity of children; the positive dynamics of 9–10 year olds' performance showed that outdoor games are an effective way of improving the physical activity of elementary school pupils.

**Key words:** daily energy consumption, physical activity index, outdoor games, physical activity, elementary school pupils.

**Постановка проблеми.** Сучасні школярі, які проводять більшу частину доби на навчальних заняттях, за підготовкою домашніх завдань, біля комп'ютерів і телевізорів, відчувають значні статичні, розумові, нервово-психічні перевантаження при хронічній нестачі рухової активності [2; 3; 5; 6; 8; 9]. Надмірне навчальне навантаження, пов'язане з підвищенням програмних вимог, уже з першого класу значно обмежує рухову активність школярів (у першокласників вона знижується на 50 % порівняно із закладом дошкільної освіти) [3; 9]. Традиційні види і форми фізичного виховання, які залишаються основними в більшості закладах загальної середньої освіти, не можуть компенсувати дефіцит необхідної в цих умовах фізичної активності, що негативно відбивається на здоров'ї та фізичному стані зростаючого покоління [2; 5; 9].

Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я учнів початкової школи пов'язаний із значними розумовими навантаженнями на фоні зниженого обсягу рухової активності, одним з альтернативних підходів до підвищення рухової активності школярів є використання рухливих ігор у позакласній роботі з дітьми, що дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає в процесі навчання молодших школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Використання рухливих ігор у позакласній роботі фахівці розглядають як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, спілкування молодших школярів, їхнього співробітництва з педагогами, батьками та іншими дорослими [2; 7]. Особливості застосування рухливих ігор під час фізичного виховання дітей шкільного віку висвітлено науковцем О. В. Шевченко [7]; дослідниками В. О. Кучером, І. М. Григусом обґрунтовано та визначено роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку; методику проведення рухливих ігор для учнів 1–11 класів запропоновано Г. В. Безверхньою, А. А. Семеновим, М. М. Килимистим та ін.; організацію рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти представлено Є. С. Вільковським [1].

Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що науковці приділяють достатню увагу використанню рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Водночас виявлено, що на сьогодні не повною мірою висвітлені питання оптимізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Це і визначило необхідність дослідження та наукового обґрунтування окресленої проблеми.

Мета роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування спеціалізованих рухливих ігор для оптимізації рухової активності молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу.** У контексті досліджуваної проблеми особливий інтерес викликає вивчення впливу рухливих ігор на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Гра має набір вправ, які забезпечують можливість вирішення рухового завдання в умовах варіативності, швидкої зміни різних рухових дій і необхідності управляти різними ланками опорно-рухового апарату [1; 2; 7]. Особливий акцент ми зробили на використанні спеціалізованих рухливих ігор та естафет під час організації рухливих перерв та спортивної години, оскільки вони збільшують навантаження, значно сприяють усуненню рухового дефіциту в молодших школярів. Для формування і розвитку ігрового мислення активно використовували широкий спектр засобів, у тому числі й рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкості складної реакції, орієнтування, вміння взаємодіяти з партнерами [1; 7]. Особливу увагу приділяли ретельному відбору ігор та естафет, детально продумували їхній зміст. Вони повинні бути цікавими, різними за своєю складністю і доступними; активно використовували імітаційні рухливі ігри

з наслідувальними діями; рухливі ігри з перебіжками, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями й іншими предметами; рухливі ігри з опором і з орієнтуванням за слуховим та зоровим сигналам. Вибір тієї чи іншої гри визначався конкретними завданнями і умовами проведення заняття [7].

З метою оцінки ефективності використання спеціалізованих рухливих ігор задля оптимізації рухової активності (РА) молодших школярів, проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь 18 учнів молодших класів 9–10 років Комунального закладу НВО ЗОШ І–ІІІ ст. №17–ЦЕВ «Калинка», м. Кропивницький. Визначення добових енерговитрат школярів за допомогою хронометражно-табличного методу дало можливість установити, що показники витрат енергії на здійснення різного виду рухової активності учнів на початку експерименту коливалися в межах від 2430 до 2589 ккал (у середньому по віковій групі), що є нижчим за фізіологічну норму [9] та свідчить про гіподинамічний спосіб життя молодших школярів і має загрозливу перспективу для здоров'я та розвитку дітей.

Виконуючи наступне завдання, ми встановили обсяг добової рухової активності молодших школярів та з'ясували наявність істотних розходжень у розподілі видів рухової активності учнів протягом доби [4; 9]. Важливою характеристикою РА школярів є тривалість її структурних компонентів. Так, аналіз отриманих даних на початковому етапі дозволив установити, що на рухову активність, яка відповідає високому рівню, припадало лише біля 1,4% (рис. 1.).

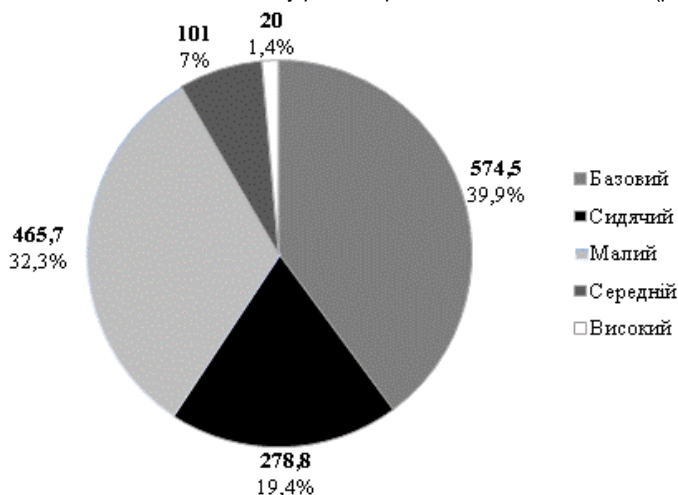


Рис. 1. Співвідношення часу рухової активності різного рівня у групі обстежуваних школярів до експерименту.

До того ж під час опрацювання результатів педагогічного експерименту ми простежили взаємозв'язок між рівнем добової рухової активності та фізичної підготовленості. Учні з низьким індексом фізичної активності мали нижчий показник фізичної підготовленості, ніж учні з більш вищим індексом фізичної активності (табл. 1.).

Це свідчить про недостатню кількість часу, який школярі приділяють виконанню фізичних вправ, що здійснюють оздоровчо-тренувальний вплив на організм, тобто на рухову активність високого рівня. Установлено, що цей показник у середньому становив двадцять хвилин на добу, що є недостатнім для цієї вікової категорії [4; 9] (рис. 1.). Виявлено, що питома вага РА сидячого рівня формувалась за рахунок часу, що пов'язаний з незначними енерговитратами (час виконання домашнього завдання, робота на комп'ютері, перегляд телепередач, їзда в транспорті).

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9–10 років з індексом фізичної активності

Рівень фізичної підготовленості	Індекс фізичної активності							
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Низький	2	66,7	0	0,0	0	0	0	0,0
Нижче середнього	1	33,3	2	25,0	2	33,3	0	0,0
Середній	0	0,0	5	62,5	3	50,0	0	0,0
Вище середнього	0	0,0	1	12,5	1	16,7	1	100
Всього	3	100	8	100	6	100	1	100

Отримані результати показали, що період після закінчення занять має найбільш значущі розходження в енерговитратах школярів та характеризуються неоднаковою кількістю сплесків збільшення енерговитрат, які залежать від витрат на м'язові зусилля високого рівня фізичної активності. Загалом спеціально організованою руховою активністю в позанавчальний час у ЗЗСО чи за його межами та самостійними заняттями руховою активністю займалися не більше ніж п'ята частина учнів початкової школи.

За результатами аналізу рівня рухової активності обстежуваних дітей визначено, що недостатність рухової активності молодших школярів може бути усунена за рахунок використанні спеціалізованих рухливих ігор під час організації рухливих

перерв та спортивної години. Використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів дало змогу усунути руховий дефіцит дітей, який було встановлено на початку експерименту.

Детальний аналіз РА школярів за рівнями рухової активності упродовж педагогічного експерименту дав змогу установити достовірні зміни в руховій активності на малому, середньому та високому рівнях. Серед учнів зареєстровано збільшення витрат часу на РА, зараховану до середнього та високого рівнів (табл. 2.). Результати звітності про добові енерговитрати та ІФА школярів дозволили стверджувати про покращення даних показників наприкінці експерименту (табл. 2.).

Отже, позитивна динаміка показників рухової активності учнів початкової школи 9–10 років показала, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення рухової активності молодших школярів.

Таблиця 2

Показники рухової активності учнів 9–10 років,  $\bar{X} \pm \sigma$ .

Рівень рухової активності (хв.)	До експерименту (n=18)	Після експерименту (n=18)	t
Базовий	574,5±1,55	553,2±1,45*	3,053
Сидячий	278,8±1,20	205,2±2,98*	4,133
Малий	465,7±1,02	447,9±1,29*	4,315
Середній	101,0±0,89	165,7±2,96	3,302
Високий	20,0±0,59	68,0±2,34*	3,854
Індекс фізичної активності (бали)	22,0±0,76	30,9±0,80*	4,619
Добові енерговитрати (ккал)	2 509,5±6,45	2 882,4±6,91*	3,308

Примітки: \* – відмінності статистично достовірні відносно вихідних даних ( $p < 0,05$ )

**Висновки.** Результати обстежень фізичної підготовленості та рухової активності школярів 9–10 років виявили взаємозв'язок між рівнем добової рухової активності й фізичної підготовленості учнів та дозволяють стверджувати, що дані показники знаходяться переважно на середньому та нижче середнього рівня, що зумовлює доцільність використання спеціалізованих рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Порівняння даних, які були отримані під час проведення педагогічного експерименту свідчать, що у досліджуваній групі учнів 9–10 років спостерігаються кращі результати у показниках рухової активності, ніж на початковому етапі, що підтверджує доцільність використання рухливих ігор для оптимізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі початкової школи.

#### Література

1. Вільчковський Є. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти / Є. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 221 с.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Денисенко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
3. Кравчук Л. В. Забезпечення рухової активності молодших школярів / Л. В. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – № 3. – С. 43–51.
4. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів / Т. Ю. Круцевич та ін. – Київ : Наук. світ, 2004. – 18 с.
5. Москаленко Н. Шляхи підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. І Міжнар. наук.-практ. конф., 14–16 червня 2017. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – С. 31.
6. Швай О. Д. Теоретико-методичні аспекти вивчення рухової активності молодших школярів / О. Д. Швай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – №1. – С. 28–31.
7. Шевченко О. В. Рухливі ігри і забави [навч.-метод. посіб.]. – Харків: ФОП Озеров Г. В., 2017. – 140 с.
8. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 18. – Т. 4. – Львів : ЛДУФК, 2014. – С. 169–174.
9. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

#### References

1. Vilchkovskiy, Ye. S., & Denysenko, N. F. (2006). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5–10 rokov u zakladakh osvity [Organization of movement regime of children of 5-10 years in educational establishments]. Zaporizhzhia : Dyvo [in Ukrainian].
2. Denysenko, N. (1999). Osvitnii protses maie buty zdorov'язberezhuvalnym [The educational process must be health-conscious]. Fizychnе vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 3, 32–34 [in Ukrainian].
3. Kravchuk, L. V. (2014). Zabezpechennia rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv [Ensuring motor activity of younger students]. Suchasna shkola Ukrainy – Modern School of Ukraine, 3, 43–51 [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T. Yu. et al. (2004). Metodychni rekomendatsii shchodo vyznachennia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv [Guidelines for determining the daily motor activity of students]. Kyiv : Nauk. Svit [in Ukrainian].

5. Moskalenko, N., & Vlasjuk, O. (2017). Shliakhy pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ditei molodshoho shkilnoho viku [Ways to increase motor activity of young school children]. Fyzychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life: Abstracts of Papers of the First International Scientific and Practical Conference (p. 31). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

6. Shvai, O. D. (2000). Teoretyko-metodychni aspekty vyvchennia rukhovoї aktyvnosti molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological aspects of studying the motor activity of younger students]. S. S. Yermakov (Eds.), Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fyzychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical training and sports, (1), (pp. 28–31). Kharkiv : KhKhPI [in Ukrainian].

7. Shevchenko, O. V. (2017). Rukhlyvi hry i zabavy [Moving games and fun]. Kharkiv: FOP Ozerov H. V. [in Ukrainian].

8. Shyian, O., & Slyvka, Ye. Optymizatsiia rukhovoї aktyvnosti shkoliariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodyk navchannia [Optimization of motor activity of students in the context of the introduction of innovative teaching methods]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine. (issue 18, Vol. 4), (pp. 169–174). Lviv : LDUFK [in Ukrainian].

9. Yazlovetskyi, V. S., Zhdanova, V. S., & Turchak, A. L. (2005). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoї fyzychnoi kultury [Organization and methodology of physical health improvement]. Kirovohrad : RVV KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka [in Ukrainian].

УДК 614:616-058/616:093

Черновський С.М.  
старший викладач

Київський національний університет технологій та дизайну

### АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БІОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті наведено результати дослідження стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів і способу життя протягом 2018-2019 н.р. Аналіз динаміки захворюваності студентів-дизайнерів вказує на негативні тенденції в стані їх здоров'я, а дія біологічних, екологічних факторів і способу життя визначається комплексним впливом.

**Ключові слова:** студенти-дизайнери, біологічні фактори, спосіб життя, захворюваність.

**Черновський С.М. Анализ состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни.** В статье приведены результаты исследования состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни на протяжении 2018-2019 у.г. Анализ динамики заболеваемости студентов-дизайнеров показал отрицательные тенденции в состоянии их здоровья, а действие биологических, экологических факторов и образа жизни выражается комплексным воздействием.

**Ключові слова:** студенты-дизайнеры, биологические факторы, образ жизни, заболеваемость.

#### **Chernovskyi Sergiy. The analysis of design students health dependence on biological factors and mode of life.**

The influence of biological factors and mode of life on the health of design students in the period of 2018-2019 have been presented. The analysis of the pathology in design students shows negative tendencies in their health state and the action of biological factors on is defined by complex effect of life mode, ecology and the quality of medical care.

The educational process of students-дизайнери in recent years is characterized by complications of educational programs. The mode of training is intense and does not meet the hygienic standards (lack of alternation of complex subjects, lack of rest between training, inadequate nutrition during the day).

In connection with this, the importance of studying the influence of biological factors (age, sex, constitution and heredity) and the way of life of design students becomes timely for measures for their correction.

The dynamics of the morbidity of the design students indicates a negative tendency in their state of health (an increase in the incidence of stomach ulcer, gastritis and duodenitis, acute pneumonia, bronchitis, including chronic, rheumatoid arthritis, diabetes, goiter, diseases of the nervous system) .

Influence of risk factors on the health of design students is determined by the complex influence of biological factors (age, sex, heredity and constitution) and lifestyle. The revealed features of the dynamics of morbidity among students can be used in substantiation of medical and preventive measures aimed at improving the health of the population of Ukraine.

The views of scientists of the problems of healthy lifestyle students who note the inadequate level of knowledge of students about a healthy lifestyle. According to our data, 91% of respondents (92% of girls and 88% of boys) know the main points of a healthy lifestyle, but try to adhere to their main provisions by only 36%. Thus, 64% of respondents have unhealthy lifestyles (76% of them are boys, 24% girls).

**Keyw ords:** design students, biological factors, life mode, influence.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Освітній процес студентів-дизайнерів за останні роки характеризується ускладненням навчальних програм і зміною системи оцінювання знань студентів. Режим навчання з гігієнічної точки зору є напруженим і не відповідає гігієнічним нормам (відсутність