

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЖИМА СНА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ВЛИЯНИЕ ИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Борщевская Т. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ст. препод. Заяц О. В.

Актуальность. Биологические ритмы – это периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые сами поддерживаются и воспроизводятся. Известно, что все патологические процессы в организме проявляются нарушением временной организации физиологических функций, и рассогласование биоритмов может быть фоном развития выраженных изменений деятельности организма. Сегодня изучение характера биологических ритмов имеет большое значение при организации рационального режима труда и отдыха человека [1].

Цель. Изучение особенностей режима сна и питания студенческой молодежи, влияние их на здоровье.

Методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 76 респондентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что 21% респондентов оценили уровень своего здоровья, как хороший. Респонденты считают, что несоблюдение биоритмов приводит к таким последствиям как: снижение работоспособности (39,5%), развитие утомления (39,5%) и увеличение количества заболеваний (17,1%). По индивидуальному хронотипу оказалось, что 39,5% молодых людей это «совы», 27,6% – это «жаворонки» и 18,4% – это «голуби». Нарушения режима сна и бодрствования у себя отмечают 76,3% респондентов. Установлено, что 39,5% студентов зависимы от будильника (не могут проснуться без него). 65,8% молодых людей не могут сразу заснуть. При этом большая часть юношей и девушек ложатся спать далеко за полночь. Причиной этому служит переутомление, усталость от большого объема учебной работы. Плохой сон приводит к тому, что студенты чувствуют «разбитость» в течение дня (73,7%) и снижение концентрации внимания к концу занятий (65,8%).

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства студенческой молодежи не соблюдается режим дня, что указывает на повышения уровня знаний о влиянии режима дня на здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зенина, О. Ю. Хронофизиология и хронопатология сердечно-сосудистой системы / О. Ю. Зенина // Экология человека. Питание и здоровье. – 2020. – № 1. – С. 64–65.