

СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СНУ І НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ВПЛИВОМ БІОРИТМІВ

Ляхович А. В., Бурлака І. С., Яценко О. Ю.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

angelinka2017@gmail.com

Людина підпорядковується ритмам, закладеним природою. Вони позначаються та регулюють всі фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі. Біологічні ритми представляють собою коливання інтенсивності фізіологічних реакцій біологічних систем, які спираються на зміни метаболізму та зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. В основу здорового способу життя входить дотримання режиму дня: праці, відпочинку і сну відповідно до добового біоритму. Найважливішим фактором відновлення працездатності є правильне чергування періодів праці і відпочинку. При цьому загальний час роботи і відпочинку має співвідноситись як один до двох, тобто при 8-годинному робочому дні відпочинок повинен складати 16 годин. Відпочинок складається зі сну та різних видів діяльності: читання, виконання навчальних завдань, хобі, відвідування театрів, кіно, заняття в спортивних секціях. Доведено, що повноцінний сон забезпечує високу якість життя, дає можливість більш повної реалізації можливостей людини. Навпаки, порушення процесу сну є однією з найбільш поширених і важливих проблем сучасної медицини. Брак сну проявляється в зниженні працездатності, зміні загального самопочуття, настрою, соціальної адаптації. Це стає причиною низької якості життя, а також, у більшості випадках, може призводити до серйозних наслідків: посилення психічних порушень, зниження когнітивних здібностей, розвитку психосоматичних захворювань. Проблема порушення сну має як медичні, так і соціальні аспекти, важливість яких важко переоцінити.

Більшість сучасної молоді не в змозі раціонально використовувати свій час протягом дня для досягнення своїх цілей, особливо для втілення своїх інтелектуальних і творчих можливостей. Тому знання особливостей біологічних ритмів та їх впливу на здоров'я допомагає молоді правильно організувати режим навчальної підготовки, чергування навантажень і відпочинку, своєчасних відновлювальних заходів. Ці знання надають можливість створювати умови для повноцінного відпочинку і сну, оскільки від цього залежить психоемоційний стан, фізична активність, розумова діяльність і самопочуття. Відомо, що студенти хочуть бути соціально успішними і при цьому жити в комфортному для них ритмі. При побудові навчального плану підлаштуватись під всіх практично неможливо. Тому студенти змушені так вибудовувати свій розклад дня, щоб були максимально враховані особливості та вимоги навчального закладу або роботи. Їх режим корегується з динамікою робочого дня, а не з біоритмами, що в свою чергу може призвести до виникнення певних труднощів з навчанням та здоров'ям. Сучасна молодь повинна вміти знаходити компроміс між особливостями організму і соціальними умовами задля досягнення високих результатів у навчанні, профілактики багатьох захворювань та збереженні власного здоров'я.