

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕЖИМУ ДНЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Розглянуто проблему дотримання режиму дня студентами. Розкрито негативний вплив порушення режиму дня на здоров'я студентів. Доведено, що дотримання науково обґрунтованих вимог до рухової активності, харчування, відпочинку і сну в режимі дня є ефективним чинником зміцнення здоров'я і успішного навчання студентів.

Ключові слова: студенти, режим дня, здоров'я, рухова активність, харчування, відпочинок, сон.

Постановка проблеми. Для студента успішне навчання – це праця, яка супроводжується зануренням у величезний обсяг інформації і відзначається великим навантаженням, як у фізичному, так і в психологічному плані. А однією з умов збереження і зміцнення здоров'я є правильний режим дня. Фізіологічною основою режиму дня людини є вироблення динамічного стереотипу, тобто системи умовних рефлексів, що закріплюється в результаті тривалого дотримання певного порядку [4].

Відсутність системи в режимі життєдіяльності негативно позначається на працездатності і здоров'ї студентів. За даними вчених із загального числа чинників, що впливають на стан здоров'я, режим сну становить 24-30%, режим харчування – 10-16%, заняття фізичними вправами – 15-30% [11].

Тому велику роль у поновленні енергетичних ресурсів студентів відіграє правильна організація складових навчання у ВНЗ. Щоб продуктивно навчатися і встигати робити всі заплановані справи, необхідно правильно чергувати розумову працю, рухову активність, харчування, відпочинок (дозвілля) і сон, тобто дотримуватися раціонального режиму дня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що значна частина студентів не дотримуються визначеного режиму дня. Таких, за даними дослідження В.А. Огнева, серед юнаків 76,8%, а серед дівчат 46,4%. 58,5% студентів ведуть пасивний спосіб життя у відношенні до рухової активності, зокрема дівчата – 64,6%, юнаки – 40,2%. Крім того, 67,1% юнаків і 43,1% дівчат не дотримуються режиму харчування. 57,3% студентів приймають їжу 1-2 рази на добу, біля 47% не снідають, 22% не вечеряють. Найбільш популярними заняттями серед молоді у вільний час є перегляд телепрограм (50,0%) та відвідування дискотеки (30,0%). Юнаки займаються спортом – 15,5%, дівчата – 5,6%. 40,0% студентів сплять менше 6 годин на добу, а по 6-7 годин – 46,7%. Загальна захворюваність серед студентів складала 54,0% [8].

Іншим дослідженням встановлено, що до 22 годин до сну відходять 19,3% студентів, до першої години ночі – 81%, до двох годин – 4,3%, після двох – 16,2% [11].

Наше опитування студентів 1-2 курсів різних спеціальностей Чернігівського державного інституту економіки і управління виявило, що із 257 респондентів приймають їжу за добу не менше 3 разів – 24,1%, 2 рази – 63,4% і 1 раз – 12,5%; займаються позаурочними видами фізичного виховання і спорту – 20,6%; лягають спати після півночі – 84%; сплять не менше 8 год. – 14,9%, 6-7 год. – 62,8%, менше 5 год. – 26,6%.

Гострою стає проблема використання студентською молоддю власного вільного часу. Біля 90% дівчат і 65% хлопців у свій вільний час не займаються нічим корисним для здоров'я, самоосвіти або самовдосконалення. Свій вільний час вони проводять за переглядом телепередач або проводять час у веселій компанії, часто з розпиванням спиртних напоїв. Однією з причин такої "незайнятості" є пасивність, яка була закладена в шкільні роки. Іншою причиною є неправильний розподіл власного часу [9].

В середньому кожного дня студенти гублять біля 3,5 години часу марно, що становить 18 годин за тиждень, не враховуючи вихідних. Крім того в студентів 80% часу впродовж дня займають справи, які забезпечують лише 20% успіху. А коли б вони виконали спочатку 2-3 складні й термінові завдання, то могли б на 80% впоратися з запланованим. Але 90% студентів накопичують велику кількість незавершених справ, що призводить до постійного перенавантаження, стресу або навіть розчарування у навчанні [3].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу режиму дня на стан здоров'я студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування студентів.

Результати дослідження. Сучасній науці відомо понад 300 біоритмів, яким підпорядковується людський організм. Існують біоритми добові, місячні, сезонні, річні – всі вони характеризуються чергуванням функціональної активності і відпочинку органів і систем, що забезпечує повноцінне відновлення фізіологічних резервів організму. Особливе місце в цій ієрархії займають циркадні (добові) ритми, пов'язані з циклічною зміною освітленості дня і ночі, тобто з обертанням Землі навколо своєї осі. Близько 500 процесів у людському організмі відбувається в добовому режимі [6].

У людини в залежності від часу доби змінюються фізіологічний стан, інтелектуальні можливості і навіть настрої, причиною чого є коливання концентрації гормонів в крові. Так, в темний час доби з епіфізу виділяється "гормон ночі" – мелатонін, який викликає зниження температури тіла, регулює тривалість і

зміну фаз сну. У момент засипання з гіпофізу виділяються опіоїдні гормони ендорфіни та енкефаліни, що супроводжує занурення в сон приємними відчуттями. А перед пробудженням кора наднирників починає виробляти кортизол, який призводить до збудження нервової системи, підвищення тиску, почастищення серцевих скорочень, підвищення тону судин і зниження згортання крові [2].

Відомим хронотипам "жайворонкам" і "совам" є наукове пояснення. У "жайворонків" максимум викиду кортизолу відбувається раніше, в 4-5 годин ранку, а у "сов" пізніше – від 7-8 до 9-11 годин ранку. [2]. Але і "сови", і "жайворонки", як довів академік РАМН К.В. Судаков, від недосипу вночі переносять стрес із-за вироблення надлишкових стресових гормонів, зокрема кортизолу. Адже всі люди спочатку "жайворонки", а "совами" їх робить спосіб життя. У "сов" через зниження синтезу мелатоніну більше проблем зі здоров'ям: більша ймовірність розвитку онкологічних пухлин; гинуть кардіоміоцити (клітини серця) – це швидкий шлях до інфаркту; частота гастритів і виразок шлунку в 2 рази вища, ніж у "жайворонків"; гинуть клітини шкіри – з'являються зморшки; частіші проблеми із зайвою вагою; ослаблюється імунітет; швидше старіє організм [10].

Вночі концентрація мелатоніну в крові у 30 разів більша, ніж вдень і особливо підвищений рівень спостерігається з 24 год. ночі до 4 ранку (пік в 2 год.). Мелатонін виконує різнопланові функції: забезпечує нормальну роботу ендокринної системи; гальмує процеси старіння в організмі; стимулює захисні властивості імунної системи; адаптує організм до зміни часових поясів; володіє яскравими антиоксидантними властивостями; контролює періодичність сну; регулює кров'яний тиск; бере участь у координації травних процесів; впливає на виділення інших гормонів [1, 7].

У всіх органів людини є свій пік активності та період відновлення сил. І якщо, приміром, змушувати шлунок працювати в 21 годину, коли "режимом дня" у нього передбачений відпочинок, то на третину вище норми підвищується кислотність шлункового соку, що призводить до розвитку шлунково-кишкових патологій і загострення виразкових хвороб. Нічне навантаження викликає збій добової активності клітин серцевого м'яза, що загрожує гіпертрофією з подальшим розвитком серцевої недостатності [6].

Часто сучасна молодь, щоб все встигнути, позбавляє себе сну. Але хронічне недосипання (депривація сну) поступово призводить до дуже серйозних порушень гормональної системи (пригнічення вироблення гормонів) і низки захворювань: нестача інсуліну сприяє розвитку діабету; зменшення лептину збільшує накопичення жирової тканини, посилює потребу в їжі; зниження рівня білих тілець крові ослаблює здатність імунної системи боротися з інфекціями; нестача нейромедіаторів посилює депресію і агресивність. При депривації сну значно погіршується увага, пам'ять, успішність і працездатність – результати тестів як у п'ятих людей [7].

Студентам необхідно спати 7-9 годин на добу. Найкращим часом для сну є період з 23 до 7-8 годин ранку. Зранку поступово зростає рухова активність, інтенсифікуються обмінні процеси і робота організму в цілому. До 12-13 год. працездатність людини досягає високого рівня. А після 14 год. відбувається зниження працездатності, а потім настає друга хвиля підвищення між 16 і 17 год., зниження якої відбувається після 20 год. Заняття руховою активністю доцільне в обсязі 6-8 год. на тиждень; перебування на свіжому повітрі не менше 2-3 год. на день. Ніщо так не стомлює нервову систему, як відсутність суворого режиму. Тому якщо встановлений життєвий ритм протягом дня, тижня, року дотримується, то він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності [11].

В режимі дня кожного студента повинні бути передбачені: щоденна ранкова гімнастика, водні процедури, прогулянки на свіжому повітрі, 2-3 фізкультурні паузи по 5-7 хвилин для активного відпочинку після кожної години розумової діяльності, заняття яким-небудь видом рухової активності від 0,5 до 1 год., 3-4-разовий прийом їжі, активний денний та вечірній відпочинок і спокійний сон. Вихідні дні краще всього використовувати для відпочинку на свіжому повітрі. Але коли години підйому і відходу до сну, прийому їжі, підготовки до занять, відпочинку відрізняються від фізіологічно обґрунтованих, то для зменшення негативних наслідків для організму важливо, щоб вони були постійними, відбувалися в один і той же час [4].

Наприклад, при щоденній розумовій чи фізичній роботі, виконуваний в одні і ті ж години, до цього часу в організмі відзначається підвищення активності органів і тканин, що беруть участь у роботі; якщо прийом їжі відбувається в суворо певний час, то до цього терміну в порожнину травних органів починає виділятися більша кількість травних соків, забезпечуючи більш ефективне травлення [11].

При щоденному повторенні звичайного життєвого устрою досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості, попередня діяльність є як би поштовхом до подальшої, готуючи організм до легкого і швидкого перемикання на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання. Режим дня має бути індивідуальним, тобто відповідати стану здоров'я, фізичному стану, інтересам і ціннісним орієнтаціям молодої людини. Необхідно забезпечити постійність того або іншого виду діяльності в межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми [5].

При дотриманні оптимального режиму дня у студентів формується динамічний стереотип який допомагає дотримуватися правильного розподілу власного часу. Завдяки цьому у студентів з'являється відчуття часу, яке допомагає працювати у певному ритмі. Внаслідок вироблення динамічного стереотипу попередня діяльність спонукає наступну. Це значною мірою підвищує продуктивність праці, знімає нервову напруженість, покращує стан здоров'я.

Висновки. Встановлено, що значна частина сучасних студентів не дотримується фізіологічних вимог режиму дня, що негативно позначається на успішності навчання і стані їхнього здоров'я. Велике розумове і психоемоційне навантаження студентської молоді вимагає встановлення раціонального режиму дня, що є однією із важливих складових здорового способу життя. Неухильно дотримуваний правильний режим дня

значно полегшує будь-яку діяльність, дозволяє максимально використовувати всі можливості організму людини.

Недотримання студентами режиму дня, мала рухова активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, засинання і пробудження в різний час, призводить до розладу сну, підвищеної стомлюваності, порушення апетиту, погіршення навчання і загального стану здоров'я.

В режимі дня потрібно обов'язково враховувати добові коливання активності організму. При цьому важливо дотримуватися черговості виконання різних видів діяльності, у які входять навчання, рухова активність, відпочинок, сон та харчування в суворо певний час.

Головними причинами порушення студентами вимог режиму дня є пасивність, недолік знань і неправильний розподіл вільного часу. Тому ВНЗ слід посилити профілактично-виховну роботу щодо поширення знань про механізми впливу на організм раціонального режиму дня, що сприятиме культурному і творчому розвитку, покращенню стану здоров'я і працездатності студентської молоді.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення впливу складових раціонального режиму дня на стан здоров'я студентів.

Використані джерела

1. Гормон сна мелатонин. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sonmir.ru/gormon-sna-melatonin.html>.
2. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://noos.com.ua/ru/post/3168>.
3. Ібрагім Ю. С. Планування робочого дня студентами / Ю. С. Ібрагім // Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2009. – Вип. 35. – С.77- 85.
4. Как составить оптимальный режим дня? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.bsu.by/main.aspx?guid=165641>.
5. Максимович В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 319 с.
6. Малышкин К. Биоритмы: как работают наши внутренние часы / К. Малышкин. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://noos.com.ua/ru/post/3168>.
7. Морозова Е. Депривация сна или все беды от "недосыпа". / Е. Морозова. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://2beyoung.ru/readme/140>.
8. Огнев В.А. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів та їх вплив на здоров'я / В.А. Огнев, Н.О. Галічева, К.М. Сокол [та ін.] // Експериментальна і клінічна медицина. – 2012. – № 1. – С. 164-169.
9. Свечникова Ю. А. Свободное время в жизни студента / Ю. А. Свечникова // Молодой ученый. – 2012. – №2. – С. 227-231.
10. Совы и жаворонки – кем полезнее быть для здоровья? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://o-glavnom.tv/theme-of-week/665/>.
11. Солдатенко С.А. Основы социальной медицины / С.А. Солдатенко. – Кемерово: КПТК, 2011. – 274 с.

Gorobey M.P., Bogdan Y.M., Roskin A.A.

FEATURES OF INFLUENCE OF THE MODE OF THE DAY ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS

The problem of observance of the mode of day is considered students. Negative influence of violation of the mode of day is exposed on the health of students. It is well-proven that an observance of scientifically reasonable requirements to motive activity, feed, rest and dream in the mode of day is the effective factor of strengthening of health and successful studies of students.

Key words: *students, mode of the day, health, physical activity, nutrition, rest, sleep.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2013 р.

