Пікалов Дмитро Валерійович

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В НІЧНИЙ ЧАС НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Україна, Харків

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії Науковий керівник: Калюжка Аліна Андріївна

Актуальність. Досить велика кількість студентів старших курсів окрім того, що навчаються, ще й працюють. Але, оскільки навчання займає майже весь денний час, то на роботу залишається лише нічний. Студентам часто здається, що вони даремно витрачають час на сон, коли могли би підзаробити. Також, деякі вважають, що вони за своєю натурою «сови», тому спати вночі усе одно не можуть. В більшості випадків, про вплив такого способу життя на здоров’я вони думають в останню чергу.

Мета. Метою нашої роботи було визначити вплив фізичної активності в нічний час на загальний стан та здоров’я студентів 4 курсу Харківського національного медичного університету.

Матеріали та методи. Було опитано 18 студентів 4 курсу Харківського національного медичного університету, які поєднують навчання та роботу в нічний час. Використано методи спостереження, аналізу та узагальнення, а також описовий та порівняльний методи.

Результати. Нами було складено анкетування з 10 питань. Встановлено, що більшість студентів (83 %) відзначають в себе недосипання. При цьому, 28 % стверджують, що на фоні праці в нічний час в них з’явилося безсоння. Емоційна напруженість спостерігається у 67 % опитуваних. Також, 45 % здобувачів освіти помітили те, що після нічних змін в них значно зменшилися рівень працездатності та швидкість реакції. До того ж, 34 % від загальної кількості відзначили, що в них збільшилась кількість нападів головного болю. Зменшення стресостійкості спостерігається також у 34 %.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що робота в нічний час значно погіршує стан здоров’я студентів. Через ненормований графік, здобувачі освіти втрачають належний рівень працездатності та стресостійкості, при цьому набуваючи емоційну напруженість.