

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
**КОНФЕРЕНЦІЇ**

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ  
РОЗВИТКУ НАУКИ



**М. ХАРКІВ, УКРАЇНА**

**19 СІЧНЯ  
2024 РІК**

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
**КОНФЕРЕНЦІЇ**

.....

**СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ  
РОЗВИТКУ НАУКИ**

.....

м. Харків, Україна  
19 січня 2024 рік

## СЕКЦІЯ 23.

### МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

ОСОБЛИВОСТІ ЗБОРУ АНАМНЕЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Громко Є.А., Крохмаль Г.Д., <i>Науковий керівник: Єрмоменко Г.В.</i> .....	394
СУЧАСНЕ ЛІКУВАННЯ БРОНХОЕКТАЗІВ У ДОРΟΣЛИХ Гуманець К.Р., <i>Науковий керівник: Брек В.В.</i> .....	396
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕННОЇ ІНЖЕНЕРІЇ У ЛІКУВАННЯ КАРДІОМІОПАТІЙ Долгору́к М.І., <i>Науковий керівник: Ільченко І.А.</i> .....	399
ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПОШИРЕНІСТЬ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ Бирка Є.О., Соловей А.Ф., <i>Науковий керівник: Ільченко І.А.</i> .....	402

## СЕКЦІЯ 24.

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ МАЛОРУХЛИВІЙ РОБОТІ Красилич О.Г., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	405
ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ І КОМП'ЮТЕРІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Потапов Р.О., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	408
ВПЛИВ ЗМІНИ РІВНЯ ТЕСТОСТЕРОНУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ТА ГІПЕРТРОФІЮ Бажанов Д.О., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	410
ВПЛИВ СНУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Раптанов Д.А., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	414
ДІЄТА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ Лантінов В.О., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	416
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Доценко В.В., <i>Науковий керівник: Церковна О.</i> .....	418
КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ Жемчужний Р.І., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	422
КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Алферова К.Ю., <i>Науковий керівник: Церковна О.В.</i> .....	424
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ Висоцький В.В., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	425
РОЗВИТОК І СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПОЛОЖЕННЯ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ КРАЇНИ АГРЕСОРКИ Литовка Д.В., <i>Науковий керівник: Гелета Д.Д.</i> .....	427

**Раптанов Данііл Андрійович**, здобувач вищої освіти  
факультету Комп'ютерна Інженерія  
*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна*

**Науковий керівник: Гелета Діана Дмитрівна**, старший викладач кафедри ФВС  
*ХНУРЕ, Україна*

## **ВПЛИВ СНУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Сон – це невід'ємна частина життя, яка визначає не лише наше фізичне, а й психічне благополуччя. Вплив сну на здоров'я людини є важливою темою для дослідження та розуміння, оскільки якість сну безпосередньо впливає на наше життя в цілому. Взагалі, стосовно цієї теми є кілька усім відомих аспектів, які все ж таки слід зазначити: тривалість сну, біоритми та гігієна сну.

Під час сну відбувається багато фізіологічних і психічних процесів, які розглядаються як відновлювальні. Серцево-судинна система відпочиває, тканини відновлюються, а імунітет підсилюється. Крім того, сон є часом для обробки інформації, накопиченої протягом дня, що сприяє підвищенню когнітивних функцій, що дуже необхідно для навчання. Недостатній по тривалості чи якості сон негативно впливає на фізичне і навіть психічне здоров'я: проблеми з концентрацією, ризик психічних розладів та погіршення імунної системи організму.

Багато досліджень вказують на те, що оптимальна тривалість сну залежить від віку та індивідуальних особливостей. Загалом, дорослим рекомендується спати від 7 до 9 годин на ніч, щоб забезпечити належний відпочинок для відновлення фізичного та психічного здоров'я. Занадто короткий чи навпаки довгий сон лише погіршує самопочуття та дає ефект невдалості робочого дня.

Слід зазначити: здоровий сон формується не лише з тривалості. До цього додається ще один важний показник - години, які виділені під відновлення організму. Наш організм має внутрішні годинники - біоритми, або циркадні ритми. Саме вони контролюють процеси сну та пробудження. Тому рекомендується дотримуватися регулярного режиму сну, оскільки порушення циркадних ритмів може призводити до серйозних проблем у майбутньому. Також існує формальне розділення на хронотипи - “жайворонки” та “сови”, і це також треба враховувати при налагодженні режиму сну. Але деякі дослідження вказують, що можливо змінити звичний розклад на пару годин без шкоди організму.

Для здорового сну недостатньо лише дотримуватися певного графіку пробудження чи засинання. Створення сприятливого середовища є важливою частиною гігієни сну. Це може включати в себе правильний матрац та подушку, темну та прохолодну кімнату, відсутність електроніки перед сном, та, наприклад, медитаційні практики для заспокоєння емоційного стану.

Крім цього, є ще дві дуже важливі речі для підтримки та вдосконалення правильного сну - кава (точніше, її відсутність) та спорт. Кофеїн, у будь-якому вигляді, є стимулятором нервової системи. Рекомендації щодо споживання кави зазвичай включають уникнення її у другій половині дня, оскільки це може впливати на якість та тривалість сну. Навіть одна чашка еспресо після 15 години може нашкодити важливому механізму гормонів, необхідних для сну чи тривалості/якості фазам сну. А регулярна фізична активність тільки сприяє поліпшенню якості

відпочинку та загальному фізичному здоров'ю. Проте, важливо вибрати правильний час для тренувань, оскільки інтенсивне фізичне навантаження безпосередньо перед сном може призвести до проблем із засипанням.

Отже, усі аспекти сну є дуже важливими для підтримки загального здоров'я та благополуччя. Нормальний режим сну включає в себе декілька фаз активності мозку, і задача кожної людини - покращити їх стан. Тільки забезпечення оптимальної тривалості сну, дотримання біоритмів, створення сприятливого середовища для сну, розумне вживання кави та регулярна фізична активність сприяють якості відпочинку, позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я людини. Ці аспекти тісно взаємодіють між собою, утворюючи комплексний підхід до забезпечення оптимального сну та підтримки здорового життя. За своїм власним досвідом можу сказати: змінити графік сну неможливо за тиждень чи два. Це довгий, місцями неприємний процес відновлення та закріплення нової звички. Організм налаштовується на інший спосіб життя, на це потрібен час - але воно того варте. Десь пару місяців тому я йшов спати приблизно о пів на другу ночі та прокидався о 11 ранку. Крім негативного впливу на продуктивність у навчанні та роботі, я відчував втому та зіпсований настрій кожен день. Останні 30 днів я провів у режимі “прокинутися о 6 будь-якою ціною”, навіть якщо все ще йшов спати десь о 12 ночі. І тільки через 3 тижні після початку мені стало легше засинати, але все ще важко прокидатися. Мій організм ще не звик до цього ритму, складне ще попереду, та я вже відчуваю переваги у порівнянні з тим режимом сну, який у мене був раніше. Можна довго казати про дисципліну чи мотивацію, але цей ритм можливо опанувати тільки завдяки двом речам - фізична активність зранку та чесність перед собою (все ж таки я не “сова”).

#### **Список використаних джерел:**

1. “Why We Sleep” (“Чому ми спимо”) Matthew Walker, 2017.
2. What Is Circadian Rhythm? | Sleep Foundation.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МАТЕРІАЛИ VI МІЖНАРОДНОЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ  
НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ»**

19 січня 2024 рік • м. Харків, Україна

Українською та англійською мовами

*Всі матеріали пройшли перевірку на плагіат та експертизу за формальними ознаками  
(форматування, стиль мови, оформлення цитувань та списку використаних джерел).  
За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори та їх наукові керівники.  
Організаційний комітет не завжди поділяє позицію авторів.*

Підписано до друку 19.01.2024.

Папір офсетний. Цифровий друк. Формат 60×84/16.

Гарнітура Times New Roman, Poiret One та Arial.

Умовно-друк. арк. 26,97. Замовлення № 24/001.

Тираж: 100 екземплярів. Віддруковано з готового оригінал-макету.

**Контактна інформація організаційного комітету:**

Громадська організація «Молодіжна наукова ліга»  
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 40, офіс 103  
Телефони: +38 098 1948380; +38 098 1526044  
E-mail: [info@liga.science](mailto:info@liga.science) | URL: [www.liga.science](http://www.liga.science)

Видавець: ТОВ «УКРЛОГОС Груп».  
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81. E-mail: [info@ukrlogos.in.ua](mailto:info@ukrlogos.in.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.