

Кремнева В. Н., канд. пед. наук, доцент, зав.кафедрой физической культуры,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: kremneva@psu.karelia.ru

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация: Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучить особенности сна и выявить, насколько сон влияет на успеваемость студентов ПетрГУ (2 курс), рассмотреть влияние длительности сна на здоровье и успеваемость человека. В статье проанализирована литература по данной теме, рассмотрены понятия, виды сна и его значение в жизни человека. Разработаны опросники (анкеты), проведены, обработка и структурирование полученной информации, даны рекомендации, как правильно организовать свой сон.

Ключевые слова: студенты, успеваемость, режим сна и бодрствования, здоровье.

Annotation: The purpose of the study, the results of which are presented in this article, is to study the characteristics of sleep and identify how much sleep affects the academic performance of students at PetrSU (2nd year), to consider the effect of sleep duration on human health and academic performance. The article analyzes the literature on this topic, discusses the concepts, types of sleep and its importance in human life. Developed questionnaires (questionnaires), carried out, processing and structuring the information received, made recommendations on how to properly organize your sleep.

Keywords: students, performance, sleep and wakefulness, health.

Данное исследование проводилось на базе ПетрГУ (ИПП) среди 12 студентов второго курса факультета дошкольной педагогики и психологии. Возраст испытуемых варьировался от 18 до 22 лет. Студентам было предложено ответить на следующие вопросы анкеты:

1. В какое время вы ложитесь спать?
2. В какое время вы просыпаетесь?
3. Высыпаетесь ли вы?
4. Видите ли вы сны? Какие они (тревожные; радостные; страшные и тд)?
5. Просыпаетесь ли вы ночью? Если да, то, как часто?
6. Как быстро вы засыпаете (сразу; через некоторый промежуток времени; долго)?
7. Какова продолжительность вашего сна?
8. Что является необходимым для полноценного сна для вас?
9. Если у вас проблемы со здоровьем, которые могли бы повлиять на ваш сон?
10. Влияет ли сон на вашу успеваемость?
11. Бывает ли такое, что вы засыпаете во время занятий?
12. Спите ли вы днем?
13. Сколько у вас выходных в неделю?
14. Сколько часов вы спите в ночь перед экзаменом?
15. Соблюдаете ли вы гигиену сна?
16. Как вы чувствуете себя во время рабочего дня?

Сон имеет большое значение в жизни человека? Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни. Сон помогает клеткам мозга восстанавливать свою работоспособность, активно усваивать питательные вещества, накапливать энергию. Именно сон создает чувство свежести, бодрости, прилив сил. Если ты хорошо спишь, высыпаясь, ты

можешь не бояться переутомлений. И самое главное, сон — это залог здоровья. Но что мы с вами знаем про сон?

Треть жизни человек проводит во сне. Сон – естественный процесс пребывания организма в состоянии минимального уровня мозговой активности и со сниженной реакцией на внешний мир, сон присущ всем млекопитающим, рыбам, птицам и даже некоторым видам других животных. Именно во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идет регенерация тканей, восполняются физические силы. Долгое время считалось, что сон характеризуется состоянием покоя, когда все процессы и функции приходят в замедленный темп. Но, спустя какие-то года, через многократные исследования было доказано обратное. На самом деле сон – это циклическое явление. Обычный сон, который длится чаще всего 7-8 часов, состоит из целых 4-5 циклов, которые, в свою очередь, закономерно сменяют друг друга. Каждый цикл включает в себя две фазы: медленного сна (Non-REM) и быстрого сна (REM, или БДГ) [1].

Медленный сон наступает сразу же после засыпания. Состоит он из четырёх стадий. Общая продолжительность фазы Non-REM — около 90 минут. Дыхание в это время спокойное, ровное, давление понижается, глаза сначала совершают медленные движения, а потом неподвижны, мозг малоактивен, тело расслаблено. Человек отдыхает, восстанавливает физические силы после трудного рабочего дня.

За медленным сном идет быстрый сон. Он длится около 20 минут (от 10 до 20 минут). Температура и давление повышаются, сердце начинает биться чаще. Тело обездвижено, за исключением некоторых мышц - отвечающих за сердцебиение и дыхание. Под сомкнутыми веками быстрые движения совершают глазные яблоки. Мозг в той фазе активно работает. Именно в быстрый сон люди видят сны.

Фазы медленного и быстрого сна чередуются друг с другом. Сначала господствует медленный сон и пропускает все свои стадии. Это занимает порядка 90 минут. Затем власть переходит быстрому сну. Этот круг называется

циклом сна. Циклы все время повторяются. При этом уменьшается доля медленного сна, но, в свою очередь, увеличивается (до 1 часа) продолжительность быстрого. Здоровый человек обычно одновременно проходит через пять циклов сна.

Продолжительность сна человека обычно зависит от многочисленных факторов: от возраста (для детей сон полезен, но для взрослых он уже не несет подобной пользы), пола, образа жизни, питания и степени усталости, до внешних факторов (общий уровень шума, местонахождение и т. д. Учеными проводились исследования, которые позволили рассчитать примерные нормативы. Если для школьника норма сна составляет 8-10 часов, то для взрослых этот показатель равен 7-8 часам, а у пожилых людей и вовсе своеобразная бессонница, потребность во сне сокращается до 5-6 часов.

Среди функции сна выделяют: отдых организма, важная восстанавливающая нейроны функция и участие в процессе метаболизма, переработку и хранение информации, восстановление иммунитета.

Также существует огромное множество нарушений сна. Их подразделяются на:

1. Диссомнии - расстройства, связанные с трудностями инициации и поддержания сна, или с избыточной дневной сонливостью, среди которых выделяют нарушения сна - инсомнии (бессонницы) и нарушения бодрствования - гиперсомнии.

2. Парасомнии - отдельная группа нарушений сна, в которую входят двигательные, поведенческие или вегетативные феномены, которые возникают в специфической связи с процессом сна.

3. Болезни сна.

Нарушения сна могут быть вызваны очень многими причинами: шоковые ситуации, стресс; соматические и неврологические заболевания, психические расстройства; хронические боли, физический или физиологический дискомфорт; воздействие на организм стимуляторов центральной нервной системы в виде алкоголя, никотина, кофеина, наркотиков, медикаментов;

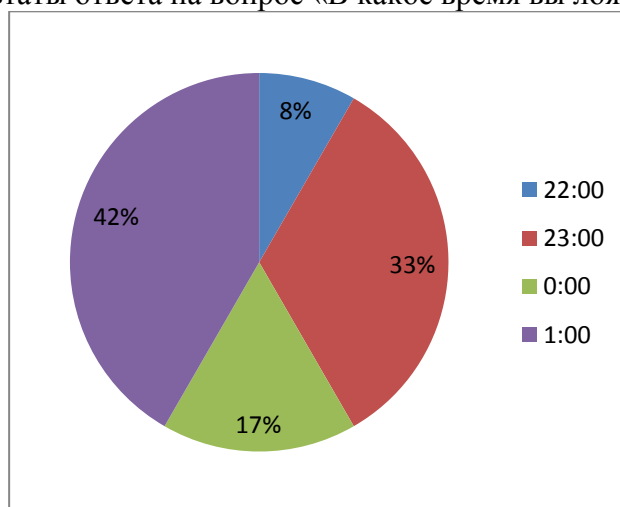
нарушение правил приема ряда медикаментов, их опасное сочетание, злоупотребление продуктами; ночное апноэ, храп; сбой биоритмов в результате влияния внешних факторов; гормональные перестроения и сбои; несоблюдение правил здорового питания, переедание перед сном, ожирение; неблагоприятные условия отдыха [2].

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты анкет показали, что у большинства студентов наблюдаются отклонения в режиме сна и бодрствования. Так, на вопрос «В какое время вы ложитесь спать?» большинство студентов (42%) склонились к ответу «01:00». 33% из всех опрошенных засыпают в 23:00, 17% - в полночь, и всего лишь 8% в 22:00.

Имя	Ответ
Влада.З	01:00
Лиза.К	00:00
Катя.Г	23:00
Вероника.П	01:00
Оксана.Л	23:00
Инна.К	22:00
Вероника.С	01:00
Лиза.Л	01:00
Настя.М	01:00
Соня.С	23:00
Маша.Ш	00:00
Валя.А	23:00

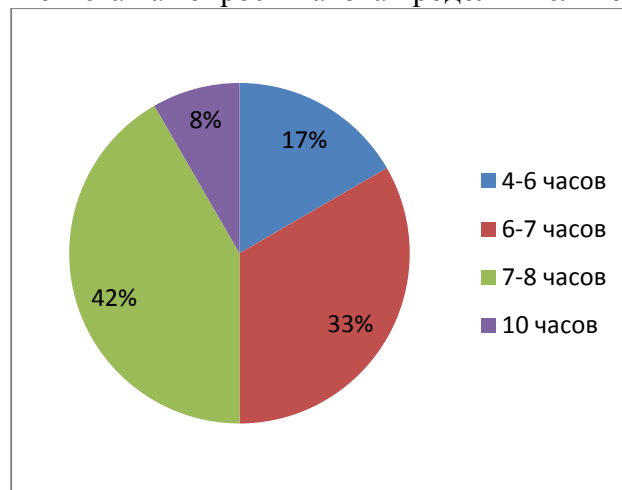
Диаграмма 1. Результаты ответа на вопрос «В какое время вы ложитесь спать?»



Если поднимать вопрос о длительности сна, то результаты таковы: только один человек (8%) – спит в день 10 часов, при этом не испытывает никаких нарушений. Люди, спавшие по 7-8 часов (42%) и 6-7 часов (33%). У группы, которые спят по 4-6 часов в сутки, видны негативные показатели. Это обосновывается тем, что многие студенты имеют проблемы со сном (плохо засыпают, видят страшные или тревожные сны; часто просыпаются во время сна; имеются какие-либо проблемы со здоровьем и т.д).

Имя	Ответ
Влада.З	4-5
Лиза.К	4-6
Катя.Г	10
Вероника.П	8
Оксана.Л	7
Инна.К	6-7
Вероника.С	6-7
Лиза.Л	6-7
Настя.М	7
Соня.С	7-8
Маша.Ш	6-8
Валя.А	7-8

Диаграмма 2. Результаты ответа на вопрос «Какова продолжительность вашего сна?»

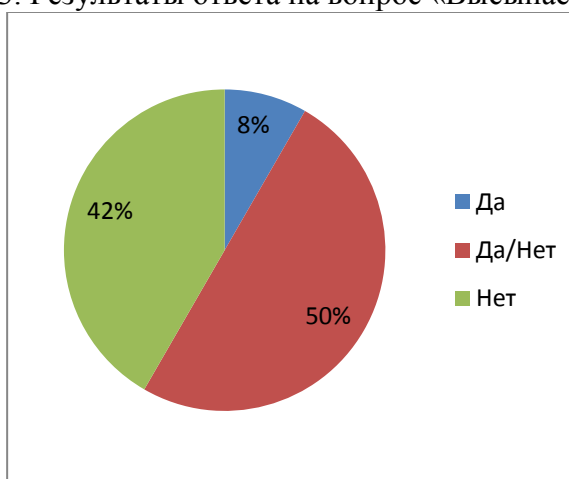


На вопрос «Высыпаетесь ли вы?» зачастую опрошиваемые не могли дать определенный ответ (50%), 42% - те, кто считает, что не высыпается, и только 8% чувствует себя бодро утром. К тому же, те, кто дал неопределенный ответ

или согласился, из-за вялости, плохого самочувствия во время рабочего дня, после пар устраивают себе дневной сон.

Имя	Ответ
Влада.З	Нет
Лиза.К	Да/Нет
Катя.Г	Да/Нет
Вероника.П	Нет
Оксана.Л	Нет
Инна.К	Да/Нет
Вероника.С	Да/Нет
Лиза.Л	Нет
Настя.М	Да
Соня.С	Да/Нет
Маша.Ш	Да/Нет
Валя.А	Нет

Диаграмма 3. Результаты ответа на вопрос «Высыпаетесь ли вы?».

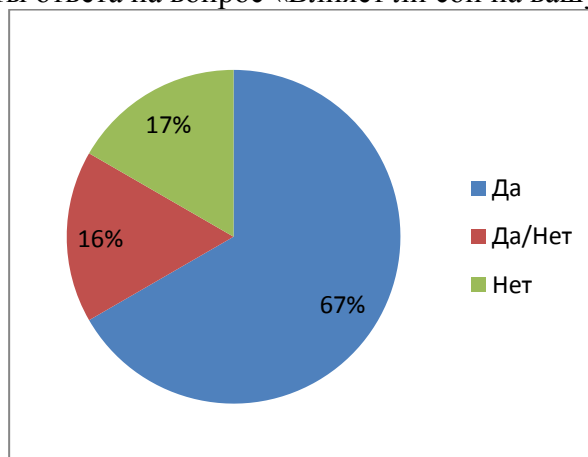


Многие студенты уверяют, что сон очень или относительно влияет на их успеваемость (67% и 16%). Студенты испытывают вялость, проблемы с концентрацией внимания, мыслительными процессами, получением и переработкой знаний. А остальные 17% чувствуют себя довольно хорошо и со всем справляются.

Имя	Ответ
Влада.З	Да/Нет
Лиза.К	Да
Катя.Г	Да
Вероника.П	Да
Оксана.Л	Нет
Инна.К	Да
Вероника.С	Да

Лиза.Л	Да
Настя.М	Да
Соня.С	Да
Маша.Ш	Да/Нет
Валя.А	Нет

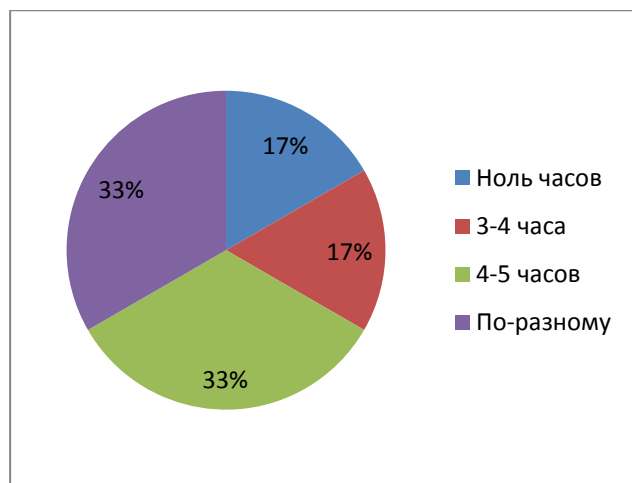
Диаграмма 4. Результаты ответа на вопрос «Влияет ли сон на вашу успеваемость?».



Во время экзаменов показатели уменьшаются в 2 или более раз. Результаты анкет выявили, что большинство студентов, а именно 33% не смогли дать точный ответ, пояснив это тем, что все зависит от знания предмета, его сложности и т.д. 33% - спят перед экзаменом 4-5 часов, 17% - 3 или 4 часа, и другие 17% - вообще не спят перед экзаменом.

Имя	Ответ
Влада.З	6
Лиза.К	3-4
Катя.Г	0
Вероника.П	4
Оксана.Л	5
Инна.К	4-5
Вероника.С	По-разному
Лиза.Л	По-разному
Настя.М	0
Соня.С	По-разному
Маша.Ш	5
Валя.А	По-разному

Диаграмма 5. Результаты ответа на вопрос «Влияет ли сон на вашу успеваемость?».



По результатам проведенного исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние. Опираясь на полученные данные можно сказать, что не только продолжительность сна является главным источником нарушений и проблем. Но существует множество сопутствующих факторов, таких как, сны, болезни, условия, гигиена сна и т.д. Если нет гармонии между всем этим составляющими, то происходит снижение работоспособности (успеваемости), качества жизни, ухудшение познавательной деятельности, ухудшение настроения – последствия данного нарушения. Таким образом, сон является незаменимым аспектом жизни, а его длительность, «чистота» играет важную роль в развитии и становлении организма. Если у вас были выявлены какие-то нарушения сна, не стоит сразу переходить на медикаментозные терапии, можно воспользоваться сначала более упрощенными, базовыми способами, такими как:

- отход в постель и пробуждение должны всегда происходить в одно время, не стоит делать исключений даже для выходных;
- дневной сон взрослым противопоказан, если он не был назначен по медицинским показаниям;
- постель – это место для сна, а не приема пищи, просмотра телевизора, работы с гаджетами. Исключением может быть чтение расслабляющей литературы;

- перед сном рекомендуется проводить подготовительный ритуал, состоящий из прогулки на свежем воздухе, ванны или душа, пассивного отдыха;
- в комнате для сна воздух должен быть прохладным, увлажненным, лишенным раздражающих ароматов;
- последний прием пищи надо организовать за 2-3 часа до сна, исключение составляют успокаивающие травяные чаи или молоко с медом;
- после 17-18 часов надо воздержаться от курения, употребления кофе или алкоголя, других стимуляторов нервной системы.

В крайнем случае, когда не помогают коррекции режима, физиотерапии и т.д. Необходимо переходить на медикаментозное лечение.

Что касается студентов, необходимо более качественно подходить к дифференцированному подходу, к составлению учебных нагрузок для студентов, выборке экзаменов на сессию (трудность) и т.д.

Библиографический список:

1. Виды нарушений сна, их причины, способы лечения: [Электронный ресурс]//Всё про инсульт и другие неврологические заболевания. URL: <https://insultinform.ru>.
2. Как сон человека влияет на его здоровье?: [Электронный ресурс]//Медицина обо мне. URL: <https://medaboutme.ru>.