

УДК 796.012.6.011.1

ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**INFLUENCE OF SLEEP ON THE HEALTH AND PRODUCTIVITY OF STUDENTS****Селезнев Д.А.**

студент группы 21-НБ-ТМ1,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
daniil.seleznev.1989@mail.ru

Питкин В.А.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучить особенности сна и выявить, насколько сон влияет на успеваемость студентов КубГТУ (3 курс), рассмотреть влияние длительности сна на здоровье и успеваемость человека. Данная статья является исследование влияния сна на здоровье и продуктивность студентов. В статье рассматриваются различные аспекты сна, такие как его продолжительность, качество и режим, а также их взаимосвязь с физическим и психическим здоровьем студентов. Также обсуждаются последствия недостатка сна на учебную успеваемость и общую продуктивность студентов. В статье представлены результаты исследований, проведенных в данной области, а также рекомендации по оптимизации сна для достижения лучших результатов в учебе и повышения общего благополучия студентов.

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

Seleznev D.A.

Student of group 21-НБ-ТМ1,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
daniil.seleznev.1989@mail.ru

Pitkin V.A.

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The purpose of the study, the results of which are presented in this article, is to study the features of sleep and to identify how sleep affects the academic performance of students of KubSTU (3rd year), to consider the effect of sleep duration on human health and academic performance. This article is a study of the effects of sleep on the health and productivity of students. The article examines various aspects of sleep, such as its duration, quality and regime, as well as their relationship with the physical and mental health of students. The effects of lack of sleep on academic performance and overall student productivity are also discussed. The article presents the results of research conducted in this area, as well as recommendations for optimizing sleep to achieve better academic results and improve the overall well-being of students.

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

Сон является неотъемлемой частью жизни человека и играет важную роль в его здоровье и общей продуктивности. Качество сна и его недостаток может привести к ухудшению академической успеваемости, здоровья, создавая тем самым апатичное состояние, которое может продолжаться длительное время и напрямую влиять на продуктивность учебной деятельности студентов вуза.

Именно во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идет регенерация тканей, восполняются физические силы. 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 [1].

На сегодняшний день большинство ученых пришли к выводу, что здоровый, крепкий сон может быть столь же важным для здоровья как питание и физические упражнения дисциплинирует человека, повышают его активность и улучшают его психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон [2]. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний. Недостаток сна в конечном итоге влияет на продолжительность жизни человека. Отдельные научные исследования позволяют предположить, что сон длительностью пять и менее часов в сутки может увеличить риск смертности на 15 % [3]. Вследствие больших эмоциональных нагрузок, с которыми студенты сталкиваются в таких ситуациях, могут возникать психосоматические заболевания [4].

В настоящее время не менее 50 % населения в развитых странах страдает от нарушений сна, причём у 13 % из них проблема является достаточно тяжёлой. В последние годы распространённость этих нарушений увеличивается, что связано с условиями работы и образом жизни людей в современном развивающемся обществе [5].

Люди часто не догадываются, что они находятся в опасности, поскольку лишение сна может повлиять на функцию иммунной системы, наша способность бороться с инфекциями становится все труднее, и мы более склонны к получению инфекции верхних дыхательных путей, таких как простуда и грипп, впоследствии перетекающих в хронические заболевания легких и сердца.

Так как студенты подвергаются повышенному риску расстройства сна, нами было проведено исследование в формате анкетирования. Нами было опрошено 54 студента третьего курса Кубанского государственного технологического университета путем сообщения в возрасте от 19 до 20 лет, так же были зафиксированы их средние баллы успеваемости.

Респондентам необходимо было дать ответ на вопрос: «Сколько часов в сутки вы спите?».

По данным опроса можно сделать вывод о том, что большинство студентов в среднем спят 8-9 часов в сутки, но также 20 % опрошенных (9 человек) в среднем спят по 5 часов, так как считают, что это ни в коей мере не отразится на их здоровье, а наоборот положительно влияет на учебу.

Для того что бы детально расследовать эту проблему у респондентов был взят их средний бал за академическую успеваемость, данные которых описаны ниже:

- 20 % – оценка 3,5;
- 26 % – оценка 4,0;
- 37 % – оценка 4,55;
- 17 % – оценка 4,0.

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. Таким образом, сон является незаменимым аспектом жизни, а его длительность, «чистота» играет важную роль в развитии и становлении организма. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью [6].

Литература

1. Виды нарушений сна, их причины, способы лечения: Всё про инсульт и другие неврологические заболевания. – URL : <https://insultinform.ru>
2. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов / В.А. Питкин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
3. Сидоренко Г.И. Расстройства сна и субдепрессия у студентов РНПЦ «Кардиология» / Г.И. Сидоренко, Н.Г. Аринчина, В.И. Дунай. – URL : http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm
4. Питкин В.А. Влияние тревожности на продуктивность студента / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 564–567.
5. Основы здорового образа жизни студента. – URL : <http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>
6. Питкин В.А. Здоровый человек надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). 2022. № 4. – С. 472–473.

References

1. Types of sleep disorders, their causes, methods of treatment: Everything about stroke and other neurological diseases. – URL : <https://insultinform.ru>

2. Pitkin V.A. Physical education as a way to overcome stress among students / V.A. Pitkin // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
3. Sidorenko G.I. Sleep disorders and subdepression among students of the Republican Scientific and Practical Center «Cardiology» / G.I. Sidorenko, N.G. Arinchina, V.I. Dunay. – URL : http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm
4. Pitkin V.A. The influence of anxiety on student productivity / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 9(223). – P. 564–567.
5. Basics of a healthy lifestyle for a student. – URL : <http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>
6. Pitkin V.A. A healthy person has a reliable future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.