

УДК 613.79

ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ◆◆◆◆ IMPACT OF SLEEP ON HEALTH AND PRODUCTIVITY OF STUDENTS

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

Хрипченко Дмитрий Алексеевич
Студент группы 19-ИТК9-ПО2,
Инженерно-технологический колледж (ИТК),
Кубанский государственный
технологический университет
chomper2321@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные данные, касающиеся роли сна и его нарушений в формировании здоровья и заболеваниях, а также приведены подходы к профилактике и лечению этой проблемы. Сон является важным фактором в формировании здоровья и профилактике различных заболеваний, поэтому недостаточный или нарушенный сон может привести к ухудшению психического и физического здоровья, повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома и других заболеваний. Существует много неизученных аспектов проблемы сна и его нарушений, поэтому ученые проявляют растущий интерес к разработке новых подходов к профилактике и лечению этой проблемы.

Ключевые слова: сон, здоровье, сновидения, память, функциональные заболевания.

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

Khripchenko Dmitry Alekseevich
Student of group 19-ITK9-PO2,
College of Engineering
and Technology (ITK),
Kuban State Technological University
chomper2321@gmail.com

Annotation. The article discusses current data concerning the role of sleep and its disorders in the formation of health and diseases, as well as approaches to the prevention and treatment of this problem. Sleep is an important factor in the formation of health and the prevention of various diseases, therefore insufficient or disturbed sleep can lead to deterioration of mental and physical health, increased risk of cardiovascular diseases, metabolic syndrome and other diseases. There are many unexplored aspects of the problem of sleep and its disorders, so scientists are showing growing interest in developing new approaches to the prevention and treatment of this problem.

Keywords: sleep, health, dreams, memory, functional diseases.

Здоровье – это важный фактор, влияющий не только на жизнь каждого человека в отдельности, но и на жизнь общества в целом. Зачастую наше здоровье страдает от вредных привычек и других внешних факторов, негативно на него влияющих. Именно поэтому человеку в любом возрасте необходимо вести здоровый образ жизни и быть внимательным к факторам окружающей среды. Физические упражнения содействуют устойчивости организма к воздействию на образовательные нагрузки, особенно при психологически напряжённом учебном процессе [1]. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью [2].

В современном обществе люди все чаще сталкиваются с проблемами сна и его нарушениями, которые могут привести к серьезным последствиям для здоровья. Сон является не только естественным процессом восстановления организма, но и важным фактором в формировании здоровья и профилактике различных заболеваний. Недостаточный или нарушенный сон может привести к множеству проблем, включая ухудшение психического и физического здоровья, повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома, нарушений иммунной системы и других заболеваний [3].

Данная статья является актуальной, так как проблемы сна и его нарушения становятся все более распространенными в нашем обществе и имеют серьезное влияние на здоровье людей. Исследования на эту тему продолжаются, и новые подходы к про-

филактиве и лечению проблем сна и его нарушений появляются с каждым годом. Поэтому важно рассмотреть актуальные данные и исследования, касающиеся роли сна и его нарушений в формировании здоровья и заболеваниях, чтобы помочь людям сохранять свое здоровье и предотвращать развитие различных заболеваний, связанных с нарушениями сна.

Одной из наиболее серьезных проблем, связанных со сном, является бессонница. Бессонница характеризуется нарушением процессов засыпания, поддержания сна или раннего пробуждения. Это может привести к ощущению усталости, снижению работоспособности и концентрации внимания, нарушениям настроения и эмоциональному дискомфорту. Постоянная бессонница может привести к более серьезным проблемам, таким как депрессия, тревожность, головная боль, ухудшение иммунной системы и другие заболевания [4]. Также сон оказывает влияние на метаболические процессы в организме. Недостаток сна и нарушения его качества могут привести к развитию метаболического синдрома, который характеризуется нарушением обмена веществ, повышенным уровнем сахара в крови, увеличением массы тела и другими симптомами. Из-за высокой нагрузки на выполнение заданий, большинство студентов не получают достаточно сна, что приводит к головным болям у большинства опрошенных. Для решения проблем со сном студентам стоит попробовать использовать техники медитации и йоги для снятия напряжения и улучшения качества сна, избегать употребления кофеина и алкоголя перед сном, поддерживать здоровый образ жизни, включая правильное питание, физические упражнения и достаточное количество свежего воздуха [5].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что сон является важным фактором в формировании здоровья и профилактике различных заболеваний. Недостаточный или нарушенный сон может привести к множеству проблем, включая ухудшение психического и физического здоровья, повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома, нарушений иммунной системы и других заболеваний. При подозрении на нарушения сна необходимо обратиться к специалисту и провести комплексное обследование, чтобы выявить причину нарушений и выбрать наиболее эффективный метод лечения [6]. Кроме того, необходимо сформировать у студентов осознанную потребность в физической активности, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Для этого представляется целесообразным разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении [7].

Литература

1. Снимщикова О.А. Возможности специальной педагогики комплексном коррекционном пространстве / О.А. Снимщикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 400–403.
2. Снимщикова О.А. Особенности организации условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями / О.А. Снимщикова, Р.И. Ковтун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(205). – С. 374–379.
3. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
4. Питкин В.А. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов / В.А. Питкин, Е.Е. Соколова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 466–467.
5. Питкин В.А. Здоровый человек – надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.
6. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности / К.Г. Данилиди, О.А. Снимщикова, А.С. Ткач, О.А. Балацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 119–122.
7. Кайшева А.И. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов / А.И. Кайшева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С.166–168.

References

1. Snimshchikova O.A. Possibilities of special pedagogy in a complex correctional space, Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 4(206). – P. 400–403.
2. Snimshchikova O.A. Features of the organization of conditions for sports activities for students with disabilities Scientific notes of the P.F. Lesgaft University / O.A. Snimshchikova, R.I. Kovtun. – 2022. – № 5(207). – P. 374–379.
3. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students. Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
4. Pitkin V.A. Means of physical culture in ensuring the efficiency of students / V.A. Pitkin, E.E. Sokolova // Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 466–467.
5. Pitkin V.A. A healthy person is a secure future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.
6. Combined physical activity to ensure health and performance / K.G. Danilidi, O.A. Snimshchikova, A.S. Tkach, O.A. Balatskaya // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2021. – № 12(202). – P. 119–122.
7. Features of the organization of the training process, influencing the physical fitness of students / A.I. Kaisheva, O.A. Snimshchikova, O.P. Desenko, M.A. Kuznetsova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2021. – № 12(202). – P. 166–168.