

УДК 613.79

***ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Шагеева А.Р.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства здравоохранения
Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Закирьянова А.И.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства здравоохранения
Российской Федерации*

Ижевск, Россия.

Толмачев Д.А.

*Доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Аннотация. Сон является одним из ключевых аспектов нашей жизни. Во время сна организм восстанавливает силы и эмоции, потраченные в течение дня, благодаря выработке определённых гормонов обновляется мозговая активность. Полноценный качественный сон очень важен для поддержания физического и психоэмоционального здоровья людей. В данной статье рассматривается влияние качества сна на успеваемость студентов медицинского вуза. Приведены

статистические данные по этому вопросу, а также проанализированы полученные результаты, из которых становится понятно, что значительная часть студентов не высыпается, и это зачастую негативно сказывается на их учебной деятельности.

Ключевые слова: продолжительность и качество сна, успеваемость студентов, концентрация внимания, когнитивные функции, психоэмоциональное состояние.

***THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON THE ACADEMIC
PERFORMANCE OF MEDICAL STUDENTS.***

Shageeva A.R.

4th year student of the medical faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Zakiryanova A.I.

4th year student of the medical faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health
and Public Health Care,*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Annotation. Sleep is one of the key aspects of our life. During sleep the body recovers strength and emotions spent during the day, due to the production of certain hormones the brain activity is renewed. Full quality sleep is very important for maintaining physical and psycho-emotional health of people. This article discusses the impact of sleep quality on the academic performance of medical students. Statistical data on this issue are given, and the results obtained are analyzed, from which it becomes clear that a significant proportion of students do not get enough sleep, and this often negatively affects their academic performance.

Key words: sleep duration and quality, students' academic performance, attention concentration, cognitive functions, psycho-emotional state.

Актуальность. Сон является неотъемлемой частью нашей жизни. В среднем, в зависимости от продолжительности жизни, человек проводит в состоянии сна от 15 до 30 лет. По определению Н.А. Агаджаняна, сон — это циркадный биоритм пониженной активности мозга, обеспечивающий отдых организма, при котором выключены сознание и механизмы поддержания естественной позы, снижается чувствительность сенсорных систем [1]. С точки зрения нормальной физиологии, во время сна человеческий мозг анализирует сигналы, поступающие от внутренних органов, и на основе полученных данных способствует запуску процессов обновления [2]. Во время сна не только активизируются процессы обновления, но также происходит согласование всех физиологических, биохимических и обменных процессов в организме, которые в течение дня подвергаются высоким нагрузкам. Нарушения качества сна представляют серьезные проблемы для организма. Расстройства не только нарушают физические функции, но и выводят из равновесия когнитивные. Доказано, что информация, полученная в течение дня, обрабатывается во сне и способствует её переходу из кратковременной памяти в долговременную, а также способствует восстановлению внимания и концентрации.

Наиболее подвержены нарушению режима сна студенты вузов. Это связано с их образом жизни: учебный труд студентов требует колоссальных умственных и физических ресурсов. Они сталкиваются с большими умственными нагрузками, ежедневной подготовкой к занятиям, к контрольным работам и экзаменам. Недостаток сна и нарушение его режима приводят к ухудшению физического и психоэмоционального самочувствия студентов. Тема влияния сна на успеваемость студентов вызывает значительный интерес у исследователей, поскольку полноценный качественный сон является одним из главных аспектов здорового образа жизни [3]. По данным Исаевой А.М. и Антонец К.В., нарушения режима сна сказываются на интеллектуальных показателях студентов, академической успеваемости, а также оказывают негативное влияние на их физиологическое и психоэмоциональное состояние. Марина С.С. и Аладышева У.С. приходят к выводу, что депривация сна снижает когнитивные способности студентов. Согласно исследованиям Сахно С.Р., полноценный здоровый сон влияет на успеваемость и усвоение нового материала [4-6].

Цель исследования: Проанализировать особенности сна и изучить его влияние на успеваемость среди студентов медицинского вуза

Материалы и методы: В нашем исследовании респондентами выступили студенты Ижевской государственной медицинской академии с 1-го по 6-й курс, всего 120 человек. Участники анкетирования, обучающиеся на 1– 2-х курсах, составили 29 (24,2%) человек, 58 (48,3%) – студенты 3– 4-х курсов, и 33 (27,5%) человека учились на 5– 6-х курсах. Из них 77 (64,2%) составили студенты женского пола, 43 (35,8%) – студенты мужского пола. В ходе исследования был применен авторский опросник по изучаемой проблеме, а также проведен теоретический анализ научных публикаций.

Результаты и их обсуждение:

Участникам анкетирования был предложен ряд вопросов, направленных на определение продолжительности и качества их сна, а также влияния сна на успеваемость студентов. Основная масса опрошенных – 64,2% – оценивают свой сон как удовлетворительный, 17,5% считают свой сон плохим, и всего лишь 18,3% студентов оценили свой сон как хороший. Большая часть респондентов – 81,6% – отходят ко сну в период с 00:00 до 02:00, 11,7% ложатся спать примерно в 23:00-00:00, и лишь 6,7% студентов отправляются ко сну в рекомендованное время – с 22:00 до 23:00.

При этом все опрошенные студенты-медики просыпаются в период с 05:00 до 07:00. Половина опрошенных – 49,2% – спит в среднем 5-6 часов, что является недостаточным для полноценного и качественного сна. Такой режим может неблагоприятно сказаться как на физическом, так и на психологическом состоянии студентов. Ещё 36,7% опрошенных спят около 6-7 часов, и только 14,2% студентов проводят во сне 7-8 часов.

Из выявленных данных, становится понятно, что больше половины опрошенных – 59,2% – не высыпаются, только 40,8% удовлетворены своим сном. При длительном недосыпе накапливается усталость как на физическом, так и эмоциональном уровне, что приводит к снижению концентрации, ухудшению устойчивости внимания, а также повышает уровень раздражительности [7-8]. Почти половина респондентов – 47,5% – часто испытывают усталость и сонливость в течение дня, 19,2% испытывают эти чувства постоянно, что также подтверждает недостаток сна у студентов. Из-за этого студентам приходится восполнять количество сна в дневное время: больше половины всех опрошенных (60,0%) ответили, что они спят днем после основных занятий. Мы попросили респондентов, оценить свою концентрацию на учебе после хорошего и плохого сна. Преобладающая часть (62,5%) отметила, что после полноценного сна их концентрация внимания выше. Половина участников (50,0%) анкетирования ответили, что качества сна существенно влияет на их успеваемость, 43,3% считают, что оно оказывает умеренное влияние на их успеваемость. Недостаток

сна может привести к снижению когнитивных функций, нарушению психоэмоционального состояния студентов. Следующий вопрос позволил сделать вывод о том, да, засыпают ли студенты во время занятий: основная масса (77,5%) ответили на этот вопрос утвердительно. Респонденты также отметили, что такие факторы, как длительное время, проведенное за учебой, стресс, беспокойство, физическая активность, шум вокруг, тоже влияют на качество их сна, а следовательно, и на концентрацию внимания, и на успеваемость. На вопрос о том, какое количество сна является оптимальным для поддержания высокой работоспособности, большинство участников (65,8%) ответило, что наиболее благоприятный вариант для них – 7-8 часов сна в сутки, а оптимальное время отхода ко сну, по мнению большинства студентов (56,7%), – с 22:00 до 23:00 .

Заключение: Анализ результатов опроса позволил выявить, что преобладающее большинство студентов не высыпается и недоволено качеством своего сна. Это связано с большим количеством времени, которое студенты-медики тратят на учебу, влиянием стрессовых факторов, усталостью от физической активности. Нарушения режима сна приводят к снижению физических и эмоциональных сил, когнитивных функций, устойчивости внимания и восприятия, что в конечном итоге сказывается на успеваемости студентов. Для улучшения ситуации студентам рекомендуется следовать практическим рекомендациям: ограничивать время, проведенное за электронными устройствами, избегать употребления кофе и других тонизирующих напитков вечером, проветривать комнату перед сном, а также правильно организовать свой распорядок дня и отрегулировать режим сна и бодрствования.

Библиографический список

1. Нормальная физиология: Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012 — 486 с.

2. Чесик Н., Рушкевич Ю., Абельская И., Лихачев С. Физиологические аспекты сна / Н. Чесик., Ю. Рушкевич., И. Абельская., С. Лихачев // Наука и Инновации. – 2017. - №2. – С. 5-8.

3. Давыдова Ю.А., Каргаполова Е.В., Глазунов О.Н., Лашук И.В. Влияние режима сна на успешность учебной деятельности студентов / Ю.А. Давыдова, Е.В. Каргаполова, О.Н. Глазунов, И.В. Лашук // Физическое воспитание студентов. – 2022. - №10. – С. 76-77.

4. Исаева А.М., Антонец К.В. Влияние сна на успеваемость студентов / А.М. Исаева, К.В. Антонец // Международный студенческий научный вестник. – 2017г. - №2.

5. Марьина С.С., Аладышева У.С. Оптимальные режима сна для студентов / С.С. Марьина, У.С. Аладышева // Вестник научных конференций. – 2019. - №6. – С. 81-83.

6. Сахно С.Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся / С.Р. Сахно // Комплексные исследования детства. – 2022. - №3. – С. 212-225.

7. Кугуелова О.Г., Мартынова П.М., Толмачев Д.А. Влияние качества сна на успеваемость студентов медицинского вуза / О.Г. Кугуелова, П.М. Мартынова, Д.А. Толмачев // Медицинские науки. – 2024. - №96. – С. 27-29.

8. Бакиева Э.М., Габдрахманова Л.Р., Толмачев Д.А. Качество сна студентов четвертого курса медицинской академии во время сессии / Э.М. Бакиева, Л.Р. Габдрахманова, Д.А. Толмачев // Modern science. – 2021. - №5-2. – С. 13-20.

Оригинальность 75%