

УДК 613.79

ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Попова Н. М.

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения. Ижевская государственная медицинская академия. Ижевск, Россия.

Свидетелева А.В.

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Бочкарева О.С.

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Аннотация.

Качество и продолжительность сна играют важную роль в жизни студентов и могут оказывать существенное влияние на их успеваемость. Недостаток сна и его низкое качество могут приводить к плохой концентрации, ухудшению памяти и замедлению когнитивных функций, что непосредственно отражается на студенческих достижениях.

Эта статья исследует влияние качества и продолжительности сна на успеваемость студентов, основываясь на данных опроса и ставит своей целью изучение и предложение рекомендаций по улучшению качества и продолжительности сна.

Ключевые слова: продолжительность сна, качество сна, успеваемость студентов.

***THE INFLUENCE OF DURATION AND QUALITY OF SLEEP ON THE
GRADE OF IGMA STUDENTS***

Popova N. M.

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Honored Doctor of the Russian Federation,
Head of the Department of Public Health and Healthcare.*

Izhevsk State Medical Academy.

Izhevsk, Russia.

Svideteleva A.V.

4th year student at the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Bochkareva O.S.

4th year student at the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Annotation.

The quality and duration of sleep play an important role in the lives of students and can have a significant impact on their academic performance. Lack of sleep and poor quality sleep can lead to poor concentration, poor memory, and slowed cognitive function, which directly impacts student achievement.

This article examines the impact of sleep quality and duration on student academic performance based on survey data and aims to explore and propose recommendations for improving sleep quality and duration.

Keywords: sleep duration, sleep quality, academic performance.

Введение.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека необходимо рациональное сочетание трудовой деятельности с отдыхом. Сон является формой пассивного отдыха организма. С научной точки зрения здоровый сон считается залогом успеха в карьере, учебе и в жизни [1].

Особенно сон важен для студентов, которые вынуждены запоминать большой объем информации и испытывают непрерывный стресс на учебе. Первым и самым важным аспектом отличного сна является его продолжительность. Продолжительность сна в среднем должна составлять 8 часов. Длительный сон помогает восстановить физические и психологические силы, необходимые для активного обучения. Отдых от учебных забот на протяжении ночи позволяют мозгу обрабатывать полученные знания и впитывать новую информацию более эффективно. Когда студенты спят недостаточно долго, их организм не может полностью восстановиться, что приводит к ухудшению когнитивных функций и снижению мозговой активности. Недостаточная продолжительность сна также может привести к чувству усталости и снижению мотивации для учебы.

Однако, продолжительность сна не является единственным фактором. Качество сна также имеет огромное значение. Сон человека - это циклический процесс, который повторяется каждые 1,5 часа и составляет 4-6 циклов за ночь. Существует две фазы сна: медленная и быстрая. Эти названия обусловлены особенностями ритмики электроэнцефалограммы (ЭЭГ) во время сна медленной активностью в фазу медленного сна и более быстрой в фазу быстрого сна. Фаза медленного сна имеет четыре стадии: стадия засыпания, неглубокий медленный сон, глубокий медленный сон, наиболее глубокий медленный сон-именно в эту фазу происходит обработка и запоминание новой информации за счет появления «сонных веретен». Медленный сон, сон без сновидений составляет 75-80% от всего периода ночного сна. Быстрый сон занимает 20-25% от всего периода сна, прерывание быстрого сна опасно для психики человека. Последовательность фаз

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

за ночь повторяется примерно пять раз. Сон считается полноценным, если отмечается пять полных циклов [1].

Цель.

Изучение влияния качества и продолжительности сна на успеваемость студентов 4 курса медицинского вуза.

Задачи.

1. Изучить необходимый теоретический материал для работы с данной темой;
2. Провести анкетирование среди студентов медиков 4 курса ИГМА;
3. Провести анализ собранного материала;
4. Сделать выводы о влиянии продолжительности и качества сна на успеваемость студентов;
5. Дать рекомендации по улучшению качества сна.

Материалы и методы исследования.

В проведенном опросе приняло участие 100 студентов медиков Ижевской Государственной Медицинской Академии (ИГМА).

Результаты исследования.

Результаты опроса предоставляют информацию о продолжительности и качестве сна студентов, их успеваемости и взаимосвязи между ними. Так же результаты показывают причины нарушения ночного сна и как следствие наличие дневного сна в жизни студентов.

Продолжительность сна студентов (рис.1) составляет: больше 8 часов спят 6% опрошенных, 7-8 часов спят 28%, 5-6 часов спит большинство студентов-53%, меньше 5 часов спят 13%. По результатам опроса больше половины учащихся (66%) спят недостаточное количество часов.

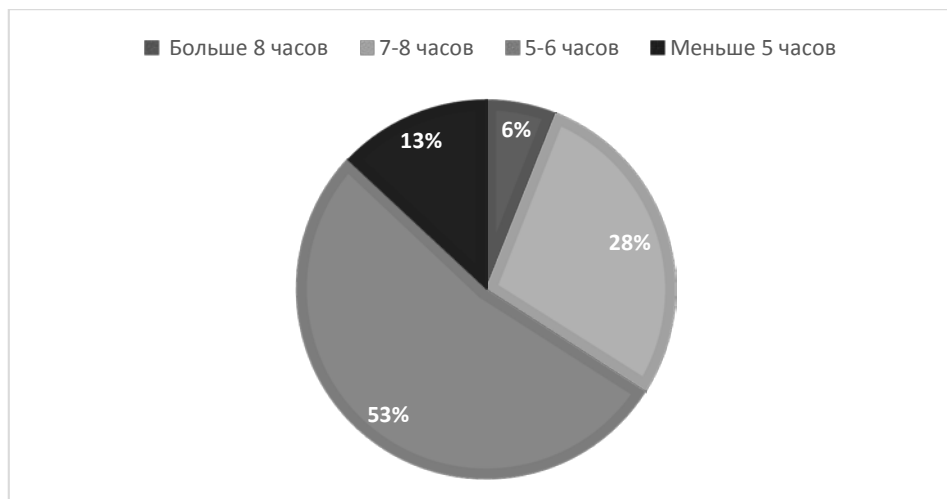


Рис.1. Продолжительность сна студентов (примечание: авторская разработка).

Показатели качества сна студентов (рис.2) следующие: 38% оценивают свой сон как беспокойный и чуткий, а 62% как крепкий и глубокий. Несмотря на то, что большинство опрошенных спят мало, сон их по качеству хороший.

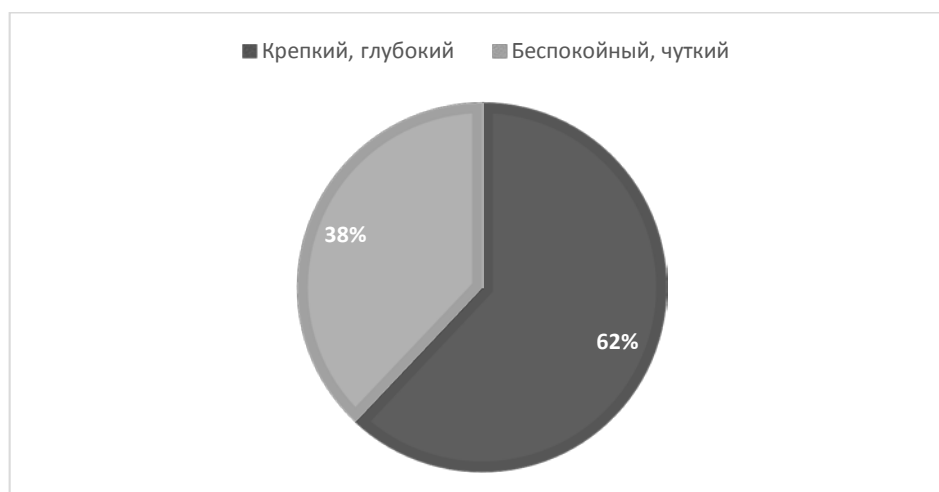


Рис.2. Качество сна студентов (примечание: авторская разработка).

Свою успеваемость (рис.3) студенты оценивают следующим образом: на «отлично» учатся 6% опрошенных, на «хорошо»-40%, «удовлетворительно» получают 49% и «часто посещают отработки» 5% студентов.

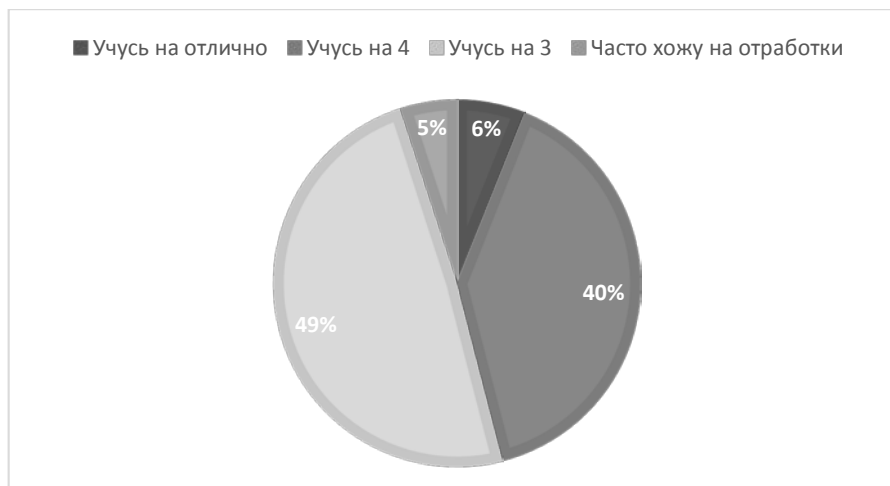


Рис.3. Успеваемость студентов (примечание: авторская разработка).

Основными причинами нарушения ночного сна (рис.4) являются: на первом месте «Интернет», на втором-подготовка к занятиям, на третьем-компьютерные игры, на четвертом-работа, на пятом-просмотр фильмов и на шестом месте другие причины. В 50% случаев подготовка к занятиям является одной из причин нарушения сна, чего стоит избегать в ночное время т.к. мозговая активность ниже, чем днем.

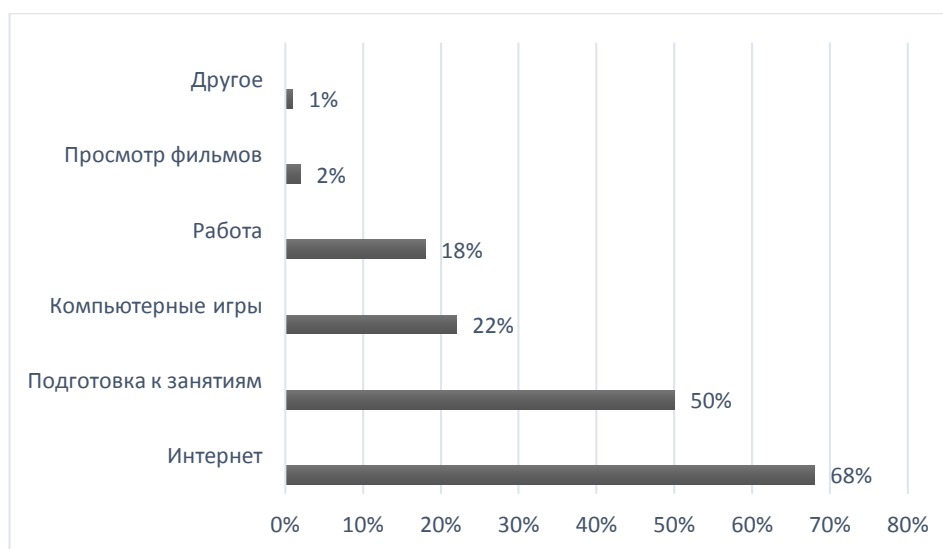


Рис.4. Причины нарушения ночного сна (примечание: авторская разработка).

Нарушение ночного сна приводит к появлению дневного сна у студентов (рис.5). 10% опрошенных спят днем каждый день, 21% - часто, 57% студентов спят днем иногда, и только 12% никогда. Больше 80% студентов так или иначе прибегают к дневному сну.

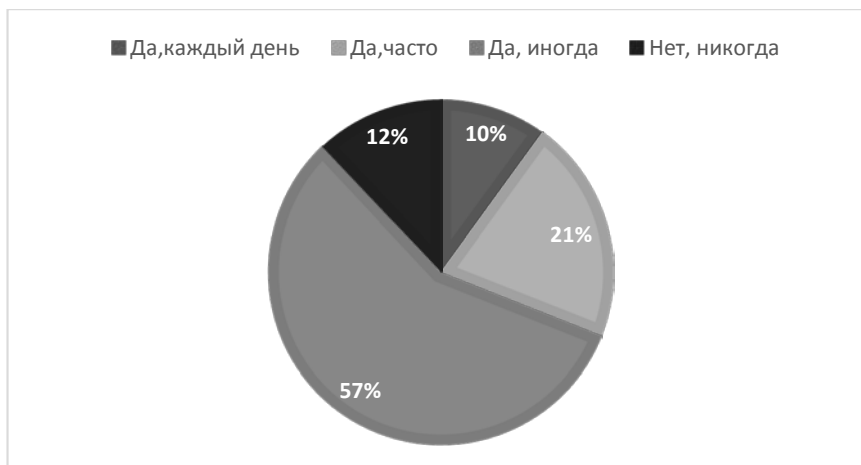


Рис. 5 Наличие дневного сна у студентов (примечание: авторская разработка).

Вывод:

Исходя из данных анкетирования, можно сделать вывод, что показатели успеваемости студентов находятся в прямой зависимости от продолжительности их сна. Это видно с помощью формулы Пирсона, по которой коэффициент корреляции составил 0,53. Из чего следует, что корреляционная связь между этими двумя показателями есть, она прямая, средняя.

Чтобы улучшить качество и продолжительность сна студентам рекомендуется придерживаться определенных рекомендаций. Во-первых, следует создать благоприятные условия для сна: тихую и прохладную комнату, удобную кровать и т.д. Во-вторых, установить режим сна, при котором студент будет хотеть спать и просыпаться в одно и то же время. В-третьих, распланировать свой день так, чтобы ночью была возможность для полноценного сна.

Библиографический список

1. Карпова Т.В. Влияние сна на организм человека// Медицинские науки, 2015.
2. Попов А.В. Характеристика здоровья студенческой молодежи/ А.В. Попов // Актуальные вопросы биологии и медицины: материалы IV межрегиональной межвузовской научной конференции молодых ученых и студентов. - Ижевск, 2007. - С. 8-11.
3. Попов, А.В. Программа и методика комплексного социально-гигиенического исследования здоровья студентов медицинского ВУЗа / А.В. Попов // Профилактика заболевания и укрепление здоровья. - Москва. - 2007. - №3 (23). - С. 31-36.
4. Попов, А.В. Ценностные ориентации и образ жизни студенческой молодежи / А.В. Попов // Общественное здоровье, управление здравоохранением и подготовка кадров: материалы всероссийской научной конференции. - Москва, 2007. - С. 122-125.
5. Попов, А.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодежи / А.В. Попов // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья - Москва, 2007. - С. 24-28.
6. Попов, А.В. Комплексное социально-гигиеническое исследование здоровья студентов медицинского ВУЗа- Москва, 2008. - С. 24

Оригинальность 75%