

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ (СОМНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

*Шаганов Глеб Викторович, факультет летних видов спорта, 2 курс
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный университет физической
культуры», Российская Федерация, г. Челябинск*

*Научный руководитель: Звягина Е. В., канд. пед. наук, доцент кафедры
анатомии ФГБОУ ВО «УралГУФК»*

В статье анализируются особенности режима «сон-бодрствование» у студентов физкультурного вуза г. Челябинска в выходные и будние дни. Изученные данные позволяют оценить режим дня студентов и позволяют скорректировать его для улучшения уровня различных параметров здоровья.

The article analyzes the features of the "sleep-wakefulness" regime among students of a physical culture university in Chelyabinsk on weekends and weekdays. The studied data make it possible to assess the daily routine of students and make it possible to adjust it to improve the level of various health parameters.

Ключевые слова: режим здоровый образ жизни; здоровьесбережение; «сон-бодрствование»; студенты; будние и выходные дни; работоспособность.

Keywords: mode of a healthy lifestyle; health preservation; "sleep-wakefulness", students; weekdays and weekends; working capacity.

Актуальность: Хороший ночной сон – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Наличие полноценного сна положительно сказывается на физической и умственной работоспособности. Отсутствие сна, его недостаточность, неполноценность, наоборот, приводит к негативным последствиям для здоровья. В современных реалиях по данным отечественных и зарубежных авторов 63,54 % опрошенных не имеют возможности выстроить распорядок дня, в котором ночной сон занимает 8–9 часов [1–13].

Цель исследования – анализ особенностей режима «сон-бодрствование» в будние и выходные дни у студентов 3 курса Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК).

Методы исследования. Для решения поставленной цели среди студентов был проведен анкетный опрос. Все были уведомлены о цели исследования, опрос проводился анонимно и добровольно. Результатом исследования стали основой данной статьи, в которой обобщен теоретический материал по исследуемой теме и представлены результаты нашего исследования. Анкета содержала 42 вопроса об особенностях образа жизни, а также режима «сон-бодрствование» студентов по половым отличиям.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 69 студентов вуза физической культуры в возрасте $20 \pm 1,22$ лет, из них 35 – юноши (3 –

мастера спорта, 17 – кандидаты в мастера спорта, 15 – разрядники) и 34 – девушки (12 – кандидаты в мастера спорта, 22 – разрядники).

Результаты исследования. Полученные данные показывают, что большинство респондентов-девушек просыпаются раньше (64,4 % – с 6 до 6:59 и 35,6 % – с 7 до 7:59), чем большинство респондентов-мужчин, которые просыпаются в интервале с 6 до 7 утра 17,2 %. Вероятно, это обусловлено разницей в культуре гигиены, особенностями завтрака, а также графиком тренировочного и учебного процессов.

На вопрос о времени отхода ко сну мнения девушек разделились (52 % и 48 %). Преобладающим интервалом было время с 23:00 до 23:59 (29,2 %). Для юношей этот временной промежуток также стал самым популярным ответом, за него проголосовало 59,54 % респондентов. Стоит отметить, что 8,2 % обозначили время отхода ко сну с 0:00 до 2:00, что может оказывать негативный кумулятивный эффект на здоровье, а, следовательно, и на результаты учебно-тренировочной деятельности, функциональные показатели высшей нервной деятельности (снижение концентрации, устойчивости внимания, параметров простой зрительно-моторной реакции, лабильности нервной системы).

Блок вопросов, отражающий продолжительность и качество сна показал, что 34,27 % опрошенных юношей-спортсменов спят около 9 часов и более, тогда как у девушек-спортсменок этот показатель составляет 24,32 %. Сон продолжительностью 7 часов и менее определен у 23,7 % юношей и 41,15 % девушек. Учебно-тренировочные, соревновательные нагрузки в вузе физической культуры в совокупности с неполноценным сном, нарушением спортивного режима, могут способствовать развитию негативных последствий (срыву адаптационных возможностей организма, низким спортивными результатами).

Сомнологические показатели выходного дня отражают специфику учебно-тренировочного процесса. Для 34,53 % девушек и 36,3 % юношей период бодрствования в выходной день начинается с 9:00 до 10:59 утра. Время активности в выходные дни у большинства респондентов 67,23 % юношей и 65,1 % девушек сокращается в связи с поздним подъемом, что обусловлено отсутствием учебных занятий. Отход ко сну в выходные дни сдвигается в пользу ночного времени (с 00:00 до 2:00) для 48,22 % для юношей 43,12 % для девушек. Такие кратковременные, спонтанные бодрствования нарушают естественный цикл сна, его физиологическую структуру, снижают концентрацию белков, повышают риск нарушения иммунных процессов.

Вывод. Таким образом, полученные результаты проведенного нами исследования схожи с результатами ряда отечественных и зарубежных авторов. Выявлено, что 65 % студентов готовы сократить время сна для решения определенных проблем, особенно в выходные дни.

На наш взгляд следует обсудить вопрос о создании в университете центра консультирования, деятельность которого будет сфокусирована на продвижении гигиены сна, укреплении навыков и способностей стрессоустойчивости студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бумарскова, Н. Н. Изучение сна студентов-спортсменов / Н. Н. Бумарскова, А. Л. Калинин // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 30–33.
2. Дворкина, Н. И. Эмоциогенные факторы, влияющие на студентов вуза физической культуры в период экзаменационной сессии / Н. И. Дворкина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 1 (193). – С. 116–125.
3. Дерюгина, И. М. Изучение режима «сон-бодрствование» у юношей и девушек / И. М. Дерюгина, Е. С. Агеева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. – 2015. – № 12. – С. 32–35.
4. Завражина, О. А. Изучение особенностей сна и биоритмов у школьников и студентов / О. А. Завражина // Материалы 73-й итоговой научн. конф. молодых ученых и студентов Дальневосточного государственного медицинского университета с международным участием. – 2016. – С. 11–12.
5. Звягина, Е. В. Реализация мониторинга здоровья студентов на основе «дорожной карты» / Е. В. Звягина, И. Ф. Харина // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : IX Международная научно-практическая конференция. – 2020. – С. 119–123.
6. Кокаева, И. Ю. Сон современного студента как объект изучения / И. Ю. Кокаева // Образование, охрана труда и здоровье : Материалы IV Междунар. заочной науч.-практ. конф.; научные редакторы: Бериев О.Г., Тезиев Т.М. – 2014. – С. 160–161.
7. Схема «Модель мониторинга состояния здоровья студентов вузов физической культуры в условиях влияния умственных и физических нагрузок» / О. И. Макунина [и др.] // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.
8. Режим дня как основа формирования здоровье-ориентированной идентичности у студентов вузов / Н.В. Пац [и др.] // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской науч.-практ. конф., посвященной 50-летию УралГУФ. – 2020. – С. 379–384.
9. Шептицкая, А.В. Сомнологическое влияние на функциональное состояние студентов спортивного вуза / А.В. Шептицкая, А.О. Шептицкий, Е.В. Звягина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК. – 2020. – С. 346–349.
10. Юматов, Е. А. Системная организация психической деятельности мозга во сне и в бодрствовании / Е. А. Юматов // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2017. – № 1 (19). – С. 21–28.
11. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students / Al. Almojali [and etc.] // J Epidemiol Glob Health. 2017 Sep; 7(3):169-174. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005. Epub 2017 May 5. PMID: 28756825; PMCID: PMC7320447.
12. The Quality, Quantity, and Intraindividual Variability of Sleep Among Students and Student-Athletes / C. Leduc [and etc.] // Sports Health. 2020 Jan/Feb;12(1):43–50. doi: 10.1177/1941738119887966. Epub 2019 Nov 15. PMID: 31730421; PMCID: PMC6931182.
13. How Much Sleep Do We Really Need? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. – Дата доступа: 18.03.2021

Zv-ae@mail.ru