

ВЛИЯНИЕ ДНЕВНОГО И НОЧНОГО СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*Зарембо Татьяна Ивановна, Аксемед Анастасия Александровна,
юридический факультет, 3 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

Научный руководитель: Зенкевич В. Н., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, магистр педагогических наук

В статье рассматривается влияние дневного и ночного сна на здоровье человека и его работоспособность. Приводятся правила организации хорошего и качественного дневного и ночного сна.

The article examines the effect of daytime and nighttime sleep on human health and performance. The rules for organizing a good and high-quality day and night sleep are given.

Ключевые слова: дневной сон; ночной сон; здоровье; работоспособность.

Keywords: daytime sleep; night sleep; health; performance.

Введение. Здоровый сон физиологически необходим каждому человеку, он является залогом хорошего как физического, так и душевного состояния.

Вопросами в области сна ученые стали интересоваться сравнительно недавно, что удивительно, учитывая, сколько времени в жизни человек тратит на сон. После пробуждения данного интереса к процессу сна и его стадиям, в Гарварде и Пенсильванском университете появились так называемые центры сна, в научном сообществе начали активно проводиться исследования и делаться по ним выводы [1]. В результате, учеными было выяснено, что в среднем во сне человек проводит порядка трети жизни, что составляет около 25 лет из 75, поэтому так необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы наш сон был здоровым и правильным.

Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идет регенерация тканей, восполняются физические силы. Так, например, наверняка многие замечали, что в результате недосыпа, во время своей повседневной деятельности начинает клонить в сон, из-за чего значительно нарушается концентрация внимания, многие стоящие перед вами задачи кажутся трудными. Но стоит выспаться, как самочувствие становится значительно лучше, а решение задач приходит само. Данное обстоятельство вызвано тем, что сон представляет собой не просто отдых, а активное состояние организма, которому свойственна особая форма деятельности мозга. Именно в это время анализируется и перерабатывается информация, которая была накоплена человеком за прошедшее время. Если такая сортировка прошла благополучно, то мозг оказывается освобожденным от чрезмерной информации, накопленной накануне, и вновь готов к

работе. В связи с этим у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность [2].

Итак, необходимость во сне является аксиомой для нормальной жизнедеятельности, но сон в свою очередь может быть, как дневным, так и ночным. Вот здесь как раз и возникает вопрос, каково же влияние дневного и ночного сна на организм и одинаково ли они полезны.

При исследовании по данной теме был проведен анализ литературы как научного, так и публицистического характера, в которой рассматриваются вопросы влияния дневного и ночного сна на работоспособность, в том числе результатов исследования Т. Чаморро-Премузика, И. Зориной, специалистов в области медицины А. И. Волкова, Н. А. Дударчик, а также зарубежных специалистов.

Целью исследования является выявления влияния дневного и ночного сна на работоспособность человека.

Задачами исследования являются определение необходимости дневного и ночного сна, их влияния на работоспособность человека.

Результаты исследования. Начнем, пожалуй, с дневного сна. Вопрос, касательно необходимости дневного сна является довольно дискуссионным. Многие известные личности категорично отвергали его, другие же наоборот делали это своей «традицией». Например, Аристотель Оннасис говорил: «Не спите слишком много – или проснетесь неудачником. Если каждую ночь спать на три часа меньше, то за год у вас набегит дополнительных полтора месяца, чтобы добиться успеха» [3]. А вот Черчилль никогда не пропускал дневной сон, даже во время войны. Политик считал, что послеобеденный сон, как ничто другое, повышает работоспособность.

Мы же в свою очередь склонны придерживаться мнения о допустимости и даже в некоторых случаях необходимости дневного сна. Однако, чтобы этот вид сна оказал благоприятные свойства на работоспособность, есть ряд условий, которые были выявлены в результате различных экспериментов.

Вообще, исследования в данной области, доказавшие благоприятные последствия на работу мозга проводились не раз. В ходе части экспериментов у испытуемых наблюдался подъем работоспособности в умственной деятельности: повышались запоминание, внимательность, восприимчивость и др. В процессе сна, у человека восстанавливаются когнитивные функции, это ощущает каждый по пробуждению утром, то же самое происходит и после дневного сна, но в меньшей степени. Однако весьма важно соблюдать временной промежуток, он не должен выходить за рамки 30 минут, если нарушить данное правило, воздействие пойдет по обратному пути, то есть когнитивные функции снизятся [4]. Также важно отметить, что лечь спать необходимо до наступления 16 часов, если сделать это позже, проснуться будет намного сложнее, а пробудившись, можно почувствовать себя разбитым. Связанно это с тем, что начинает темнеть и в организме происходит выработка мелатонина.

Подведем итог высказывание Александра Калинкина, руководителя центра медицины сна МНОЦ МГУ имени М. В. Ломоносова, эксперта Европейского общества исследователей сна (ESRS): «Если вы здоровы, то регулярный днев-

ной сон вам, скорее всего, не нужен, если в течение дня вы постоянно нуждаетесь в длительном отдыхе – вероятно, это причина обратиться к врачу. Если вы чувствуете, что не выспались ночью и у вас есть возможность прилечь вздремнуть днем – желательно, чтобы ваш сон не длился более 30 минут». То есть, дневной сон может иметь место, но желательно осуществлять его лишь при необходимости [4].

Что касается ночного сна, то он является одним из основных способов восстановления энергии человека, его работоспособности в течение последующего рабочего дня. Учеными в области медицины было отмечено какова средняя продолжительность ночного сна, необходимая для полноценной жизнедеятельности человека в течение дня. Так, исходя из проводимых исследований, имеющих отношения к продолжительности ночного сна, отмечается, что человеку необходимо находиться в состоянии сна около восьми часов.

Следует добавить, что недостаток сна в ночное время влияет не только на работоспособность человека в дневное время суток, но и на его здоровье. Здоровье человека и его работоспособность связаны друг с другом. Недостаток ночного сна вызывает у человека развитие сердечных и онкологических заболеваний, сахарного диабета, ухудшение иммунной системы и т.д. В связи с наличием различных заболеваний снижается и работоспособность человека [5].

При полноценном ночном сне у человека происходят такие процессы, как нормализация иммунитета, стабилизация психического и физического здоровья, восстановление памяти и т.д., но если возникает недостаток сна в ночное время суток, то это приводит к снижению работоспособности человека. Это проявляется следующим образом: в первую очередь, человек испытывает усталость, которая в разы сокращает возможность выполнения своих действий, у него снижается концентрация внимания, т.е. не может сосредоточиться на выполнении конкретного задания, собраться с мыслями.

В случае постоянного недостатка сна, у человека начинают проявляться нарушения координации движения и фокусировки зрения, которая не позволяет полноценно выполнять свою деятельность, в том числе физическую и трудовую. В дальнейшем человек становится раздражительным, замедляются движения, появляются нечеткости в речи и т.д. [6].

Исходя из вышесказанного, следует, что хороший и качественный сон в ночное время суток оказывает благоприятное влияние на работоспособность человека. В связи с этим ученые в области медицины отмечают, что необходимо придерживаться, так называемых правил ночного сна.

Во-первых, продолжительность ночного сна должно быть не менее семи часов, при этом многие исследователи утверждают, что важно не количество, а качество такого сна. Поскольку каждый организм человека индивидуален, то медицинские работники советуют прислушиваться к своему организму, который подскажет, сколько по времени необходимо находиться в состоянии сна. Одному достаточно семи часов сна для полноценного восстановления энергии, в то время как другому необходимо большее количество часов.

Во-вторых, установление режима сна позволит человеку избежать бессонницы, которая оказывает отрицательное влияние на его работоспособность. В

том числе ученые отмечают, что установленный режим сна позволяет человеку спать беспробудно, а также с легкостью просыпаться по утрам. Сложности по установлению режима сна возникают лишь у людей, которых работа ночная либо посменная [5].

В-третьих, во время ночного сна выделяется важный гормон – мелатонин, способствующий продлению жизни человека, а также улучшению работоспособности в течение его жизни. А также вырабатываются нейромедиаторы – специальные химические вещества, которые наподобие дирижера заставляют наш организм работать слаженно, как часы [6].

Таким образом, ночной сон необходим для восстановления сил и полноценного функционирования организма в течение всей своей деятельности.

На основании вышесказанного, можно сделать несколько выводов.

Во-первых, дневной сон в определенной мере оказывает влияние на работоспособность человека. Мы придерживаемся следующего мнения, необходимость дневного сна возникает в случае, если человек чувствует себя уставшим, при этом нужно соблюдать некоторые условия (не более 30 минут и т.д.). В других же случаях дневной сон допустим, но не является обязательным.

Во-вторых, ночной сон – это важнейший способ восстановления энергии и сил, который позволяет человеку в дальнейшем выполнять все необходимые действия в своей жизни. При этом недостаток ночного сна оказывает негативное влияние на повседневную деятельность человека, а также на его здоровье. Хороший и качественный сон в ночное время суток позволяет человеку избежать различных заболеваний и в разы повышает его работоспособность в течение дня. В свою очередь хороший и качественный ночной сон возможен при соблюдении конкретных условий (режима сна, количества часов и т.д.).

Таким образом, сон – это лучший способ отдыха.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наука сна: исследования и советы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/gid-po-snu/>. – Дата доступа: 09.04.2021.
2. Влияние сна на психическое здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://4gp.by/informatsiya/novosti/743-vliyanie-sna-na-psikhicheskoe-zdorove>. – Дата доступа: 09.04.2021.
3. Как сон влияет на вашу карьеру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hbr-russia.ru/kareera/lichnye-kachestva-i-navyki/836196>. – Дата доступа: 09.04.2021.
4. Помочь мозгу. Ученые описали простой способ повысить работоспособность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gia.ru/20210226/son-1598983166.html>. – Дата доступа: 09.04.2021.
5. Влияние сна на психологическое здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://4gp.by/informatsiya/novosti/744-vliyanie-sna-na-psikhologicheskoe-zdorove>. – Дата доступа: 09.04.2021.
6. Влияние качественного сна на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://familydoctor.ru/about/publications/nevrologiya/vliyanie_kachestvennogo_sna_na_zdorove_cheloveka.html. – Дата доступа: 09.04.2021.

nastiaoki@gmail.com; tanyazarembo1@gmail.com