

## ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СНА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

*Шестаков Никита Алексеевич, факультет географии и  
геоинформатики, 3 курс,  
Белорусский государственный университет,  
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Савко Э. И., канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В статье рассмотрены результаты опроса студентов факультета географии и геоинформатики БГУ для оценки качества сна и выявления основных факторов, влияющих на сон. На основе результатов ответов установлено, что качество сна большинства респондентов невысокое, что говорит о несоблюдении многими студентами принципов здорового образа жизни и дневного режима.

This paper sums up the results of a survey of students of the faculty of geography and geoinformatics of BSU to assess the quality of sleep and identify the main factors that affect sleep. Based on the results of the answers, it was found that the quality of sleep of the majority of respondents is low, which indicates that many students do not follow a healthy lifestyle and daytime regimen.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; сон; качество сна.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; sleep; sleep quality.

**Введение.** Сон – это физиологическое состояние организма, при котором наблюдается общее снижение мозговой активности и способности воспринимать внешние раздражители и реагировать на них. Смена сна и бодрствования – это одно из проявлений внутреннего суточного ритма организма, которое является непременным условием жизни и своего рода биологической адаптацией к суточным ритмам: снижение активности в связи с резкими изменениями условий среды (отсутствие дневного света, ночное похолодание и др.); снижение активности в период наименьшей доступности пищи; снижение активности во время потенциально повышенной опасности; как следствие предыдущих факторов – снижение ежедневных энергетических затрат. Состояние сна характеризуется следующими физиологическими особенностями: отсутствие реакций на внешние раздражители, торможение условных рефлексов, уменьшение частоты и силы сердечных сокращений, частоты и глубины дыхания, снижение артериального давления, замедление метаболизма, общее понижение температуры тела, снижение мышечного тонуса (расслабление). К слову, в состоянии сна человек проводит примерно одну треть своей жизни [1].

Здоровый сон – залог нормального функционирования организма, хорошего и бодрого настроения человека, что важно и для студента. Однако суточный режим большинства студентов является перегруженным, нестабильным. Среднее количество сна зачастую отмечается как недостаточное, что, безусловно,

отражается на его качестве, а в перспективе – и на общем состоянии здоровья будущих молодых специалистов [2, 3].

Цель исследования заключалась в выявлении и сопоставлении показателей качества сна студентов 1–4 курсов факультета географии и геоинформатики (ФГиГ). Для достижения цели, были поставлены следующие задачи:

1. Провести опрос студентов 1–4 курсов ФГиГ.
2. Оценить качество сна респондентов;
3. Установить по результатам опроса тенденции и закономерности в качестве сна опрошенных студентов.

Методы исследования. Анкетный опрос. Для оценки качества сна студентов, определения закономерностей и степени влияния различных факторов в марте 2021 г. был проведен опрос студентов ФГиГ, обучающихся на I–IV курсах. Количество опрошиваемых составило 73 студента, из них – 32 парня (43,8 %) и 41 девушка (56,2 %). Среди всех респондентов на I курсе обучения были опрошены 32 студента (43,8 %), на II курсе обучения – 5 студентов (6,8 %), на III курсе обучения – 29 студентов (39,7 %), на IV курсе обучения – 7 студентов (9,6 %).

Критериями оценки качества сна были выбраны следующие пункты:

- 1) смена обучения;
- 2) среднее количество часов, затрачиваемых на сон в учебные дни (понедельник–суббота) без учета дневного сна;
- 3) среднее количество часов, затрачиваемое на сон в выходной день (воскресенье) без учета дневного сна;
- 4) среднее время ухода ко сну в учебные дни (понедельник–суббота);
- 5) среднее время пробуждения в учебные дни (понедельник–суббота);
- 6) степень удовлетворения самочувствием во время пробуждения;
- 7) период дня с наиболее активной умственной деятельностью;
- 8) причины позднего ухода ко сну;
- 9) совершаемые виды деятельности за 1 час до сна;
- 10) употребление тонизирующих напитков, веществ, фармацевтических и иных препаратов для поддержания бодрствования организма;
- 11) оценка качества сна по 5-балльной шкале;
- 12) факторы, препятствующие качественному сну;
- 13) влияние перехода образовательного процесса в дистанционный формат (ДО) на режим дня.

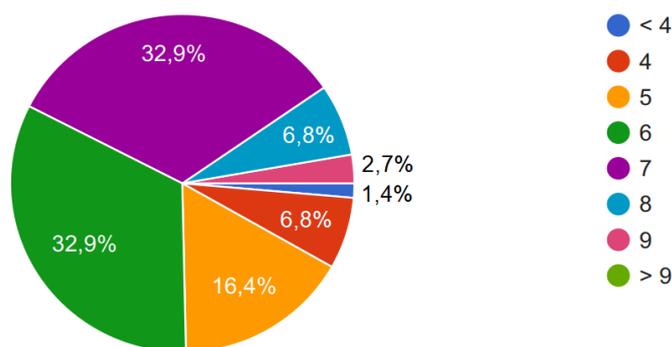
По итогам опроса был проведен сравнительный анализ результатов. Данные были обработаны методами математической статистики.

#### **Результаты исследования.**

1. Из общего числа респондентов 61 студент (83,6 %) обучается в первую смену (с 08:15) и 12 студентов (16,4 %) – во вторую (с 11:15).

2–3. Средняя продолжительность сна студентов в учебные дни (понедельник–суббота) составляет 6–7 часов, в выходной день (воскресенье) – 9–10 часов. Из 73 респондентов средняя продолжительность сна в учебные дни менее 4 часов выявлена у 1 студента (1,4 %), 4 часа – у 5 (6,8 %), 6 часов – у 24 (32,9 %),

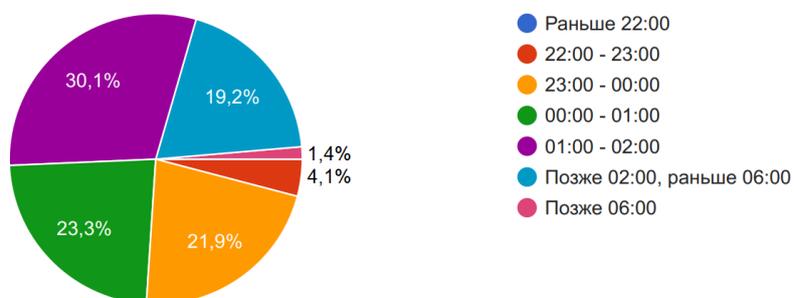
7 часов – у 24 (32,9 %), 8 часов – у 5 (6,8 %) и 9 часов – у 2 (2,7 %). Вариант «более 9 часов» выбран не был (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Средняя продолжительность сна опрашиваемых студентов в будние дни**

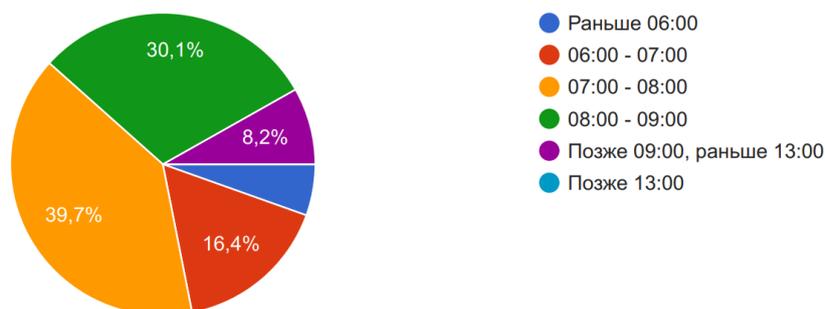
Среднюю продолжительность сна в свободный от учебных занятий день (воскресенье) менее 4 часов отметил 1 студент (1,4 %), 6 часов спит тоже 1 (1,4 %), 7 часов – 7 студентов (9,7 %), 8 часов – 21 (29,2 %), 9 – 22 (30,6 %), более 9 часов спят 20 студентов (27,8 %). Варианты «4 часа» и «5 часов» опрошенными выбраны не были.

4. Среднее время ухода ко сну в будние дни по результатам опроса составляет 00:00–01:00 часов. В промежуток времени с 22:00 по 23:00 засыпает 3 человека (4,1 %), с 23:00 по 00:00 – 16 человек (21,9 %), с 00:00 по 01:00 – 17 (23,3 %), с 01:00 по 02:00 – 22 (30,1 %), с 02:00 по 06:00 – 14 (19,2 %), позже 06:00 ложится спать 1 (1,4 %). Вариант «ранее 22:00 часов» опрошенными выбран не был (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Среднее время ухода ко сну опрашиваемых студентов в учебные дни**

5. Среднее время пробуждения в будние дни по результатам опроса составляет 07:00–08:00 часов. Ранее 06:00 пробуждается 4 студента (5,5 %), в промежуток времени с 06:00 по 07:00 пробуждается 12 человек (16,4 %), с 07:00 по 08:00 – 29 (39,7 %), с 08:00 по 09:00 – 22 (30,1 %), с 09:00 по 13:00 – 6 человек (8,2 %). Вариант «позднее 13:00 часов» опрошенными выбран не был (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Среднее время пробуждения опрашиваемых студентов в учебные дни**

6. На вопрос «Высыпаетесь ли Вы?» вариант «Да, практически всегда» выбрали 6 студентов (8,2 %), вариант «В целом, да» – 30 студентов (41,1 %), вариант «Редко – в выходные и праздничные дни» – 26 (35,6 %) и, наконец, вариант «Нет, практически никогда» – 11 респондентов (15,1 %).

7. Что касается умственной деятельности, то в первой половине дня (с момента пробуждения и до 14:00) она наиболее активна у 17 студентов (23,3 %), во второй (с 14:00 и до времени ухода ко сну) – у 32 студентов (43,8 %). 24 респондента (32,9 %) отметили, что не ощущают изменений активности мыслительных процессов в часы бодрствования.

8. На вопрос «Приходится ли Вам жертвовать здоровым сном из-за нехватки времени днем? Если да, то ради чего?» лишь 13 человек (17,8 %) ответили «Нет, сон крайне важен для меня». Остальные студенты вынуждены использовать время, изначально выделяемое на сон в различных целях: ради учебы – 49 студентов (67,1 %), ради работы – 5 студентов (6,8 %), ради досуга – 31 (42,5 %), ради спорта – 7 (9,6 %), ради других целей – 20 обучающихся (27,4 %).

9. Из видов деятельности, совершаемых регулярно за 1 час до сна, студентами было отмечено следующее: прием пищи – 18 студентов (25,0 %), использование гаджетов, просмотр ТВ – 56 студентов (77,8 %), прослушивание музыки – 37 (51,4 %), чтение литературы в печатном виде – 18 (25,0 %), занятие спортом – 5 (6,9 %), прогулка на свежем воздухе – 16 (22,2 %), курение – 9 (12,5 %), выполнение учебных заданий – 46 (63,9 %), другое – 12 студентов (16,7 %).

10. Из тонизирующих напитков, веществ и препаратов для бодрствования в ночное время употребляют чай – 29 студентов (93,7 %), кофе – 17 (23,3 %), энергетические напитки – 16 (21,9 %), фармацевтические препараты – 3 (4,1 %), другое – 1 студент (1,4 %). Не употребляют тонизирующие вещества и напитки 35 респондентов, что составляет 47,9 % от общего числа опрошенных.

11. На просьбу студентов оценить качество их сна по шкале от 1 до 5 баллов с учетом того, что оценка 5 подразумевает крепкий и здоровый сон, оценка 4 – сон среднего качества, оценка 3 – сон низкого качества, оценка 2 – тревожный и беспокойный сон, оценка 1 – практически отсутствие сна, оценку «5» выбрали 6 студентов (8,2 %), «4» – 38 (52,1 %), «3» – 24 (32,9 %), «2» – 4 (5,5 %) и «1» – 1 студент (1,4 %).

12. Среди предложенных факторов, препятствующих процессу засыпания, 38 студентов (52,1 %) выбрали вариант «тревожные мысли, переживания», 23

студента (31,5 %) – «душный воздух», 22 (30,1 %) – «шумные соседи», 21 (28,8 %) – «некомфортная температура воздуха в помещении», 20 (27,4 %) – «свет в помещении», 16 (21,9 %) – «болевые ощущения», 10 (13,7 %) – «шум с улицы», 9 (12,3 %) – «неприятные запахи», 8 (11,0 %) – «непривычная обстановка». 14 студентов (19,2 %) не подвержены влиянию вышеперечисленных факторов.

13. На вопрос «Как дистанционное обучение (ДО) повлияло на Ваш режим?» вариант ответа «Однозначно положительно» выбрали 22 студента (30,1 %), «Скорее положительно» – 29 студентов (39,7 %), «Не ощущаю изменений» – 7 (9,6 %), «Скорее отрицательно» – 12 (16,4 %) и «Однозначно отрицательно» – всего 3 студента (4,1 %).

**Выводы.** На основе полученных результатов можно отметить следующее:

1. Большинство опрошенных студентов испытывает недостаток сна, качество сна оценивают, как невысокое, отдельные – как низкое.

2. Среди основных факторов, негативно сказывающихся на качестве сна студентов, можно выделить раннее время обучения, отсутствие или несоблюдение распорядка дня, нарушение гигиены досуга и сна, наличие вредных привычек, нарушение комфорта в связи с проживанием вне привычных условий, неприспособленность некоторых студентов к дистанционному образованию, а также повышенная нагрузка на здоровье студентов, вызванная использованием средств ИКТ как в образовательном процессе, так и вне его.

3. При отсутствии должной мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни и использовании здоровьесберегающих технологий, прогнозируется общее ухудшение состояния здоровья студентов, что может отрицательно сказаться на профессиональной деятельности в дальнейшем.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – М.: Академия, 2019. – 573 с.

2. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.

3. Ученые начали крупнейшее исследование о том, как недосыпание влияет на мозг человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unian.net/science/1997941-uchenyie-nachali-krupneysheeissledovanie-o-tom-kak-nedosypanie-vliyaet-na-mozg-cheloveka.html>. – Дата доступа: 08.04.2020.