

УДК 612.871.7

А. И. Долдина, К. В. Кашникова,факультет «Автомобильные дороги и мосты»,
Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет, Омск

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Е. А. Степанова

Влияние продолжительности сна на успеваемость студентов

Аннотация. В статье рассматривается влияние сна на умственную деятельность студентов, анализируются результаты мониторинга суточной активности студентов. Исследование проводилось методом мониторинга суточной активности студентов 3-го курса, обучающихся по направлению подготовки «Техносферная безопасность». Выявлена зависимость продолжительности сна от успеваемости: нарушение режима сна негативно сказывается на успеваемости студентов.

Ключевые слова: сон, режим сна, продолжительность сна, студенты, здоровье, память, успеваемость студентов.

Сон — психофизиологическое состояние организма, при котором снижается мыслительная активность и способность воспринимать внешние раздражители. Именно во сне восстанавливается работоспособность организма.

Сон — это одно из основных требований организма для нормального умственного функционирования. При постоянном недостатке сна внимание, память и восприятие окружающего мира становятся хуже. Человек становится рассеянным.

В настоящее время было проведено немало исследований качества и количества сна студентов. Выявлена связь между количеством сна и успеваемостью студентов, их общим состоянием и качеством жизни. Нарушение сна тесно связано с успеваемостью, отсюда следует вывод, что при достаточном обеспечении организма сном улучшается мозговая деятельность и способность усваивать учебный материал.

Рассмотрим влияние сна на успеваемость студентов учебной группы БПб-19Д1, направления подготовки «Техносферная безопасность» (Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет). В группе обучается 16 студентов, из которых: 87,5 % — девушки, 12,5 % — юноши. Возрастная категория студентов — от 18 до 24 лет.

Исследование проводилось методом мониторинга суточной активности студентов, которые вели в течение произвольно выбранного периода продолжительностью 7 дней дневники суточной активности, где отмечали периоды своей жизнедеятельности в течение суток. Для дальнейшего исследования каждому студенту был присвоен но-

мер. Полученные данные показали, что сон у большинства обучающихся не упорядоченный: режим сна соблюдает 1 человек (6,25 %), а у 15 человек (93,75 %) режим сна отсутствует. При этом суточная продолжительность сна следующая:

- 1 человек (6,25 %) спит 7–8 ч.;
- 4 человека (25 %) спят в среднем по 8–9 ч.;
- 6 человек (37,5 %) спят 9–10 ч.;
- 3 человека (18,75 %) спят 10–11 ч.;
- 2 человека (12,5 %) спят 12–13 ч.

Продолжительность сна для каждого человека устанавливаются индивидуально. Молодым людям студенческого возраста необходимо спать 7–9 ч. в сутки. Наиболее подходящим периодом является время с 22–23 до 7–8 ч. [4], так как в это время происходит выработка гормона мелатонина, регулирующего ряд процессов в организме, в том числе антиоксидантные, также мелатонин нейтрализует клетки свободных радикалов, ограничивает способствующие воспалению повреждения и окислительный стресс [3].

Для определения уровня воздействия качества сна на успеваемость были изучены данные за период зимней экзаменационной сессии 2021/22 учебного года с учетом среднего балла.

На рисунке представлены данные успеваемости и средней продолжительности сна. Прослеживается, что студенты спят от 7 до 12 ч., и их учебный рейтинг стремится к отметке «отлично» (был взят средний балл по экзаменам, курсовым проектам и зачетам студентов).

Студенты направления «Техносферная безопасность» показали достаточно высокий результат в успеваемости: 37,5 % студентов сдали сес-

сию на отметку «отлично», 62,5 % — на отметку «хорошо».

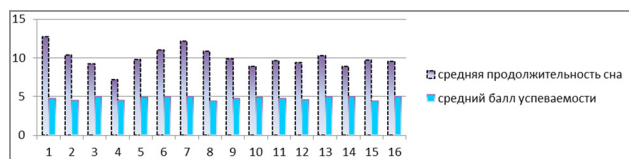


Рис. 1. Соответствие средней продолжительности сна студентов и среднего балла успеваемости

Аналитический обзор публикаций на тему влияния продолжительности сна на успеваемость показывает, что нарушение режима сна приводит к снижению мозговой деятельности, ухудшению памяти и потере тонуса организма [1].

Таким образом, если студент высыпается, то его умственная деятельность улучшается. Обучающимся для высоких результатов в учебной деятельности нужно уделять должное внимание сну, а именно выстроить правильный режим сна. Это не только улучшит качество и количество сна, но и в целом структурирует жизнь.

1. *Антонец К. В., Исаева А. М.* Влияние сна на успеваемость студентов // Международный студенческий научный вестник. — 2017. — № 2. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16920> (дата обращения: 16.05.2022).

2. Сон и мелатонин // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека : официальный сайт. — URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/633/son-i-melatonin> (дата обращения: 16.05.2022).

3. *Шпорк П.* Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / пер. с нем.; под ред. В. М. Ковальсона. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. — 234 с.