

УДК 613.7

М. В. Литвякова,факультет естественно-научного образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Ю. В. Москалец

Влияние режима сна на успешность обучения студентов

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния режима сна на успешность обучения студентов Омского государственного педагогического университета. На основе анкетирования установлена зависимость между соблюдением режима сна и показателями успеваемости респондентов. Выявлено, что расстройства сна обучающихся могут привести к затруднениям в учебе и в итоге отражаются на качестве подготовки будущих педагогов.

Ключевые слова: режим сна, сон, успеваемость студентов, недосыпание, гигиена сна.

Сон — это физиологический процесс, который характеризуется относительным покоем организма и определяется высшим отделом нервной системы. Важным аспектом качественного сна является его непрерывность и продолжительность [2]. Благодаря сну происходит закрепление дневных воспоминаний, так как информация из кратковременной переходит в долговременную память. Многочисленные эксперименты показали, что сон является неотъемлемым компонентом, обеспечивающим работоспособность человека. Именно поэтому пренебрегать сном не стоит, только полноценный сон дает возможность поддерживать здоровье человека [4].

Учеба в университете — это непрерывный труд для молодых людей, занимающий большую часть времени. Недостаток сна является актуальной проблемой среди студентов, что может не только ухудшить показатели успеваемости, но и привести к физиологическим и психологическим нарушениям в здоровье. В течение обучения подавляющее большинство студентов жертвует своим сном ради учебы. При этом зачастую студенты не информированы о проблемах недостатка сна, что приводит к неблагоприятным последствиям [3].

Актуальность проблемы определила цель исследования: изучить влияние режима сна на успеваемость студентов Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ). В опросе принимали участие студенты 2-го курса направления «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» профиля «География и безопасность жизнедеятельности» в количестве 18 человек. Для получения результатов использо-

вался разработанный опрос, который реализовался через социальную сеть Telegram.

Анкета содержала следующие вопросы:

1. Возраст.
2. Пол.
3. Сколько часов в день в среднем вы спите?
4. Как часто вы высыпаетесь?
5. Что вы делаете перед сном?
6. Просыпаетесь ли вы ночью?
7. Как вы просыпаетесь?
8. Вы довольны своим режимом сна?

В результате опроса нами были получены следующие результаты. В анкете приняло участие 89,0 % девушек и 11,0 % юношей. Средняя продолжительность сна студентов — 7 ч (39,0 % опрошенных), из них 28,0 % спят по 6 ч, 22,0 % спят нормированные 8 ч и 5,0 % спят 9 ч.

Высыпаются 22,0 % респондентов, количество тех, кто не чувствует себя отдохнувшим, составляет 78,0 %.

На вопрос «Что вы делаете перед сном?» 67,0 % респондентов ответили, что «сидят» в телефонах, 5,0 % читают книгу, 8,0 % планируют завтрашний день и 20,0 % просто мечтают. Просыпаются во время сна 56,0 % обучающихся, 44,0 % спят непрерывно. Эти ответы помогают понять, насколько качественный сон у студентов. Респондентов, ответивших, что просыпаются легко, — 33,0 %, а тех, кто имеет трудности, — 67,0 %.

Количество довольных своим сном — 28,0 %, а тех, кто недоволен и хочет его изменить его качество, — большинство, 72,0 %. Установлено, что, большая часть студентов пренебрегает сном и неэффективно используют время затраченное на сон.

Они беспокойно и мало спят, многие студенты недовольны своим режимом сна.

Далее респонденты были разделены по группам на основе продолжительности сна, и результаты были соотнесены с показателями успеваемости в ходе подсчета средней итоговой оценки в сессии для каждой группы. По этим итогам мы выяснили, что те студенты, которые спали на час больше, имели более высокий результат в сессии. Разница составила 0,05 баллов. Это означает, что количество часов, затраченных на сон, напрямую влияет на успеваемость. А те, кто спал менее 6 ч, имели худшие показатели итоговых оценок. Хотя различия и небольшие, но выявленная зависимость подтверждает нашу гипотезу о зависимости сна и результативности обучения.

Этот вывод подтверждают исследования, проведенные по этому вопросу учеными, которые установили, что сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья. При этом нарушения режима труда и отдыха отражаются на усвоении студентами вузовской программы, а также на их физическом и психическом здоровье [1].

Таким образом, выявленная тенденция доказывает, что недосыпание может негативно сказываться на общей успеваемости студентов, поэтому необходимо прививать студентам гигиену сна и учить грамотно планировать свой день, чтобы выделять достаточное время на важный физиологический процесс.

1. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К. А. Газенкамф, Н. А. Шнайдер, Д. В. Дмитренко [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2015. — № 12–2. — С. 257–260.

2. Королева Т. Режим сна: почему важно его придерживаться и как восстановить. URL: <https://naos.ru/about-skin/velnes/rezhim-sna-pochemu-vazhno-ego-priderzhivatsya-i-kak-vosstanovit/> (дата обращения: 10.04.2025)

3. Куликов В. О., Курагов Е. С., Шамова Н. С. Современные особенности эпидемиологии и феноменологии инсомнических нарушений у учащихся ВУЗов // Вестн. Нац. мед.-хирург. Центра им. Н. И. Пирогова. — 2015. — Т. 10, № 4. — С. 126–128.

4. Фазы сна. Почему они важны и что нужно делать, чтобы выспаться. Рассказывают врачи // РБК Life : [сайт]. — 2022. — 12 сент. — URL: <https://www.rbc.ru/life/news/631b2821a794794d4f1bacd> (дата обращения: 10.04.2025)