

технологии обучения в вузе". Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2013. № 13 (116). С. 48-50.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Кому из нас не хотелось поспать лишний часок-другой, чтобы досмотреть прекрасный сон или просто отдохнуть после вчерашнего изнурительного дня? Думаю, у каждого бывали такие моменты, и не раз. Если брать во внимание, какой напряжённой иногда бывает наша повседневность, порой вообще не хочется просыпаться, погрузившись в долгий сладостный сон. Но безопасно ли спать до полудня после бессонной ночи или трудной рабочей недели? Разберёмся, равносильно ли вред длительного сна недосыпу и попробуем выявить преимущества данного процесса.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что во всём должно быть равновесие, то есть бодрствование должно уравновешиваться определённым количеством сна и наоборот, чтобы человек мог чувствовать себя абсолютно полноценным и отдохнувшим. Когда данный баланс нарушается, сразу же возникают проблемы различного характера, вроде хронической усталости, бессонницы, повышенной раздражительности или лени, а также проблем, связанных со здоровьем непосредственно. Исходя из этого, можно сказать, что, как недосыпание, так и чересчур длительный сон, не обусловленный какими-либо дополнительными факторами, одинаково вредны для организма человека и его душевного равновесия.

Длительный сон может быть максимально полезным в ряде случаев, зависящих от физического и морального состояния человека. В частности, при сильном утомлении и усталости, каждодневных тяжёлых физических нагрузках и невозможности нормально выспаться, в организме накапливается недостаток сна, все наши ресурсы истощаются и в один прекрасный момент, для того, чтобы полностью восстановиться, человеку может понадобиться больше времени для сна. В ряде случаев, если человек сильно измождён, сон может продлиться целые сутки. Примерно такая же ситуация обстоит с этим, если человек болен – длительный сон будет являться частью полноценной терапии, ведущей человека к здоровью, и касается это, между прочим, не только физического, но и душевного аспекта. Помимо всего прочего, длительный сон может быть частью биологических особенностей конкретного человека – для него это в любом случае будет пользой. В общем и целом можно отметить, что польза длительного сна заключается в максимальном восстановлении физических и моральных сил человека.

Вред долгого сна базируется на переутомлении, в которое человек погружается при переизбытке гормона сна. Да, как ни странно это звучит, при чрезмерно длительном сне, человек начинает уставать, и в итоге не восстанавливает силы, а теряет их. Длительный сон имеет свойство разрушать внутренний ход биологических часов, а значит, в значительной степени перестраивать работу организма и сенсорное восприятие мира конкретного человека. Из-за этого может повыситься уровень лени, апатии, нежелания что-либо делать, и, как следствие, снизиться работоспособность и стремление к изучению жизни. Это же может стать причиной сильного перенапряжения и повышенного

го риска формирования депрессии, что также может привести к разладу с самим собой, а значит, и с окружающими, в том числе родными и близкими.

Нередко длительный сон является сознательным уходом от проблем, то есть «я сплю – значит, ничего не вижу, ни в чём не участвую». Это основа многих психологических заболеваний, замкнутости, образования новых и укрепления старых комплексов. Длительный сон без видимой причины – это сигнал к тому, чтобы задуматься о душевном состоянии человека. В плане здоровья физического, чрезмерно длительный сон может привести к нарастанию мигрени, повышенному давлению, застою в кровеносных сосудах, отёкам различной степени, и прочему. Нормальная продолжительность сна и бодрствования для каждого человека своя. Однако существует примерное разграничение, по которому можно определить, спит ли человек в пределах нормы или нет. Итак, длительным считается сон, продолжительность которого превышает показатели в 10-15 часов и более.

Что же делать студентам, чтобы иметь здоровый сон и хорошую физическую подготовку:

1. Планировать свою учебную и физическую нагрузку, посещение развлекательных мероприятий и подработку с учётом режима сна. Расставить приоритеты (здоровье, учеба) и помнить, что без нормального сна вы не сможете полноценно воспринимать учебный материал и справляться с учебными нагрузками.

2. Постепенно приближайте время отхода ко сну в рекомендуемое время, помните, что сон в течение часа до полуночи и подъем в 7 часов соответствуют биологическим ритмам человека, что помогает восстанавливать силы и сохранять здоровье.

3. Старайтесь не спать днём, это нарушает время отхода ко сну вечером, негативно отражается на продолжительности ночного сна и на самочувствии в течение учебного дня.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Здоровый образ жизни основывается на многих факторах жизни человека: семья, образование, работа, отдых. В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Отсюда, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают, в частности, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. От того, насколько успешно уже в молодом возрасте удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни, которые способствуют раскрытию потенциала личности, зависит в дальнейшем судьба молодого человека.

В каждой стране с учетом ее социально-экономических и национально-этнических особенностей