

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РЕЖИМА СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Заяц О.В., Зданович К. А.

Гродненский Государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Сон имеет большое значение в жизни человека. Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни. Сон помогает клеткам мозга восстанавливать свою работоспособность, активно усваивать питательные вещества, накапливать энергию. Именно сон создает чувство свежести, бодрости, прилив сил.

Цель работы. Оценить влияние недостаточности сна на работоспособность организма студенческой молодежи.

Материалы и методы. Для исследования студентов мы использовали метод анкетирования с помощью платформы Google Forms . Всего опрошено 50 респондентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного анкетирования средний возраст опрошенных лиц составил 19-21 лет. Женский пол 82,7%, мужской 17,3%. 72,4% респондентов отметили, что они не высыпаются, 26,5% студентов ответили, что чаще высыпаются. 63,3% респондентов оценивают свое качество сна как удовлетворительное, 10,2% хорошее и 26,5% на неудовлетворительное. 60,2% опрошенных студентов спят в обеденное время, остальные не нуждаются в этом. На вопрос «В какое время вы ложитесь спать?» большинство студентов (58,2%) засыпают в 1-3ч ночи, другие студенты засыпают в 10-12ч. Средняя продолжительность сна для каждого человека индивидуальна, однако оптимальным временем для отдыха считается 7-8 часов. 60,2% опрошенных спят 5-6ч и меньше, что является низким показателем, 35,7% спят около 7-8ч, что является оптимальным, только 4,1% учащихся спят больше 8 часов. Многие студенты уверяют, что нарушения сна очень (67%) или относительно (16%) влияет на их успеваемость.

Выводы. По результатам проведенного исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние. Таким образом, сон является незаменимым аспектом жизни, а его длительность играет важную роль в развитии и становлении организма.

Литература:

1. Макунина, О. А. режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / О. А. Макунина [и др.] // научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 1 (17). – С.50– 55.