

**СейтқадырҚ.
Султонова А.
Қожаханов С.**

*2 курс факультет биологии и биотехнологии
Научный руководитель Вишнякова Н. П.*

ст. преподаватель

Казахский Национальный университет им. аль-Фараби

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

Введение. От качества сна зависит работоспособность и память. Последние исследования в области мозговых процессов, памяти и необходимого количества сна подтверждают, что сон оказывает даже большее воздействие на память, чем считалось ранее. Ученые доказали: если плохо спали хотя бы одну ночь, а тем более систематически не высыпались (в течение 2-х недель и более), способность запоминать недавно полученную информацию резко снижается. Кроме того, мозг, лишённый отдыха, воспринимает привычные задачи как новые, решение которых неизвестно.

Если рассматривать, из чего состоит процесс запоминания, то можно выделить, что процесс включает в себя 3 стадии: накопление, переработка, когда информация систематизируется в мозгу, и воспроизведение. В то время как накопление и воспроизведение происходит в течение дня, переработка осуществляется ночью, когда мы спим.

Хотя память как процесс полностью не изучена, исследователи считают, что именно она играет значительную роль в формировании образов и картин во время сна: Люди, которые не высыпаются или страдают бессонницей, показывают плохие результаты на нейропсихологическом тестировании и при прохождении тестов на память.

Актуальность. Рассматривая данную проблему, т.е. влияние сна на организм и работоспособность студента, мы пропагандируем, таким образом, здоровый образ жизни. Работа отразит важность сна и биоритма на здоровье человека, в общем.

За ночь по исследованиям мы ворочаемся в среднем 60 - 90 раз и чем больше мы ворочаемся, тем меньше возможности остается у нашего мозга и тела отдохнуть. Многие люди просыпаются ночью, потому что их тело пытается бороться с матрасом (диваном), чтобы комфортно на нем устроиться. А главное в следующем - ваш матрас должен подстроиться под ваше тело, а не наоборот[1].

А теперь представьте, человек спит на неудобном диване или некачественном матрасе, его тело находится в поиске удобной позиции гораздо больше. Человек просыпается вроде выспавшийся, но мозг говорит об обратном: плохая концентрация, плохая память, ниже эффективность рабочих процессов. Кто-то посчитает, что матрас это не важная необходимость в доме. У каждого человека есть выбор. Но мы, как специалисты, советуем подумать о студентах. Хороший сон особенно важен для наших студентов. Они получают большое количество новой информации, правильное восприятие которой повлияет не только на их здоровье, но и на их карьеру в будущем.

Ученые утверждают, что средняя продолжительность сна должна быть от 5 до 10 часов. Данные цифры являются усредненными так, как продолжительность сна это сугубо индивидуальная характеристика. Она зависит от пола, темперамента, возраста, образа жизни и характера человека. Эта характеристика называется количеством сна. Но количество сна является все - таки не основной характеристикой сна. К основной характеристике сна относится его качество[1].

Показав статистику влияния сна на организм студента, мы надеемся дать подсказку к пути поддержания здоровья организма и улучшения работоспособности.

Проблема. Сон является одним из важных факторов, который непосредственно влияет на работоспособность студента в целом и на его здоровье. Полноценный сон определяет у студента его успеваемость в учебе, физическое состояние. К сожалению, студенты нашего факультета имеют низкую работоспособность из-за отсутствия полноценного сна.

Цель работы. С помощью этого исследования мы хотим рассмотреть влияние сна на организм и работоспособность студентов факультета биологии и биотехнологии КазНУ им. аль-Фараби. Выявить проблемы неполноценного сна, дать рекомендации студентам по улучшению режима сна.

Задачи работы

1. Общий анализ режима сна у студентов;
2. Выявление факторов, влияющих на неполноценный сон у студентов;
3. Определение количества сна у студентов для их полноценной работоспособности и психофизического состояния.
4. Провести анализ научной литературы, дать рекомендации студентам по улучшению режима сна.

Предмет исследования: Сон студента и его влияние на работоспособность.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, методы математической статистики, беседы, опрос.

Организация исследования. Для выполнения нашего исследования нами было проведено анкетирование студентов биологического факультета КазНУ в количестве 30 человек.

Результаты исследования. Для выполнения первой задачи нашей работы, провели анализ ответов студентов по их общему режиму сна.

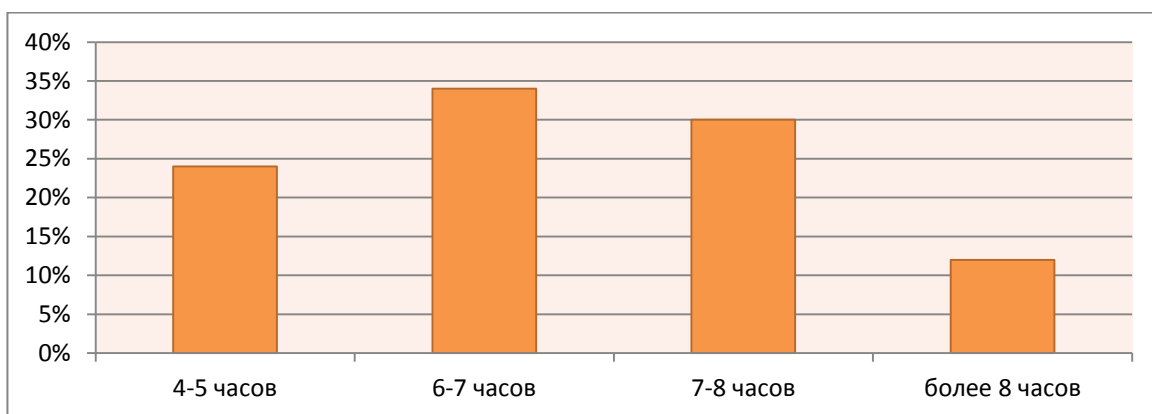


Диаграмма 1. Количество сна

Из диаграммы 1 видно, что количество часов сна у большинства студентов (10 студентов – 33%) находится в пределах 6-7 часов в сутки.

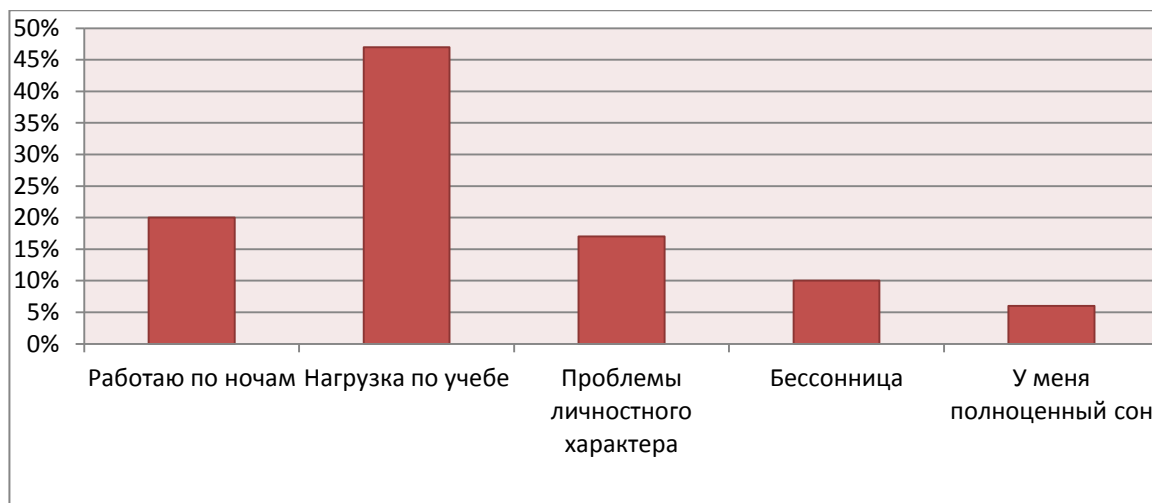


Диаграмма 2. Факторы неполноценного сна

В диаграмме 2 приведены факторы, влияющие на неполноценный сон у студентов.

По результатам анализа на первом месте имеют проблему со сном около 47% студентов за счет несбалансированной нагрузки по учебе, на втором месте 20% студентов, работающие по ночам, на третьем месте 17% студентов, имеющие проблемы личного характера (проблемы со здоровьем, с семьей, материальный недостаток и др.), далее 10% студентов, страдающие бессонницей, и только 7% имеют полноценный сон.

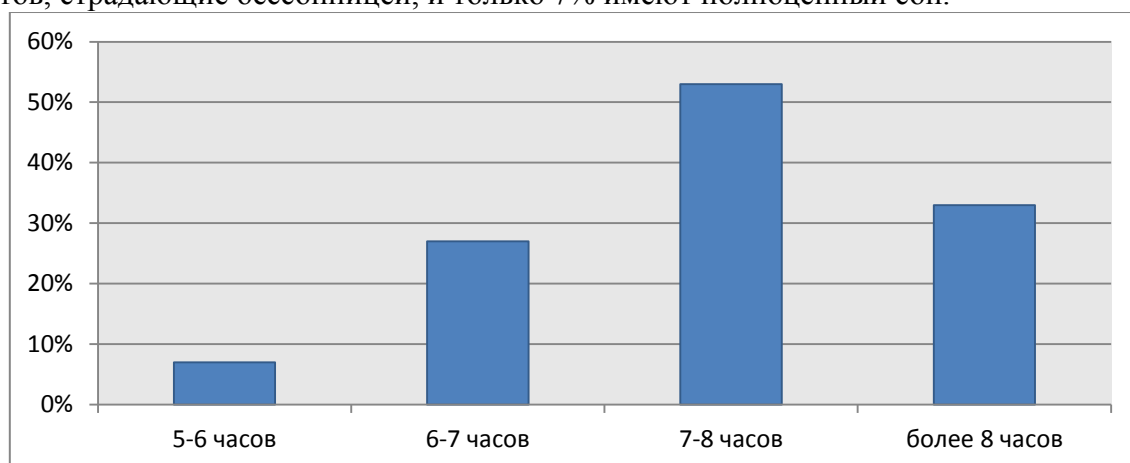


Диаграмма 3. Количество сна для полноценной работоспособности и психофизического состояния здоровья глазами студентов

По диаграмме 3, видно что большинство студентов считают полноценным количеством сна для нормальной работоспособности 7-8 часов, лишь 6% утверждают о том, что полноценную работоспособность и нормальное психофизическое состояние здоровья можно достичь, отдохнув 5-6 часов.

По анализам научной литературы для решения нашей четвертой задачи нами приведены основные способы решения проблемы сна.

Основными способами являются:

1. соблюдение четкого режима по расписанию;
2. не употреблять крепкие напитки перед сном, лучше выпить стакан молока;
3. не есть перед сном, ограничиться легкой закуской;
3. активная деятельность днем, особенно физическая. Важно, чтобы сон и бодрствование совпали с биологическими ритмами организма;
4. напряженную умственную деятельность необходимо чередовать с физическим трудом или занятием спортом;
5. пользуйтесь снотворным осторожно;

6. избегайте беспокоящих мыслей пред сном, займитесь чем -нибудь успокаивающим, что поможет вам расслабиться.[2]

Выводы. В данном исследовании мы выяснили, что такие факторы как: работа в ночную смену, проблемы личностного характера, несбалансированная нагрузка в учебе, бессонница вызывают у студентов неполноценный сон и психофизическое расстройство. Также нами было определено общее состояние режима сна у студентов биологического факультета. Проанализировав научную литературу мы привели перечень основных способов решения проблем сна у студентов для их улучшения здоровья в целом.

Литература

1 .АгаджанянН.А. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст]: / Н.А. Агаджанян. М.: Физкультура и спорт, 1979. — 340 с.

2.Введение в психологию. Учебник для студентов университетов/ Под общ. ред. В. П. Зинченко, А. И. Назарова, Н. Ю. Спониора – СПб.:«Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 672 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).