

Дадашова М., Мыратгулыева А.

ВЛИЯНИЕ СНА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. Громова О.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Учеба в медицинском университете сопровождается интенсивными нагрузками, что приводит к физическому и эмоциональному истощению организма. Поэтому полноценный сон является необходимым условием хорошего самочувствия и успешной учебы.

Цель работы – определить влияние сна на эффективность учебной деятельности студентов.

Сон – это естественное физиологическое состояние, при котором снижается реакция организма на внешние раздражители и происходят важнейшие восстановительные процессы. Научно доказано, что полноценный сон регулирует уровень гормонов, препятствуя выделению гормонов стресса – кортизола и адреналина, защищает ДНК от повреждений, нормализует обмен глюкозы, способствует укреплению иммунной системы, а также выработке коллагена, который обеспечивает прочность, эластичность и упругость кожи, сосудов и костей. Нейрофизиологами доказано, что во время сна в коре головного мозга осуществляется непрерывная работа по восстановлению нейронных связей, обработке информации, полученной за день, и переносу ее из оперативной памяти в долговременную.

Результаты исследований, проведенных российскими и зарубежными учеными, доказывают, что отсутствие полноценного сна вызывает у человека ухудшение памяти, нарушение концентрации внимания, ослабление способности анализировать и критически оценивать информацию. Опрос среди студентов БГМУ первого и второго курсов показал, что у тех, кто не соблюдает режим сна, чаще всего повышен уровень тревожности и наблюдаются трудности в усвоении учебного материала, что негативно отражается на академической успеваемости. Дефицит сна отрицательно влияет на физическое и психологическое состояние обучающихся, приводя их к быстрой утомляемости, а также вызывая апатию, раздражительность и даже вспышки агрессивной реакции по отношению к одноклассникам, преподавателям и членам семьи. В отдаленной перспективе хроническое недосыпание вызывает серьезные нарушения в работе организма и приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарному диабету, а также к возникновению психических расстройств. Кроме того, снижение эффективности учебной деятельности может быть обусловлено широким спектром нарушений сна: проблемами с засыпанием, хронической сонливостью, непродолжительным поверхностным сном, – вызванных сильным психоэмоциональным напряжением, чрезмерным использованием гаджетов и употреблением энергетических напитков и кофе.

Решение проблемы заключается в реализации комплексного подхода, который должен быть направлен на оптимизацию расписания учебных занятий, проведение просветительской работы о гигиене сна, режиме дня, обучение студентов умению рационально распределять учебное и свободное время.

Таким образом, качественный сон положительно влияет на физическое и психологическое состояние студентов, способствуя укреплению иммунной системы, восстановлению энергетических ресурсов организма, активизации когнитивных функций, улучшению работы нервной системы, что повышает эффективность учебной деятельности.