

ЗНАЧЕНИЕ СНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

А. Косаткина, К. Усанова

1 курс, факультет экономики и управления
Научный руководитель – доц. **О.В. Беляева**

Цель настоящей работы заключалась в изучении влияния сна на различные аспекты жизнедеятельности человека. Был сделан обзор литературы раскрывающей понятие «сон», «сновидения», «биоритмы человека» и проведено анкетирование 122 человек, из них 71 ученик 9 классов, 17 учеников 11 классов МБОУ СОШ № 166 имени Микулина и 34-х студентов 1 курса факультета ФЭУ СамГУ для выявления зависимости состояния здоровья, работоспособности от характера и качества сна.

Сон – физиологическое состояние, характеризующееся потерей активных психических связей субъекта с окружающим его миром и представляющее собой циклическое явление, составляющее обычно 7-8 часов в сутки, в течение которых 4-5 циклов медленных и быстрых фаз сменяют друг друга. Быстрый сон необходим для восстановления функций нервной системы организма. Во время медленного сна мозг человека обрабатывает всю полученную за день информацию. Интенсивная работа мозга во время сна необходима для упорядочения и классификации информации поступившей в мозг за время бодрствования, фиксирования ее и дальнейшего хранения в долговременной памяти мозга.

Рациональное сочетание сна, режима труда и отдыха лежит в основе здорового образа жизни. Индивидуальный подход предусматривает учет биоритмов каждого человека. С развитием хронобиологии, изучающей циклическую биологических процессов: деление людей на «сов» и «жаворонков» обусловлено их генетической программой. Мы получаем биоритмы в наследство, точно так же как показатели здоровья, цвет глаз и волос. Главными показателями деления людей на типы, является работоспособность – уровень физической и интеллектуальной активности.

В нашем исследовании 35 вопросов анкеты отражали особенности биоритмов, зависимость работоспособности, физиологических и психологических факторов здоровья от характера и качества сна.

Анализ анкеты выявил следующие особенности:

1. Постоянный график сна есть у 59% учеников 9-х классов и первокурсников. Однако большинство этих опрошенных нуждаются в дополнительном дневном сне, но такой возможности нет у 68% 9-классников и 56% первокурсников. Ученики 11 классов, по сравнению с другими опрошенными, спят достаточно. По всей видимости, это происходит за счёт возможности плавающего режима сна, в том числе и дневного (64%).

2. Основная причина позднего засыпания всех опрошенных: чтение книг, работа с компьютером.

3. В ходе исследования выявилось, что 56% школьников в качестве тонизирующих средств используют кока-колу. Студенты же предпочтение отдают кофе, но к такого рода симуляциям прибегают только 35%.

4. Среди опрошенных в подавляющем большинстве оказались «со-вы» (64%), с превышением в каждой группе.

5. Особо хотелось отметить распределение нарушений физиологического и психологического характера, вызванных недосыпанием. Если невнимательность появляется во всех группах, то у учащихся 11-х классов и студентов 1 курса при нехватке сна учащаются головные боли, происходит снижение активности мыслительного процесса, работоспособности. Более того в этих же группах повышается раздражительность и агрессивность, тогда как девятиклассники в большинстве своём становятся медлительными и вялыми, у них усиливается чувства страха, нерешительность. Интересным является тот факт, что девятиклассники в основном видят сновидения связанные с мыслями и мечтами на данное время, а у старших сны чаще непонятные и в виде «кошмаров». По всей видимости, такие различия связаны с тем, что для учеников 9 классов предстоящий ГИА является первым серьёзным испытанием, а одиннадцатиклассники и первокурсники уже накапливают усталость и стресс.

6. К сожалению только 4 человека из всех опрошенных считают себя абсолютно здоровыми или не знают об имеющихся нарушениях со стороны здоровья. Конечно, причина лежит во многих факторах. Но наличие повышенного стресса у всех участников исследования (ГИА, ЕГЭ, 1 сессия) и отсутствие полноценного сна могут быть фоновым состоянием.

В заключении хотелось бы отметить, сон – необходимое многофункциональное состояние организма, требующее постоянного изучения с различных сторон жизнедеятельности человека.