

УДК 159.9.072  
ГРНТИ 15.31.31

## ВЛИЯНИЕ СНА НА КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

**Тринадцатко Ольга Алексеевна**

старший преподаватель кафедры педагогики

**Лапкина Арина Андреевна**

**Лейман Надежда Сергеевна**

студент, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

Россия, г. Хабаровск

**Аннотация:** Сохранение здоровья молодого студенческого поколения остается одной из важнейших проблем современной системы образования. Главная цель студенческой молодежи – это своевременное и качественное пополнение числа квалифицированных специалистов. Не вызывает сомнения, что подготовка квалифицированных специалистов возможна лишь тогда, когда они имеют хорошее психическое и физическое здоровье. Студенты особенно подвержены воздействию отрицательных факторов социальной среды, так как поступление в ВУЗ ставит студента в совершенно новые условия жизни, к которым необходимо адаптироваться. Образовательный процесс всегда сопровождается высокими эмоциональными и умственными нагрузками. К причинам ухудшения здоровья у студентов могут относиться различные факторы, в том числе и отсутствие полноценного сна или кратковременный сон. В данной статье авторами проведен анализ исследований различных авторов по проблеме влияния сна на качество обучения студентов, а также систематизированы выводы различных авторов по вышеуказанной проблеме. На основе приведенных исследований сделаны выводы.

**Ключевые слова:** сон, обучение, студент, качество обучения, здоровый образ жизни.

## THE IMPACT OF SLEEP ON THE QUALITY OF STUDENT LEARNING

**Trinadtsatko Olga Alekseevna**

senior lecturer of the department of Pedagogy

**Lapkova Arina Andreevna, Leiman Nadezhda Cergeevna**

Students, Pacific state university

Russia, Khabarovsk Territory

**Abstract:** The preservation of the health of the young student generation remains one of the most important problems of the modern education system. The main goal of the student youth is a timely and high-quality replenishment of the number of qualified specialists. There is no doubt that the training of qualified specialists is possible only when they have good mental and physical health. Students are particularly exposed to negative factors of the social environment, as admission to the university puts the student in completely new living conditions to which it is necessary to adapt. The educational process is always accompanied by high emotional and mental loads. The reasons for the deterioration of students' health may include various factors, including lack of full sleep or short-term sleep. In this article, the authors analyzed the studies of various authors on the problem of the influence of sleep on the quality of students' education, and systematized the conclusions of various authors on the above problem. Based on the above studies, conclusions are drawn.

**Keywords:** sleep, education, student, quality of education, healthy lifestyle.

Повышение качества обучения и самообучения студентов современных ВУЗов – это одна из актуальных задач российской образовательной системы. При проведении анализа

качества образования, получаемого студентами, придается большое значение многим факторам, от которых зависит результативность и состояние непосредственно процесса обучения.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в условиях современного учебного процесса с его формами и требованиями, который является стрессом, многие студенты отдают предпочтение подготовке к занятиям и нарушают правила гигиены сна.

На сегодняшний день большое количество ученых приходят к выводу, что здоровый, крепкий, а главное своевременный сон столь же важен для здоровья студентов, как питание и физическая активность. Сокращение сна или нарушения режима сна может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья, например, увеличить риск развития ряда заболеваний.

Проблема влияния сна на учебную деятельность студентов находит свое отражение в трудах многих ученых, таких как: Антипов, В. А. [1], Климов А.В. [1], Исаева А.М. [2], Антонец К.В. [2], Нургалиева Ж.Ж. [3], Чуканова Г.Н. [3], Сбитнева О.А. [4], Сморгцова В.П. [5], Курганов С.А. [5], Сякина Г.Е. [6] и др.

Антипов В.А. [1], Климов А.В. [1] в своем исследовании приходят к выводу, что недостаток сна у студентов может привести к множеству проблем со здоровьем. Недостаток сна может сказаться на ухудшении обучаемости и памяти, приводит к утомляемости, а также раздражительности. Здоровый сон также необходим для поддержания иммунной функции. Недостаток сна в течение длительного времени может ухудшить состояние здоровья, способствовать возникновению ряда состояний, таких как депрессивное состояние и тревожность, сердечно-сосудистые заболевания, а также может снизить продолжительность жизни.

Исаева А.М. [2], Антонец К.В. [2] отмечают, что адаптация студентов к образовательному процессу – это сложный процесс, который сказывается как психическом, так и на физическом здоровье. Особенно данному влиянию подвержены студенты младших курсов высших учебных заведений, так как они попадают в непривычные и новые для них условия, в первую очередь это касается студентов, проживающих в общежитиях. Также необходимо подчеркнуть особое влияние режима сна на вышеуказанные процессы. Ведь именно во сне происходит восстановление организма.

Сбитнева О.А. [4] в своем исследовании приходит к следующим выводам, что проблемы, возникающие у студентов в процессе образовательной деятельности, связаны с психическим и физическим здоровьем, а также важнейшую роль играет процесс адаптации студентов к новым условиям обучения. Поступление в ВУЗ – один из самых ответственных и сложных периодов в жизни студентов, на которых сразу начинает влиять комплекс агрессивных факторов. Таким образом, каждому студенту требуется адаптация, обусловлена психологическими, индивидуальными характеристиками студента, а также его физиологическими особенностями. При поступлении в ВУЗ у студентов повышаются нагрузки, поэтому необходимо составление индивидуального расписания (режима дня) с учетом учебной нагрузки, научной или иной деятельности, с учетом посещения дополнительных студий, кружков, занятий, консультаций и т.п. Режим дня подразумевает, в том числе, наличие сна. Сон будет оказывать благотворное влияние на процессы адаптации, учебную деятельность и общее состояние студентов.

Сякина Г.Е. [6] в своей исследовательской работе отмечает, что образ жизни студентов является важнейшим фактором, который определяет состояние их здоровья. Здоровый образ жизни позитивно воздействует на организм молодого человека, чем лучше здоровье, тем результативнее проходит процесс обучения. Сон является одним из факторов поддержания здорового образа жизни.

Также Сякина Г.Е. [6] указывает - студенты осознают, что отсутствие сна отрицательно влияет на их внимание на учебных занятиях, качество выполнения заданий и, как следствие, на успеваемость.

Нургалиева Ж.Ж. [3], Чуканова Г.Н. [3], проводя анализ влияния сна на обучение студентов, отмечает, что исключительно на всех студентов влияют как особенности учебного процесса, выраженные в повышенных учебных требованиях со стороны профессорско-преподавательского состава, а также и возрастные особенности. Проведенный анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, свидетельствует о том, что за время обучения в вузе здоровье студентов, как правило, ухудшается. Ухудшение здоровья студентов может происходить по различным причинам, например, из-за отсутствия полноценного и здорового сна по причине интенсивной умственной деятельности, которая обусловлена повышением объема учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени.

Сморчкова В.П. [5], Курганов С.А. [5] отмечают, что продолжительность сна является для студентов одним из факторов эффективного обучения и здорового образа жизни. Отдавая предпочтение сну именно в ночное время, студенты могут более качественно выполнять предлагаемые учебные задания, быть более внимательным при проведении аудиторных занятий.

Таким образом, из всего вышеизложенного, опираясь на проведенный анализ влияния сна на учебную деятельность студентов различных авторов, можно сделать следующие значительными психоэмоциональными, умственными, физическими нагрузками. Поступление в ВУЗ всегда влечет за собой изменения привычного распорядка дня и ритма жизни начинающего студента. Поступление в ВУЗ также часто сопровождается сменой места жительства, изменением круга общения и перераспределением свободного времени. Современные студенты оказываются в совершенно новых непривычных условиях, которые требуют от них активной учебной и научной деятельности. Поддержание здорового образа жизни студентов, в который входит здоровый и своевременный сон, является главным фактором, определяющим учебную, творческую, научную и иную деятельность. Также сон обладает позитивным воздействием на организм студентов, на успеваемость и продуктивность обучения.

#### **Список литературы:**

1. Антипов В. А., Климов А.В. Влияние сна на здоровье и продуктивность студентов // Молодой ученый, 2021. — № 23 (365). — С. 123-125. URL: <https://moluch.ru/archive/365/81852/> (дата обращения: 21.03.2022).
2. Исаева А.М., Антонец К.В. ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ // Международный студенческий научный вестник, 2017. – № 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16920> (дата обращения: 18.03.2022).
3. Нургалиева Ж.Ж., Чуканова Г.Н. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // West Kazakhstan Medical Journal, 2018. - № 1 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliayuschie-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 21.03.2022).
4. Сбитнева О.А. Воздействие учебного процесса на организм студентов // Universum: психология и образование : электрон. научн. Журн, 2017. - № 1 (43). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/5432> (дата обращения: 20.03.2022).
5. Сморчкова В.П., Курганов С.А. Влияние продолжительности сна и сновидений на качество обучения // КПЖ, 2016. - №5 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prodolzhitelnosti-sna-i-snovideniy-na-kachestvo-obucheniya> (дата обращения: 21.03.2022).
6. Сякина Г.Е. ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ // Глобус, 2020. - №10 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-uspevaemost-studentov> (дата обращения: 21.03.2022).