

Д. В. Жамойдин, С. В. Винников, Р. Н. Челядинский

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ НА ПРИМЕРЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ РЕЖИМА СНА

Принято считать, что факторами, оказывающими влияние на здоровье человека, являются наследственность, экология, уровень социального и медицинского обслуживания, материальное благосостояние, уровень развития триады «образованность–воспитание–культура», психоэмоциональная среда. Конечно, в теории и на практике здоровье человека, в нашем случае студента, очень сильно зависит и от ежедневного образа жизни. Это именно тот набор сформулированных студентом мыслей и решений, связанных с этим действий, поступков и событий. При этом компонентами образа жизни студента могут быть условно положительные составляющие, то есть направленные на здоровье (физическая активность, рациональное питание, гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек, психоэмоциональные приемы, оптимальный режим труда и отдыха) или явно отрицательно воздействующие на здоровье – гиподинамия, гипокinezия, чрезмерное употребление пищи, курение, нарушение режимов учебы и отдыха.

Согласно данным ученых, возраст студентов (от 17 до 22 лет) следует относить к периодам юношеского (отроческого) и раннего зрелого. Этот период определяется установлением таких физиологических и психологических характеристик, как окончание интенсивного биологического физического роста и развития, начало стабилизации личностных и мировоззренческих позиций, поиск путей в учебной и профессиональной деятельности, формирование и закрепление индивидуальной циркадной ритмичности и других.

Таким образом, можно предположить, что у многих людей именно в студенческие годы закладывается система взаимодействия личности со своим собственным организмом (телом). Продолжают формироваться привычки, детализируются склонности в обучении, устанавливаются рациональные или неприемлемые для организма режимы труда, учебы, коммуникаций, отдыха. У многих студентов устанавливается и закрепляется режим сна.

Изучение вопроса о режиме сна студентов позволит не только исследовать картину по временным характеристикам их сна, но и сформировать подход к повышению уровня знаний и компетенций молодых людей в сфере здоровья.

Цель исследования – изучение временных характеристик режима сна студентов в период обучения между экзаменационными сессиями.

Объект исследования – студенты специального учебного отделения.

Предмет исследования – количественные временные показатели длительности сна, начала и окончания сна студентов специального учебного отделения в период обучения между экзаменационными сессиями.

Методология и организация исследования. На общенаучном уровне использовался системный подход. На частнонаучном – знания о принципах здорового образа жизни. На частнопредметном уровне методология исследования строилась в соответствии с разработками теории и методики формирования здорового образа жизни, медико-биологическими и физиологическими основами сна. Дисциплинарные методы исследования: анализ и обобщение литературы, педагогические наблюдения, метод опроса (очная беседа в устной форме), статистическая обработка данных.

Опрос проводился среди студентов специального учебного отделения (СУО) в осенний период обучения. Данные были получены при обработке 294 бесед среди студенток 2–3 курсов обучения и 50 бесед среди юношей-студентов 2–3 курсов обучения. Возраст студентов был в пределах 18–20 лет.

При опросе студентов изучалось время начала сна («отбой») и время окончания сна (подъем). После этого производился расчет продолжительности сна в часах и минутах (таблица).

Количественная характеристика режима сна отдельных групп
«всех студентов», «девушек» и «юношей» СУО

	Время «отбоя»			Время подъема			Длительность сна		
	\bar{x} ч/мин	$\pm s$ ч/мин	se ч/мин	\bar{x} ч/мин	$\pm s$ ч/мин	se ч/мин	\bar{x} ч/мин	$\pm s$ ч/мин	se ч/мин
Все студенты (n-344)	00:47	01:31	00:04	06:51	00:59	00:03	06:04	01:29	00:04
Девушки (n-294)	00:37	01:26	00:05	06:42	00:48	00:02	06:05	01:27	00:05
Юноши (n-50)	01:38	01:24	00:15	07:36	01:03	00:12	05:58	01:22	00:15
t-критерий	Значимость различий между группами «девушки» и «юноши»								
	p<0,05 при t=7,4852			p<0,05 при t=9,4798			p≥0,05 при t=0,3094		

Установленные показатели по времени начала сна свидетельствуют о сложившейся тенденции у современной молодежи к позднему «отбою». По результатам исследования «отбой» по \bar{x} =00:47 ч/мин. Индивидуальный диапазон по выборке очень широкий. Самое раннее время начала сна было в 18:00 ч/мин, а самое позднее в 06:00 ч/мин. По расчетным данным s =01:31 ч/мин, что указывает на разброс по времени начала сна для студентов.

При изучении периода окончания сна было установлено, что студенты просыпаются и встают в \bar{x} =06:51 ч/мин. Разброс значений составил s =00:59 ч/мин (se =00:03 ч/мин). Самый ранний подъем был зафиксирован в 04:30 ч/мин, а самое позднее время подъема – в 12:00 ч/мин. Разброс данных по выборке (s =00:59 ч/мин; se =00:03 ч/мин) позволяет судить о времени подъема в промежутке с \approx 05:52 ч/мин по \approx 07:50 ч/мин.

Продолжительность сна студентов рассчитывалась индивидуально для каждого случая. Установлено, что студенты спят около шести часов ($\bar{x}=06:04$ ч/мин). Разброс данных относительно \bar{x} около полутора часов ($s=01:29$ ч/мин; $se=00:04$ ч/мин). Это указывает на распространенную продолжительность сна в пределах от 04:30 ч/мин до 07:30 ч/мин. Длительность сна может варьироваться от 01:30 ч/мин до 13:00 ч/мин.

Установлены различия среди студентов девушек и юношей ($\bar{x} \pm s$):

- «отбой»: девушки – 00:37±01:26 ч/мин; юноши – 01:38±01:24 ч/мин;
- подъем: девушки – 06:42±00:48 ч/мин; юноши – 07:36±01:03 ч/мин;
- длительность: девушки – 06:05±01:27 ч/мин; юноши – 05:58±01:22 ч/мин.

Сопоставление показателей \bar{x} указывает на значительно более ранний «отбой» девушек (00:37 ч/мин) по сравнению с юношами (01:38 ч/мин) при $p \leq 0,05$. Также отмечен более поздний подъем юношей (\bar{x} больше на 00:54 ч/мин при $p \leq 0,05$). Между группами девушек и юношей существуют и изменения по длительности сна, но различия не большие ($p \geq 0,05$). Таким образом, установлено, что студенты-юноши позже ложатся спать ($p \leq 0,05$) и позже встают ($p \leq 0,05$), при этом длительность сна по средним значениям отличается у девушек и юношей только на 7 минут ($p \geq 0,05$).

Настоящее исследование свидетельствует

- о недостаточной длительности сна большинства студентов;
- о позднем режиме начала сна, характерном для всей выборки, и существенно более позднем «отбое» среди студентов юношей;
- о регламентированном режиме подъема, который установлен внешним режимом начала обучения, расписанием занятий;
- о большом размахе количественных значений времени «отбоя», подъема и длительности сна среди студентов;
- о целесообразности учета выявленных данных для организации учебных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура».