

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1014

Закревская М. В., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zakrevskaya M. V., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Коррекция сбитых биологических ритмов сна студента

Correction of disrupted biological rhythms of student sleep

В статье рассматривается проблема нарушения биологических ритмов сна студентов, а также способы ее коррекции. Данная тема является актуальной, и постепенно становится еще более значимой в условиях современности, где все чаще появляется риски, которые способны значительно влиять на ухудшение данной ситуации. Изменения здорового режима сна могут негативно сказываться на физическом и психическом здоровье студентов, снижая их учебную продуктивность и общее качество жизни. В работе анализируются основные причины сбоя биологических ритмов, а также негативные последствия регулярно сбитого режима. Предлагаются различные методы коррекции, такие как составление и соблюдение режима дня, применение техник релаксации и прочее. Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода к восстановлению нормального сна для повышения академической успеваемости и улучшения общего самочувствия студентов.

Ключевые слова: биологические ритмы, сон, нарушения сна, коррекция, студент

The article deals with the problem of violation of biological rhythms of students' sleep, as well as ways of its correction. This topic is relevant, and gradually becomes even more significant in the conditions of modernity, where more and more often there are risks that can significantly affect the deterioration of this situation. Changes in healthy sleep patterns can negatively affect the physical and mental health of students, reducing their academic

productivity and overall quality of life. The paper analyzes the main reasons for the failure of biological rhythms, as well as the negative consequences of a regularly disrupted regime. Various methods of correction are proposed, such as compiling and observing a daily regimen, applying relaxation techniques and so on. The results of the study emphasize the importance of a comprehensive approach to restoring normal sleep for improving academic performance and general well-being of students.

Keywords: biological rhythms, sleep, sleep disorders, correction, student

Современные студенты сталкиваются с множеством факторов, влияющих на их здоровье и благополучие, среди которых особое место занимает качество сна. В условиях постоянного стресса, учебной нагрузки и влияния технологий, биологические ритмы сна могут значительно сбиваться. Это приводит к негативным последствиям, как для физического, так и для психического состояния студентов. Важно понимать, что нарушение режима сна может оказывать влияние на успеваемость, эмоциональное состояние и общее качество жизни [1].

В целях изучения данной проблемы был проведен опрос среди 56 студентов. Результаты показали, что 44,6% опрошиваемых ложатся спать после 01:00 ночи, что указывает на сбитый режим сна. Более половины студентов (51,8%) спят всего 6-7 часов в сутки, а 14,3% – лишь 4–5 часов. При этом 69,6% студентов отметили ухудшение режима сна за последний год, а также, лишь 3,6% оценивают свое общее самочувствие на «Отлично», большинство же (44,6%) характеризуют свое самочувствие как «Удовлетворительно». Основными факторами этого ухудшения стали учебная нагрузка (69,6%), стресс и тревожность (60,7%), а также неправильная организация времени (53,6%). Так же интересно заметить, что 42,9% не пытаются никак решить проблему со сбитым режимом, так как не знают, какими способами можно это сделать. Эти данные подчеркивают актуальность и необходимость использования эффективных стратегий коррекции сбитых биологических ритмов сна студентов для улучшения их общего состояния здоровья, качества жизни и обучения. Сбитые биологические ритмы сна характеризуются нарушением естественного цикла сна и бодрствования, что может проявляться в привычке ложиться спать в позднее для организма время, трудностях с засыпанием, частыми пробуждениями и недостаточной продолжительностью сна [1]. Одной из основных причин данной проблемы является высокая учебная нагрузка – студенты часто сталкиваются с необходимостью готовиться к экзаменам и выполнять задания в сжатые сроки, что приводит к переработкам и позднему отходу ко сну. К еще одной, в некоторой степени смежной причине, относит-

ся неправильное распределение времени – многие студенты не умеют планировать свое время так, чтобы успевать выполнить необходимый объем работ в нужный срок, накапливают работы, а потом пытаются выполнить их разом. Как следствие, у студента не остается достаточного времени для отдыха и восстановления. Так же, значительное влияние оказывает использование технологий: постоянное взаимодействие с экранами смартфонов и компьютеров перед сном нарушает выработку мелатонина, гормона, отвечающего за регуляцию сна. Кроме того, стресс и тревожность, связанные с учебным процессом и личной жизнью, также способствуют ухудшению качества сна. Понимание этих факторов позволит разработать эффективные стратегии коррекции биологических ритмов сна, что в свою очередь поможет улучшить общее состояние здоровья студентов и повысить их успеваемость. Важно не только интересоваться путями решения проблемы, но и активно применять полученные знания на практике.

Недосып и хронически сбитый режим сна могут привести к множеству серьезных последствий, в виде проблем со здоровьем. Одним из основных последствий является ослабление иммунной системы, что увеличивает риск инфекционных заболеваний. Кроме того, недостаток сна негативно сказывается на психическом здоровье, способствуя развитию тревожных расстройств и депрессии [2]. Хронический недосып также связан с повышением уровня стресса и ухудшением когнитивных функций, что затрудняет концентрацию и усвоение информации, способствует общей сонливости и усталости [2]. Физические последствия могут включать увеличение веса и риск развития метаболических заболеваний, таких как диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания. В долгосрочной перспективе это может привести к снижению качества жизни и преждевременному старению организма, так как человек хронически не получает должным образом гормон мелатонин, который отвечает за восстановление нервной системы, и организма в целом [3].

Таким образом, игнорирование важности полноценного сна может иметь серьезные последствия для здоровья, успеваемости и общего благополучия студента.

Одним из основных методов коррекции является установление регулярного режима сна: важно ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни, чтобы помочь организму восстановить естественные ритмы [3]. Ложиться спать желательно в период с 22:00 до 23:00, так как именно в это время у человека начинает вырабатываться гормон сна и восстановления. Также стоит обратить внимание на создание комфортной обстановки для сна: темная, тихая и прохладная комната способствует более качественному отдыху. Помимо соблюдения регулярного режима сна, следует соста-

вить и соблюдать суточный распорядок дня. Следующий шаг – ограничение использования гаджетов перед сном. Рекомендуется избегать экранов за час до сна, чтобы снизить воздействие синего света, который подавляет выработку мелатонина. Вместо этого можно заняться чтением книги, или принять ванную, что поможет расслабиться и подготовиться ко сну. Физическая активность также играет ключевую роль в коррекции биологических ритмов. Регулярные упражнения способствуют улучшению качества сна и помогают снизить уровень стресса [3]. Однако важно избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как это может привести к повышению уровня адреналина и затруднить засыпание. Не менее важным аспектом является управление стрессом и тревожностью. Практики релаксации, такие как йога или дыхательные упражнения, могут помочь студентам справляться с эмоциональным напряжением и улучшить качество сна.

Таким образом, комплексный подход к коррекции биологических ритмов сна позволит студентам не только улучшить свое самочувствие, но и общее качество жизни, что в конечном итоге положительно скажется на успеваемости студента.

Сбитые биологические ритмы сна у студентов представляют собой серьезную и действительно актуальную проблему, способную негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Хронический недосып и нерегулярный режим сна могут привести к множеству проблем со здоровьем. Однако, осознавая важность полноценного сна и применяя эффективные стратегии коррекции, студенты могут значительно улучшить свое самочувствие и качество жизни.

Важно помнить, что забота о здоровье – это не только личная ответственность, но и необходимое условие для успешной учебы и активной жизни. Студенты должны активно работать над восстановлением своих биологических ритмов, внедряя регулярный режим сна, правильную организацию дня, физическую активность и методы управления стрессом в свою повседневную практику.

Библиографический список

1. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. М.: Рипол Классик, 1976. – 119 с.
2. What Are Biological Rhythms? // WebMD [Электронный ресурс] URL: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-are-biological-rhythms>.
3. Доскин В.А. Биоритмы для здоровья. Рекомендации по режиму дня для хорошего самочувствия. М.: Эксмо, 2024. – 216 с.