

Васютин Н.А., Делидов Д.Е, Евдокимов А.В, Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НЕДОСЫПАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ

Известно, что когда мы видим сны, наш мозг активируется так же, как и в реальности, а недосыпание приводит к повышению аппетита у человека и к неспособности переучиваться. В современном обществе люди часто сталкиваются с тем, что время сна катастрофически уменьшается.

Проблемы со сном связаны с уменьшением вариабельности сердечного ритма во время рабочего дня. Низкая вариабельность частоты сердечных сокращений свидетельствует о недостаточных ресурсах организма для адаптации к изменяющимся условиям среды и является маркером возможного развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов. Длительность сна также может влиять на пищевые предпочтения и склонность к ожирению [1].

Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Сон – это неотъемлемая часть нашей жизни. Сон необходим для восстановления организма, для отдыха, расслабления, «получения подзарядки», обновления. Сон для каждого человека должен быть в достаточном количестве, а обстановка сна должна быть располагающей.

Самую большую часть жизни (после бодрствования) мы проводим во сне. То, как мы спим, где мы спим и сколько, влияет на наше самочувствие и настроение. Ночной недосып чреват чрезмерной раздражительностью, невнимательностью, озлобленностью, общим недомоганием и нарушением в работе всего организма [2].

Часто мы просыпаемся утром в разбитом, подчас неработоспособном состоянии и чувствуем усталость целый день. Такого рода хроническое недосыпание негативно сказывается на нашей работоспособности и здоровье. Здоровый сон в нашей жизни очень важен, особенно для студентов, так как от распорядка дня, и от распределения времени на бодрствование и отдых, может отразиться на успеваемости студентов, на их физическом и психическом здоровье.

В связи с актуальность данной проблемы было проведено исследование среди студентов, проживающих в общежитии, в результате которого были получены следующие результаты. Сон совершенно необходим для здоровья человека. Для нормального функционирования человеку ежедневно нужен продолжительный и качественный сон.

Недосыпание негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии организма.

Состояние человека при пробуждении зависит от нескольких факторов сна: от продолжительности сна; от качества сна; от того, как согласуется режим сна и бодрствования человека с биоритмами природы. Необходимо жить в соответствии с биоритмами природы. Наиболее благоприятен для организма тип активности «голубь». Для хорошего самочувствия необходимо соблюдать гигиену сна. Для здоровья организма необходим не только здоровый режим сна, но и режим питания, физическая деятельность и т.п.

Сон – обязательное и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычным нормой ночного монофазного сна 7,5-8 часов.

Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Малоспящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5-6 часов сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Много спящие люди нуждаются в 9 часовом сне и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью [3].

Для здорового сна студентам необходимо соблюдать следующие правила: режим дня, рациональное распределение времени на бодрствование и отдых, рациональное питание, оптимальные условия для сна (подходящая температура, удобная кровать, низкий уровень шума, приглушенный свет либо его отсутствие, отсутствие стрессовых и раздражающих факторов), спокойное психоэмоциональное состояние.

Библиографический список

1. Актуальные исследования сна // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psypress.ru/> (дата обращения: 01.11.2013 г.).

2. Сон // [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/29472/ (дата обращения: 21.10.2013 г.).

3. Основы здорового образа жизни студентов // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://gendocs.ru/v37221/?cc=3> (дата обращения: 01.11.2013 г.).

Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

О СПОСОБАХ СТИМУЛИРОВАНИЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ К ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ В РАМКАХ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Некоторое время назад Президент Российской Федерации В.В. Путин поручил правительству страны утвердить положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе (далее - ВФСК). И если обязать участвовать в сдаче нормативов ВФСК сотрудников государственных и муниципальных предприятий и учреждений не слишком сложно, то руководство частных организаций необходимо заинтересовать или иным образом стимулировать к внедрению ВФСК. При этом некоторые варианты стимулирования работодателей можно предложить уже сейчас.

В соответствии с ч. 1 ст. 30 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в соглашения, коллективные договоры и трудовые договоры между работодателями, их объединениями и работниками или их полномочными представителями могут включаться положения о: