

2. *Здоровый образ жизни. Основные понятия и определения. Критерии здоровья вузе* [Электронный источник] <https://studfile.net/preview/3205256/> (дата обращения 25.01.2020). Текст: электронный.

3. *Влияние здорового образа жизни на обучение в вузе* [Электронный источник] <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015698> (дата обращения 28.01.2020). Текст: электронный.

УДК 371.134: 378.147

Порсев В.В. Кетриш Е.В.  
Porsev V.V. Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*  
*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg*

[pource@mail.ru](mailto:pource@mail.ru)  
[kshnaider@mail.ru](mailto:kshnaider@mail.ru)

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА СНА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ  
METHODS OF FORMING A SLEEP MODE-AN INTEGRAL PART  
OF STUDENT PERFORMANCE

*Аннотация.* Согласно огромному количеству исследований в области человеческого сна, следует обратить особое внимание на соблюдение его режима. Ведь сон является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и отвечает за восстановительные процессы. В первую очередь во время сна отдых получает головной мозг после умственной нагрузки, получаемой студентами в течение дня. Так же с недавнего времени ученым стало известно наличие фаз сна (быстрого и медленного сна), при соблюдении которых во время планирования предполагаемого времени пробуждения, можно улучшить состояние организма и обеспечить себя достаточным временем для восстановления. Речь в статье пойдет о способах и средствах, которые могут помочь студентам контролировать и определять необходимый режим сна в целях решения проблемы плохого самочувствия от переутомления в ходе современного образовательного процесса.

*Abstract.* According to a huge number of studies in the field of human sleep, special attention should be paid to the observance of its regime. After all, sleep is an integral part of human life and is responsible for the recovery processes. First of all, during sleep, the brain gets rest after the mental load received by students during the day. Just recently, scientists have become aware of the presence of sleep phases (fast and slow sleep), if you follow them during the planning of the estimated time of awakening, you can improve the condition of the body and provide yourself with enough time to recover. The article will focus on ways and means that can help students control and determine the necessary sleep mode in order to solve the problem of poor health from overwork in the modern educational process.

*Ключевые слова:* сон, студенты, успеваемость, гормоны, режим.

*Keywords:* sleep, students, performance, hormones, regime.

Ссылаясь на определение Ожегова, мы можем сказать, что сон – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения [2, С 210]. Примерно треть жизни люди проводят во сне. Об этом свидетельствуют выводы ученых, в которых говорится, что сон взрослого человека в среднем длится от 7 до 8 часов. У детей продолжительность сна составляет от 9 до 10 часов [1, С 32]. Уменьшение продолжительности сна с возрастом во многом обусловлено влиянием старения на скорость погружения человеком в сон. Это явление называется «задержкой сна», чье наличие выявили исследователи Гарвардской медицинской школы. Проще их выводы можно сформулировать так: чем человек старше, тем сложнее ему удается уснуть.

В человеческом организме природой заложено наличие биоритмов, предназначенных для распределения суточного времени на период бодрствования и период восстановления. Это обусловлено сменой темного и светлого времени суток. С наступлением темноты и в тот момент, когда на человеческий глаз не попадает свет, вырабатывается гормон мелатонин. Этот гормон вырабатывается только в темноте с наибольшей долей выработки в период примерно с 23:00 до 01:00 ночи, а отвечает он за поддержку цикла сна, регуляцию температуры тела, увеличение продолжительности жизни, замедление старения, а также влияет на уменьшение мышечной боли, на репродукцию, на борьбу со стрессом и опухолями. Вышеуказанные свойства мелатонина свидетельствуют о необходимости планировании дневного режима в первую очередь, исходя из того, что для полноценного гормонального фона нужно стараться засыпать в 23:00. В то же время, что и мелатонин, вырабатывается гормон роста (соматотропин), способствующий сжиганию жира в нашем организме и увеличению мышечной массы, а в случае с молодым организмом студента – росту тела. Поэтому, в частности, людям, следящим за своей фигурой, необходимо прислушиваться к этим фактам. После 3 часов ночи начинает вырабатываться гормон кортизол и его максимальный выброс приходится на период с 5 до 8 часов утра. Кортизол принято называть гормоном стресса, поэтому, если человек спит в период его максимального выброса, сон становится менее качественным, что в какой-то степени приводит к депрессиям и раздражительности.

Обратив внимание на существование цикла сна, мы увидим, что он состоит из двух фаз – быстрый сон и медленный сон. Быстрый сон –

период, когда у человека появляются сновидения, наступает повышение мозговой и сердечной активности, происходит движение глазных яблок. Медленный сон – период глубокого и продолжительного сна с уменьшением всех вышеперечисленных признаков быстрого сна. Этот цикл длится полтора часа, и, к примеру, если мы спим 9 часов, то циклов окажется 6 [3, С 98]. Главная особенность наличия фаз сна – это то, что сон будет неполноценным, и человек будет чувствовать себя невыспавшимся после пробуждения, если одна из фаз будет нарушена. Поэтому необходимо стараться просыпаться в момент окончания цикла сна – то есть нужно заводить будильник таким образом, чтобы количество времени на сон включало в себя несколько полноценных полуторачасовых циклов.

Для успешной установки режима сна и его соблюдения широко применяются различные «умные» устройства и приложения, которые хотелось бы привести в качестве примера средств контроля. Одно из таких приложений – Sleep as Android. Оно вовремя напоминает о необходимости подготовки ко сну, пробуждает пользователя, исходя из его цикла сна, совместно со смарт-часами собирает информацию о состоянии организма и о зависимости дневной активности от качества сна, а так же подбирает мелодии и звуки, способствующие ускорению погружения в сон и позитивному пробуждению.

По результатам опроса 48-и студентов Уральского Государственного Педагогического Университета города Екатеринбурга в возрасте от 18 до 20 лет стало известно, что 32% из них ложатся спать в 1:00, 30% - в 2:00, 18% - в полночь, 14% - в 23:00 и 6% - в 22:00. Данный опрос свидетельствует о том, что нормы сна соблюдают только 20% опрошенных, а просыпаются все без исключения в зависимости от расписания занятий и грядущих дел. После недельного использования половиной студентов из контрольной группы специальных приложений для сна, у 22 из них улучшилось самочувствие и повысилась активность на занятиях, в том числе и на занятиях по физической культуре, чему свидетельствует снижение утомляемости на аналогичных по нагрузке занятиях, как и на тех, что проходили до исследования. Студенты использовали приложение Sleepscore [4] и Sleep as Android [5].

Оценив вышесказанную информацию и положительный отклик от использования приведенных в пример средств контроля за сном, можно сделать вывод, что уделение значительного внимания сну, а, в особенности его режиму, позволит улучшить самочувствие и успеваемость студентов. Таким образом, современные технологии, помогающие формировать режим сна, способствуют решению проблемы плохого состояния студентов, вызванного переутомлением и стрессами в ходе образовательного процесса. Не говоря уже о том, что издревле

считалось, что сон – это лучший восстановитель, во время которого восполняется потраченная за день сила и энергия.

*Библиографический список*

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье: / Н.А. Агаджанян. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 340 с. Текст: непосредственный.
2. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: словарь / С.И. Ожегов. Москва: Оникс-Лит, 2012. С. 736. Текст: непосредственный.
3. Шон Стивенсон Здоровый сон: 21 шаг на пути к здоровому самочувствию. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 368 с.
4. Приложение SleepScore, SleepScore Labs. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://apps.apple.com/ru/app/sleepscore/id1364781299> Текст: электронный.
5. Приложение Sleep as Android. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep> Текст: электронный.

УДК 796/799

Приходько Я.А., Сливинский Д.В.  
Prikhodko Ya. A., Slivinsky D. V.  
Центр образования №15 «ЛУЧ», г. Белгород  
Center of education №15 "LUCH", Belgorod  
yriitip@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ  
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG MEN  
ENGAGED IN BASKETBALL

*Аннотация.* Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

*Abstract.* Basketball, as a sports game, primarily attracts with its bright spectacular, presence of a large number of technical and tactical receptions. With high dynamism, emotion and at the same time individualism and collectivism, basketball, according to many sports specialists, is one of the most effective factors of comprehensive physical development.

*Ключевые слова:* баскетбол, физическое развитие, подготовленность баскетболистов.

*Keywords:* basketball, physical development, preparation of basketball players.

В баскетболе перемены происходят очень быстро и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперед, предугадывая