

## **ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА И БОДРСТВОВАНИЯ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Романова А.Е., Романюк У.Д., Баринова О.Г.**

## **IMPACT OF SLEEP AND WAKEFULNESS REGIMEN ON ACADEMIC PERFORMANCE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF MEDICAL STUDENTS**

*Altai State Medical University, Barnaul*

**Romanova A.E., Romanyuk U.D., Barinova O.G.**

---

В эмпирическом исследовании изучены особенности режима сна и бодрствования студентов в контексте их академической успешности и продуктивности в учебной деятельности.

**Ключевые слова:** полифазный сон, студенты-медики, режим сна и бодрствования, успеваемость, продуктивность учебной деятельности.

In an empirical study, the features of the sleep and wake mode of students in the context of their academic success and productivity in educational activities are studied.

**Keywords:** polyphase sleep, medical students, sleep and wake mode, academic performance, productivity of educational activities.

---

Качество сна и его недостаток может привести к ухудшению академической успеваемости, здоровья, создавая тем самым апатичное состояние, которое может продолжаться длительное время и напрямую влиять на продуктивность учебной деятельности студентов вуза [1].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью оптимизации режима сна и бодрствования студентов для повышения продуктивности их жизни.

**Цель исследования:** определить влияние режима сна и бодрствования студентов-медиков на продуктивность и успеваемость.

**Задачи исследования:**

1. Изучить некоторые особенности режима сна и бодрствования студентов.
2. Установить соответствие режима сна и бодрствования студентов с их академической успеваемостью и продуктивностью учебной деятельности.

**Материалы и методы**

Респондентами в нашем исследовании выступили студенты первого курса АГМУ, обучающиеся по специальности «Медико-профилактическое дело» в количестве 55 человек.

В качестве методов исследования был использован авторский опросник по изучаемой проблеме, теоретический анализ научной литературы и метод корреляционного анализа.

**Результаты и обсуждение**

1. Установлено, что 76,4% респондентов из числа опрошенных совершенно не знакомы с таким феноменом как «полифазный сон» и лишь 23,6% - знают трактовку этого понятия. В общем виде, полифазный сон представляет собой шаблон сна, при котором время сна, в отличие от однофазного сна, разбивается на несколько периодов в течение суток.

Изучая вопрос о наличии постоянного режима дня у студентов, нам удалось представить данные визуально на рисунке 1. Респонденты подчеркнули, что постоянный режим дня позволяет сохранять продуктивное состояние и положительно влияет на успеваемость.

### Соблюдение / не соблюдение режима сна и бодрствования студентами-медиками

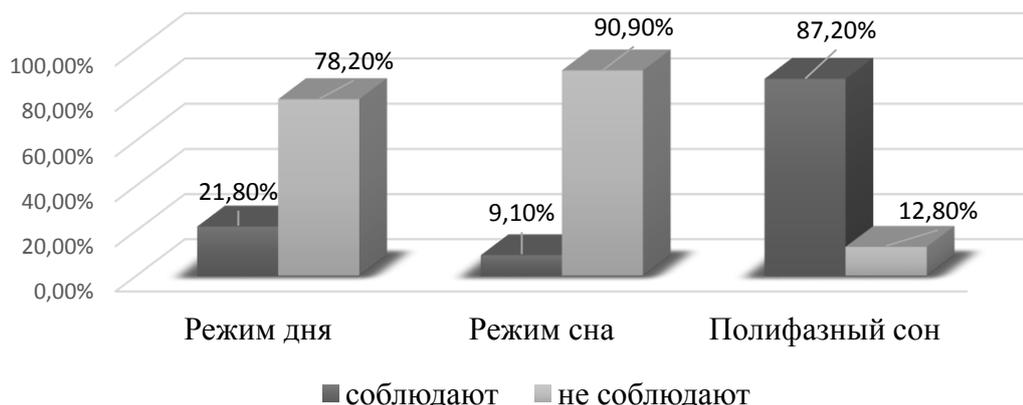


Рисунок 1 – Режим сна и бодрствования у студентов-медиков

Что касается режима сна, то почти половина студентов из числа опрошенных (49,1%) предпочитает ложиться за полночь, а именно, в период от 00:00 до 02:00; 32,7% - засыпают в 23:00, остальные распределились в ответах поровну по 9,1% отметив время в 22:00 и 00:00 соответственно. У тех студентов, у которых нет постоянного режима, в ответах отмечено наличие проблем, связанных с засыпанием и пробуждением, что, несомненно, сказывается на успеваемости.

2. По результатам анализа взаимосвязи режима сна и бодрствования студентов с их академической успеваемостью и продуктивностью учебной деятельности построена таблица 1.

Таблица 1

*Влияние некоторых особенностей режима сна и бодрствования на продуктивность деятельности и успеваемость студентов*

	Продуктивность деятельности	Успеваемость
Режим дня	$r=0,031$	$r=0,400$
Режим сна	$r=0,072$	$r=0,317$
Полифазный сон	$r=0,178$	$r=-0,211$

## Выводы

Большинство студентов, возможно, сами того не подозревая, используют методику по типу полифазного сна. Большая группа студентов имеет в сутках минимум два сна (ночью и днём), возможно, имеют и третью фазу, которая происходит непосредственно во время занятий.

## Список литературы:

1. Исаева А.М., Антоненц К.В. Влияние сна на успеваемость студентов. *Международный студенческий научный вестник*. 2017;2:37.

---

### **Как цитировать:**

Романова А.Е., Романюк У.Д., Барина О.Г. (2022). Влияние режима сна и бодрствования на продуктивность учебной деятельности и успеваемость студентов медицинского вуза. *Scientist*, 19 (1), 82-85.

---