

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ**

**У. В. Янкович, Е. Е. Кострыкина**  
(БГУ, Минск, Беларусь)

В статье рассматривается влияние физических нагрузок на качество сна студентов. Исследование было проведено среди студентов Белорусского государственного университета для выявления влияния физической активности на инициацию сна и наличие его прерываний, а также для выявления регулярности занятий и их продолжительности. Согласно результатам анкетирования физическая нагрузка положительно сказывается на качестве сна студентов.

*Ключевые слова:* физическая нагрузка, сон, студенты, здоровье.

Студенческая жизнь наполнена стрессами и различными нагрузками. В таких условиях не все успевают следить за своим физическим и психоэмоциональным состоянием. Довольно часто студенты не высыпаются и их качество сна не соответствует нужному из-за учебной нагрузки, тревожности, особенно во время сессии.

Сон – это естественное состояние, характеризующееся пониженной активностью мозга и сниженной чувствительностью сенсорных систем. Качество сна напрямую влияет на общее состояние здоровья, психоэмоциональный фон и работоспособность [1, 3].

Различают две фазы сна: медленный и быстрый, каждая из которых отвечает за свои функции. Во время медленного сна из гипофиза в кровь выбрасываются соматотропин (гормон роста), мелатонин, лептин, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов [1, 3, 5].

Во время фазы быстрого сна интенсивнее работают нервные центры, происходит обработка и интеграция информации. Именно в эту фазу формируется долговременная память и активируется лимбическая система, ответственная за эмоциональные реакции [1, 4, 7].

На долю медленного сна приходится примерно 75–80 % от ночного отдыха, на долю быстрого сна – 20–25 %. Чтобы полностью восстановиться, организму необходимо пройти несколько таких циклов за ночь. И первая, и вторая фазы важны для нормального функционирования организма, поэтому депривация сна (т. е. сокращение нормы часов сна) – опасное состояние, препятствующее нормальному функционированию организма. Студенты не являются исключением из этого правила. У них достаточно часто встречаются нарушения гигиены сна и его ненадлежащее качество [3, 7].

Физическая активность – один из наиболее доступных и эффективных способов снижения стресса и тревожности. Во время выполнения физических нагрузок в организме вырабатываются эндорфины, которые уменьшают боль и улучшают общее психологическое состояние. Помимо этого, возрастает продукция кортизола, норадреналина и адреналина – гормонов, которые помогают организму справляться со стрессом [2–4].

Регулярные физические упражнения способствуют нормализации циклов сна, что положительно сказывается на когнитивных функциях. Физическая нагрузка вызывает естественную усталость, благодаря чему человек легче засыпает [4–6].

В данной статье мы рассмотрим, как именно физические нагрузки влияют на качество сна студентов.

*Цель исследования:* проанализировать характер влияния физической активности на качество сна студентов БГУ.

*Организация и методы исследования.* В рамках исследования было проведено анкетирование студентов (возраст 19–22 года) для выявления регулярности, частоты и продолжительности занятий физической активностью, продолжительности сна в будние и выходные дни, а также для установления изменения качества сна после физических нагрузок. В опро-

се приняли участие студенты разных факультетов, курсов и учебных групп Белорусского государственного университета. Сбор данных осуществлялся через онлайн-опрос в Google Forms. В анкете был предложен ряд вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа. Всего опрос прошли 40 студентов, из которых 11 юношей и 29 девушек. Собранные данные были подвергнуты статистической обработке для вычисления процентного распределения ответов по каждому вопросу.

*Результаты исследования.* На первый вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 27,5% опрошиваемых ответили «Почти каждый день», 27,5% – «1 раз в неделю», 20% – «2–3 раза в неделю», 12,5% – «1 раз в месяц», 12,5% – «Реже 1 раза в месяц».

На второй вопрос «Сколько времени Вы тратите на физическую активность за 1 раз?» 60 % опрошиваемых ответили «30–60 минут», 27,5 % – «60–90 минут», 12,5 % – «менее 30 минут».

На третий вопрос «Сколько часов Вы спите в будний день?» 65 % ответили «6–7 часов», 22,5 % – «7–8 часов», 12,5 % – «менее 6 часов».

На четвертый вопрос «Сколько Вы спите в выходные дни?» 72,5 % ответили «Более 8 часов», 18 % – «7–8 часов», 7,5 % – «6–7 часов».

На пятый вопрос «Как часто у Вас возникают трудности с засыпанием?» 80% ответили «Редко», 20 % – «Часто».

На шестой вопрос «Как часто Вы просыпаетесь ночью?» 75 % ответили «Редко», 17,5 % – «Часто», 7,5 % – «Никогда».

При оценке качества сна 72,5% опрошиваемых ответили «Хорошее», 17,5 % – «Среднее», 10 % – «Отличное».

На седьмой вопрос «Замечали ли Вы, что физическая активность влияет на качество сна?» 72,5 % ответили, что замечали и она улучшает качество сна, 17,5 % не замечали, а 10 % затрудняются ответить.

*Выводы.* Анализ результатов опроса позволяет сделать несколько важных выводов о взаимосвязи состояния сна студентов и уровнем их физической активности.

Опрошенные студенты в своем большинстве занимаются какой-либо физической активностью (27,5 % – «Почти каждый день», 27,5 % – «1 раз в неделю», 20% – «2–3 раза в неделю»). При этом за один раз на физические нагрузки большая часть тратит от 30 до 60 минут (60%), 27,5% – более 60 минут, а 12,5% – менее 30 минут.

Исходя из данных опроса можно сделать вывод, что в будние дни многие студенты спят недостаточно (65% спят 6–7 часов), но в выходные количество часов сна превышает норму (72,5% спят более 8 часов).

При этом трудностей с засыпанием не испытывает 80% студентов, ночью просыпается редко 75% опрошиваемых и никогда 7,5%, из чего можно сделать вывод, что качество сна остается высоким, несмотря на меньшее количество часов сна в будние дни. Сами студенты в большинстве оценивают свой сон как хороший (72,5%) и отличный (10%), 17,5% считают качество сна средним. Никто из опрошенных не считает, что их сон плохой.

Можно сделать вывод, что физическая активность позитивно сказывается на качестве сна студентов: 75% опрошиваемых занимаются больше одного раза в месяц, и при этом качество сна у 82,5%, по субъективной оценке, выше среднего.

Подавляющее большинство студентов (72,5%) считают, что физическая активность улучшает сон. При этом 17,5% не заметили улучшений, а 10% затрудняются ответить на данный вопрос.

На основе анализа полученных результатов можно сделать вывод, что физическая активность является доступным и эффективным способом улучшения качества сна студентов. Студентам следует находить время для занятий спортом, а также более тщательно следить за режимом сна.

### Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология: Учебник / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. – 576 с.
2. Баев, И. В. Взаимосвязь сна и спорта / И. В. Баев // Образование. Наука. Производство: сб. докладов / Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2022. – С. 62–67.
3. Батурич, А. Е. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А. Е. Батурич, А. Адамиду, А. В. Сорока, А. Е. Курицына // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. ст. / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 86–90.
4. Каменский, Д. А. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента / Д. А. Каменский, Г. З. Гаджимурадова, А. Г. Сергеева, В. В. Сердюковский // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: сб. науч. ст. / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого». – Санкт-Петербург, 2020. – С. 80–82.
5. Кострыкина, Е. Е. Влияние сна на физическое состояние человека и последствия его недостатка // София: электрон. науч.-просветит. журн., 2025. – №1. – С. 3–7.
6. Ломакин, Т. Н. Влияние регулярных занятий физической культурой на качество сна / Т. Н. Ломакин, В. В. Сафонова, В. В. Дорофеев, И. А. Бажина // Дневник науки. – 2024. – №4. – С. 1–10.
7. Нелаева, А. В. Влияние физической активности на качество сна и общее самочувствие студентов медицинского университета, работающих в ночные смены / А. В. Нелаева, М. Д. Кунгурцева // Научный лидер. – 2025. – №13. – С. 121–125.