

Проценко Варвара Андреевна

студентка

Маценура Галина Николаевна

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ: РОЛЬ САМОДИСЦИПЛИНЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль самодисциплины как важного фактора, который объединяет регулярный сон, физическую активность и хорошие учебные результаты у студентов. Анализ современных исследований показывает, что эти компоненты здорового образа жизни не просто сосуществуют, но и усиливают друг друга, повышая умственные способности, эмоциональную устойчивость и удовлетворенность учебой. Делается вывод, что для достижения успеха необходим комплексный подход к организации студенческой жизни, где самодисциплина играет ключевую роль в формировании привычек, способных привести к лучшим результатам и развитию личности.*

***Ключевые слова:** студенчество, здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, студент, самодисциплина, учебные успехи.*

Сон – это не просто отдых, а сложный физиологический процесс, в ходе которого происходят важные функции восстановления организма и мозга. В течение ночи происходит переработка информации, восстановление нервных клеток. Недостаток или нарушение режима сна негативно сказывается на всех этих процессах.

Современные исследования показывают, что студенты, которые ложатся спать не позднее 23:00 и спят не менее 8 часов в сутки, демонстрируют более высокие результаты в учебе. Они лучше концентрируются, быстрее усваивают материал и реже болеют. Например, в одном из исследований было установлено,

что соблюдение режима сна увеличивает шансы на успешное выполнение экзаменов и снижает уровень тревожности.

Данные факты подтверждают результаты опроса среди студентов:

– Сколько часов вы уделяете сну?

9% – менее 5 часов

68% – 5–7 часов

23% – 8 часов и более

– Если вы спите менее 8 часов, можете ли вы сказать, что испытываете тревогу и хуже концентрируетесь?

12% – нет, мое самочувствие практически не зависит от количества сна

88% – да, при ночном сне менее 8 часов, я чувствую себя беспокойнее

Регулярность отхода ко сну и подъема является важной частью самодисциплины. Она помогает стабилизировать внутренние биологические часы, которые регулируют цикл бодрствования и сна. Когда эти ритмы сбалансированы, качество сна улучшается, а дневная активность повышается.

Важно подчеркнуть, что нарушение режима сна ведет к ухудшению когнитивных функций: снижается память, ухудшается способность к концентрации, замедляется реакция. Это отрицательно сказывается на учебных успехах и общем состоянии здоровья. Поэтому развитие привычки соблюдать режим сна – это первый и важнейший шаг к формированию самодисциплины, которая способствует успешной учебе и личностному росту.

Физическая активность – это не только способ поддержания здоровья, но и мощный инструмент для повышения умственной работоспособности. Регулярные тренировки активируют работу головного мозга, способствуют выработке гормонов счастья, улучшают кровообращение и насыщенность мозга кислородом.

Исследования показывают, что занятия спортом улучшают память, внимание, способность к анализу и творческому мышлению. Особенно важна систематическая физическая активность в условиях интенсивной учебной нагрузки и сидячего образа жизни, характерного для студентов.

Многие студенты осознают пользу физической активности для учебы, однако не всегда находят в себе силы регулярно заниматься спортом. Это говорит о необходимости формирования внутренней мотивации и самодисциплины. В вузах организованные спортивные секции и фитнес-залы являются важным инструментом поддержки студенческого здоровья и повышения учебной эффективности.

Гармоничное развитие студента возможно только при интеграции трех элементов: режима сна, физической активности и учебной деятельности. Эти компоненты не работают изолированно, а создают целостную систему, где каждый элемент усиливает другие.

Полноценный сон восстанавливает работу мозга, а физическая активность стимулирует нейропластичность, активизирует работу зон, ответственных за память, внимание и принятие решений, а также снижает уровень стресса. Вместе они создают условия для эффективного усвоения знаний.

Соблюдение режима дня, включающее ранний отход ко сну, систематические занятия спортом и планирование учебных задач, укрепляет волю.

Исследования показывают, что студенты, придерживающиеся этих правил, показывают лучшие результаты по экзаменам и чувствуют себя более удовлетворенными учебой и жизнью в целом. В то же время, студенты с академическими задолженностями чаще нарушают режим сна и избегают физической активности или переутомляются. Это указывает на необходимость развития навыков саморегуляции и умения балансировать между учебой, отдыхом и спортом.

Практические рекомендации для развития самодисциплины и здоровых привычек:

- включайте в расписание фиксированные время отхода ко сну и подъема;
- планируйте занятия спортом, учебные часы и отдых заранее;
- за 1–2 часа до сна избегайте использования гаджетов, кофеина и тяжелой пищи;
- создавайте комфортные условия для сна: проветривайте комнату, избегайте шума и яркого света;

- разбивайте большие задания на небольшие части;
- ставьте конкретные цели и отслеживайте прогресс;
- используйте тайм-менеджмент и различные техники концентрации;
- осознавайте, что здоровье и физическая форма – это инвестиции в будущее.

Проведенный анализ подтверждает, что формирование успешного студента невозможно без развития самодисциплины. Она реализуется через соблюдение режима сна и регулярных занятий спортом – не просто условия, а активные компоненты учебных успехов.

Полноценный сон создает базу для работы мозга, физическая активность – источник энергии и эмоционального баланса, а их объединение под руководством самодисциплины задает путь к высоким оценкам и внутреннему удовлетворению. Воспитание самодисциплины, пропаганда здорового образа жизни и создание условий для регулярного спортивного развития должны стать частью политики вузов, чтобы готовить не только компетентных специалистов, но и здоровых, целеустремленных личностей.

Список литературы

1. Васильева А.С. Теоретические подходы к понятию академической успешности студентов / А.С. Васильева // Экономика и социум. – 2017. – №1 (32). – С. 1232–1235. EDN YKWKXP
2. Влияние режима сна на успешность учебной деятельности студентов / Ю.А. Давыдова, Е.В. Каргаполова, О.Н. Глазунов, И.В. Лашук // Физическое воспитание студентов. – 2022. – №10. – С. 76–77.
3. Паршакова В.М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В.М. Паршакова // Педагогические науки. – 2019. – С. 1–3.
4. Шепель С.П. Влияние режима сна на здоровье и работоспособность студентов / С.П. Шепель // Теория и практика физической культуры. – 2022.
5. Сахно С.Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся / С.Р. Сахно // Комплексные исследования детства. – 2022.

6. Челнокова Е.А. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Е.А. Челнокова, К.В. Слюзнева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019.

7. Алимбоева Р.Д. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / Р.Д. Алимбоева, Д.Н. Эшов // Проблемы науки. – 2019.