

<sup>4</sup> Андриевский Д.Ю., Алиев М.Н., Нуртдинов М.Д. Значимость занятий физической культурой в социализации личности студента // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(38). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/3\(38\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/3(38).pdf) (дата обращения: 06.03.2020)

<sup>5</sup> Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. Формирование готовности студенток ВУЗа к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6 (25). С. 33.

## THE PROBLEM OF FORMATION OF MOTIVATION AT STUDENTS FOR PERFORMANCE IN PHYSICAL EDUCATION

© 2020 Abramova Veronika Yurievna  
Student

© 2020 Savelyeva Olga Viktorovna  
Senior Lecturer  
Samara State University of Economics  
E-mail: veronka9909@mail.ru

**Keywords:** students, health, health level, physical education, sport, motive, motivation, motivation formation, sport, classes, interest, need.

In this article the concept of physical culture and its impact on the health of students are considered, the state of health of modern youth are analyzed, identifies various types of motives for students in physical education are engaged, describes the influence of a teacher on the formation of students' motivation for physical education, describes various methods for the formation of motivation and the influence of the formation of motivation in students to engage in physical education and sports.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И САМОЧУВСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Антипенкова Валерия Викторовна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: leramilasamara@gmail.com

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, сон, бодрость, медицина.

В статье осуществлен анализ сна, отмечена его важность, а также сделаны выводы об образе жизни молодежи.

---

\* Научный руководитель - **Налимова Марина Николаевна**, старший преподаватель.

Сон - это состояние человека, в котором отсутствует сознательная деятельность мозга и снижена реакция на окружающую среду.

Во время сна понижается температура тела, артериальное давление, уменьшается частота дыхания.

Продолжительность сна необходимая для нормальной жизнедеятельности организма зависит от возраста, пола, образа жизни и т.д. Например, новорожденный спит до 18 часов в сутки, годовалый 15, четырехлетний 12, а начиная с 10 лет необходимо менее 10 часов. Когда организм сформировался и ребенок вырос, потребность во сне снижается до 7-9 часов. А люди в преклонном возрасте наоборот не могут долго спать, поэтому часто дремлют днем. Чтобы выяснить, сколько в среднем спят молодые люди, был проведен опрос 30 человек в возрасте 18-23 лет. Анализ опроса представлен на рис. 1:

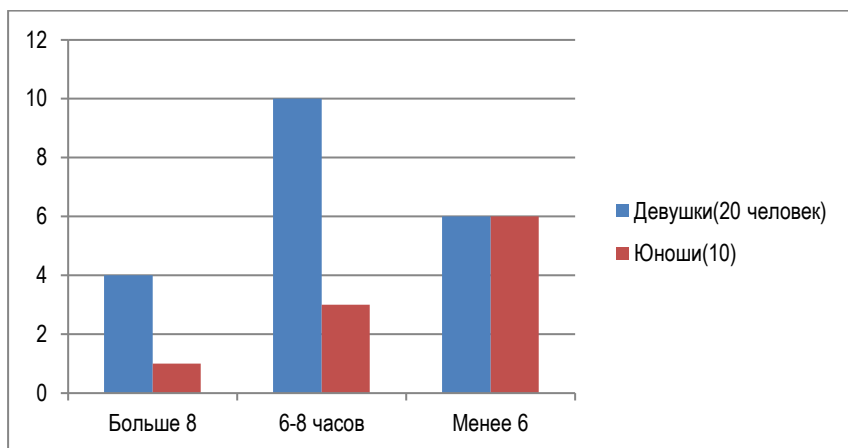


Рис. 1. Сколько вы спите?

То есть в основном среди девушек больше половины (70%) спят минимум 6 часов, а вот среди молодых людей только 40% спят минимальную норму.

Как же определить, сколько нужно, спать конкретному человеку? Многие ученые советуют просыпаться несколько дней без будильника и смотреть, сколько часов вы проспali. Но не стоит проводить этот эксперимент, если вы несколько дней почти не спали и наступили выходные. Так как потребность во сне формируется в период активности, то чем меньше спите, тем больше будете спать в следующий раз. Но не стоит ориентироваться только на продолжительность сна, также важно его качество. Сон делится на быстрый, для которого характерны сновидения, повышение активности, и медленный, во время которого замедляются все процессы в организме. Очень важно не нарушать ни одну из фаз сна<sup>2</sup>.

Чем определяется время отхода ко сну? В основном периоды бодрствования связаны с дневным светом, поэтому, когда солнце начинает садиться, человек начинает постепенно становиться сонным. Также 30 человек были опрошены, во сколько обычно они ложатся спать. Результаты опроса представлены на рис. 2:

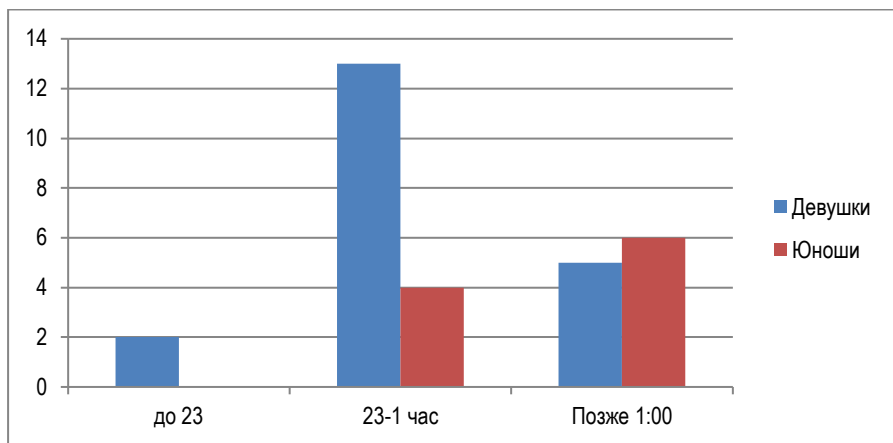


Рис. 2. Во сколько вы ложитесь?

То есть среди девушек 65% ложатся спать в промежуток между 11-1 часами ночи, а среди юношей 60% позже часа ночи.

Многие говорят, что на сон тратиться слишком много времени и проще не спать. Так зачем нам он нужен? Существует две основные теории, обосновывающие важность сна. Первая: сон восстанавливает. Когда тело отдыхает, мозг упорядочивает новую информацию, также восстанавливаются и обновляются ткани, нервные клетки. Вторая - адаптивная, в соответствии с которой животные начали спать ночью, потому что так легче прятаться ночью от хищников<sup>1</sup>. Но обе сходятся на том, что во время сна человек восстанавливает силу и энергию, потраченную за день.

Всем ли хватает этого времени, чтобы выспаться? Чтобы ответить на этот вопрос проанализируем результаты опроса на рис. 3.

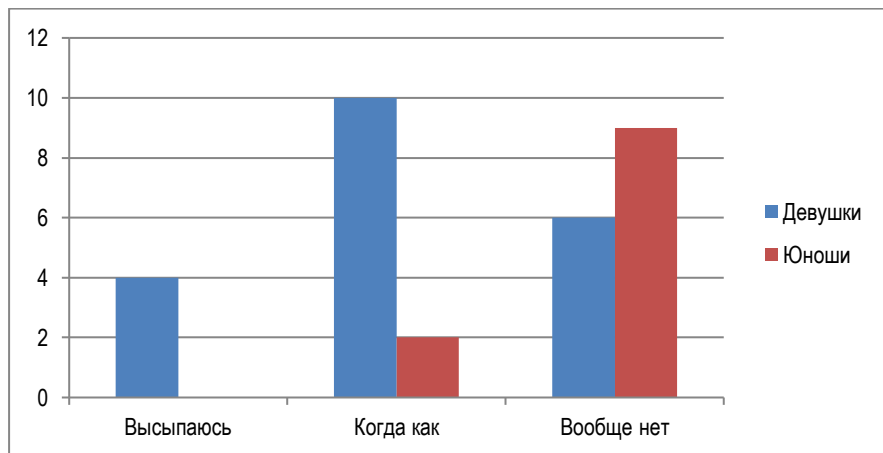


Рис. 3. Вы высыпаетесь?

Анализ ответов показал, что среди девушек высыпается только 20%, а среди юношей 0%. Большинство высыпается иногда (50%) и не высыпается 90%.

Как же влияет на людей то, что они высыпаются или нет? Для этого проанализируем результаты опроса. Молодых людей спросили насколько оценивают свое самочувствие по нескольким пунктам в пятибалльной системе.

#### Оценка самочувствия

Показатели	Высыпаются(4)	Иногда(12)	Вообще нет(15)
Настроение	4,5	4	3-4
Бодрость	5	4,5	2,5-4
Внимательность	4,5	4	3-3,5

Можно сказать, что на настроение сон влияет минимально, а больше оно зависит от других факторов. А вот бодрость и внимательность имеют прямую зависимость от количества сна.

Чтобы понять важность сна, рассмотрим, как влияет отсутствие сна. Самая главная проблема снижение концентрации и риск заснуть в любом месте. Множество автомобильных аварий случается из-за того, что человек случайно уснул за рулем. Также снижается внимание, ухудшается внешний вид, память, увеличивается аппетит, человек становится более эмоциональным<sup>3</sup>.

Таким образом, от сна зависит функционирование всего организма, нельзя ограничивать время сна или ухудшать качества без потерь для самочувствия.

<sup>1</sup> Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016

<sup>2</sup> Физическая культура: курс лекций / А.И. Шульгин, С.А. Григорьева и др. - Кемерово: Кемеровский институт (филиал) РГТЭУ, 2012

<sup>3</sup> Евсеенко Л.Н., Харитоновна Л.Г., Биологические основы жизнедеятельности человека [Текст]: учеб. пособие / Л.Н. Евсеенко, Л.Г. Харитоновна. Омск: СибГАФК, 2002

## RELATIONSHIP BETWEEN HUMAN DREAM AND WELL-BEING

© 2020 Antipenkova Valeria Viktorovna\*

Student

Samara State University of Economics

Email: leramilasamara@gmail.com

**Keywords:** health, physical education, sleep, vigor, medicine.

The article analyzes sleep, its importance, and also draws conclusions about the lifestyle of young people.