

3. Заболеваемость населения республики наркоманией и токсикоманией в целом, в г. Минске, в Минской и Гродненской областях характеризовалась умеренным ростом в период с 2000 по 2011 год, который сменился устойчивым снижением. Заболеваемость в Витебской и Гомельской областях характеризовалась умеренным снижением на протяжении всего периода исследования, в Брестской, Гродненской и Могилевской областях анализ динамики заболеваемости не выявил выраженного изменения в сторону роста или снижения заболеваемости наркоманией и токсикоманией.

#### **Литература:**

1. Аринчин, А. Н. Зобная эндемия и йодная недостаточность у детей и подростков Республики Беларусь / А. Н. Аринчин, М. Гембицкий, С. В. Петренко и др. // Здоровоохранение. – 2000. – № 11. – С. 25–30.

2. Валдина, Е. А. Заболевания щитовидной железы / Е. А. Валдина. – СПб.: Питер, 2006. – 368 с.

## **АНАЛИЗ СТЕПЕНИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ О ВЛИЯНИИ НАРУШЕНИЯ СНА НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**Бабаева П.С.**

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доцент Есис Е.Л.

**Актуальность.** Для полноценной жизни, учебы и работы необходим полноценный отдых, одним из компонентов которого является сон. Именно во время сна происходит восстановление потраченных в период бодрствования ресурсов, согласование всех обменных процессов [1, 5].

Нарушения сна проявляются трудностями с засыпанием, прерывистым поверхностным сном или слишком ранним пробуждением. Эти признаки объединяют в понятие «бессонница», или «инсомния». При этом качество и количество сна является одним из ключевых аспектов, влияющих на когнитивные функции головного мозга. Неустойчивый режим сна может привести к серьезным нарушениям памяти, внимания, концентрации. Бессонница может сделать человека более чувствительным к внешним раздражителям, приводя к переутомлению, что затрудняет сосредоточение, снижает способность человека усваивать новые знания и навыки. Даже если информация была усвоена, инсомния затрудняет ее применение в практической деятельности, особенно при выполнении задач, требующих умственных усилий [6].

В исследованиях, проведенных разными авторами, доказано, что у студентов-медиков отмечают значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией [2, 5, 7]. Недостаток сна влечет за собой нарушение биологических ритмов, ухудшение физического и психоэмоционального состояния, ухудшение памяти, мышления, концентрации и объема внимания, снижение скорости психомоторных реакций, приводит к появлению агрессивности и депрессивных состояний у студентов [2, 3, 4, 5, 7].

**Цель:** проанализировать степень информированности студентов-медиков о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось с помощью специально разработанной анонимной анкеты. В опросе принимали участие 68 студентов ГрГМУ в возрасте от 18 до 22 лет. Полученные данные обработаны с использованием платформы GoogleForms.

**Результаты и их обсуждение.** В результате анкетирования было выявлено, что 91,2% респондентов знают о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга, в то время как 8,8% слышали об этом, но не интересовались данной проблемой.

Более того, 83,8% студентов указали, что часто страдают бессонницей, 11,8% редко испытывают эту проблему, а 4,4% практически никогда не сталкиваются с инсомнией.

Интересно отметить, что 83,8% респондентов связывают бессонницу с учебой, в то время как 16,2% опрошенных нарушения сна беспокоят в связи со сменой обстановки или переездом.

Следует отметить, что 66,2% студентов отмечают снижение работоспособности после длительной бессонницы, в то время как 33,8% не замечали таких нарушений у себя.

88,2% студентов не имеют трудностей в восприятии информации, в то время как 11,8% отмечали у себя таковые.

На вопрос: «Замечали ли вы нарушения в кратковременной памяти и воспроизведении только что прочитанного материала?» 61,7% респондентов ответили, что никогда не испытывали проблем с пересказом материала, 22,1% – редко и 16,2% студентов указали, что у них довольно часто возникают сложности, связанные с запоминанием информации.

При анализе методов борьбы с бессонницей, выяснилось, что 50% студентов, которые страдают инсомнией, используют лекарственные средства, назначенные специалистами, 29,4% предпочитают решать проблему прогулками на свежем воздухе, а 20,6% – занятиями спортом.

48,5% респондентов беспокоит чувство тревоги без явных на то причин, 35,3% – редко, а 16,2% практически никогда не сталкивались с этим.

44,1% студентов испытывают хроническое переутомление, постоянное перенапряжение, 55,9% не отмечают у себя данных нарушений состояния здоровья.

Следует указать, что большинство опрошенных (69,1%) спят от 5 до 7 часов в сутки. Однако 19,1% студентов спят менее 5 часов, а 11,8% – более 9 часов в сутки.

Интересно, что 88,2% респондентов знают, что норма сна для взрослого человека составляет 7 – 8 часов, в то время как 7,4% ошибочно полагают, что это 6 – 7 часов, а 4,4% считают нормальным сон продолжительностью в 9-10 часов.

Также необходимо отметить, что 14,7% опрошенных засыпают мгновенно и тратят на это менее 7 минут, в то время как 26,5% тратят на засыпание более часа, 58,8% тратят на это от 10 до 30 минут.

Важным показателем оценки качества сна является количество ночных пробуждений: у 61,8% студентов отсутствуют ночные пробуждения, 22,1% нечасто страдают этой проблемой, 16,2% – очень часто.

При оценке качества сна студентами получены следующие результаты: своё качество сна на «отлично» оценили только 14,7% респондентов, 73,5% дали оценку «хорошо», а 11,8% оценили качество своего сна на оценку «плохо».

Наконец, на вопрос о симптомах последствий бессонницы студенты отмечали проблемы с концентрацией (76,5%) и логическим мышлением (8,8%) трудности в обучении (10,3%) и отсутствие любопытства (4,4%).

**Выводы.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что студенты информированы о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга, однако не уделяют должное внимание данной проблеме.

#### Литература:

1. Гордеев, К. С. Физиология сна и его влияние на работу мозга человека / К. С. Гордеев [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 12(92). – С. 3.

2. Крапивин, С. Оценка качества сна у студентов медицинского университета очной формы обучения / С. Крапивин [и др.] // Всероссийский научный форум студентов и учащихся – 2022: сборник статей Всероссийской науч.-практ. конференции, Петрозаводск, 22 ноября 2022 года. – Петрозаводск: 2022. – С. 89–93.

3. Мальцева, А. А. Влияние нарушения режима сна на когнитивные функции у студентов / А. А. Мальцева // 76-я науч. конф. студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: материалы конф.: в 3 ч., Минск, 13–24 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т. – Минск: БГУ, 2019. – С. 332–335.

4. Новикова, Ю. Л. Физиология сна и его влияние на психоэмоциональное состояние студентов / Ю. Л. Новикова, О. Ю. Аулова, Е. С. Быковская // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2023. – № 2(50). – С. 46–59.

5. Саидова, М. Г. Хроническая усталость, нарушения сна и их роль в учебном процессе у студентов медицинских ВУЗов / М. Г. Саидова [и др.] // Биология и интегративная медицина. – 2023. – Т. 65, № 6. – С. 89–118.

6. Толстой, В. А. Влияние депривации сна на некоторые функциональные показатели организма человека / В. А. Толстой, Д. М. Масюк, Е. О. Савилина // Естественные и математические науки в современном мире. – 2014. – № 22. – С. 38–43.

7. Якимова, А. А. Оценка нарушения сна у студентов медицинского факультета / Якимова А. А., Филиппова Е. С., Дмитриева А. В. // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов: Сборник статей. В 2-х частях. Ч. I. – Чебоксары: Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, 2021. – С. 423–427.

## **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК КАК ФАКТОР ПРОГРЕССИИ В СКАЛОЛАЗАНИИ**

**Бабашкин Д.И.**

Уральский государственный университет физической культуры  
г. Челябинск, Российская Федерация

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Звягина Е.В.

**Введение.** Скалолазание – экстремальный ациклический (олимпийский) вид спорта, включающий несколько дисциплин, специфика которых зависит от рельефа трассы для прохождения и реализации вертикализированной работы. При занятиях скалолазанием включается значительное количество мышц, развиваются характеристики силы, выносливости, координации и т. д. Комплексно эти параметры позволяют спортсмену-скалолазу быть конкурентоспособным соперником в спортивных поединках. Например, данный вид спорта активно популяризируется, в том числе как вариант двигательной активности в рамках спортивных программ (образовательных, развлекательных) с участием спортсменов представителей разных видов спорта. Спортсмены, занимающиеся скалолазанием, оказываются по статистике более эффективными в прохождении препятствий.

Определяющим фактором прохождения трассы скалолазами является развитие мышечного каркаса пальцев рук. Сила пальцев – центральная точка приложения усилий.

**Цель исследования** – оценить степень развития силы, выносливости пальцев рук спортсмена-скалолаза в зависимости от реализации модульно-блочной программы.

**Материалы и методы исследования.** С целью оценки степени развития силы и выносливости пальцев рук скалолаза, в исследовании приняли участие 18 спортсменов разной специализации ( $n=9$  – м,  $n=9$  – ж),