

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Голдберг, Р. Искусство перформанса. От футуризма до наших дней / Р. Голдберг. – М. : Ад Маргинем пресс. – 2015. – 320 с.
2. Махина, Е.В. Современный комплекс сценических технологий / Е.В. Махина // Наука и современность. – 2017. – № 51. – С. 46-50.
3. Олешкевич, К. И. Использование AR-технологий в постановке концертных программ / К.И. Олешкевич // Исследования молодых ученых. – 2021. – №1. – С. 70-72.
4. Станиславский, К. С. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. – М. : Эксмо, 2013. – 219 с.
5. Увенчиков, И. Мероприятие во времени и пространстве / И. Увенчиков // Праздник. – 2015. – № 1. – С. 42-45.
6. Фомбаров, Я. Е. Влияние цифровых технологий на визуальные средства выразительности эстрадного искусства / Я. Е. Фомбаров // Веснік Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў. – 2022. – № 2. –(44). – С. 75-82.
7. Шароев, И. Г. Режиссура эстрады и массовых представлений / И.Г. Шароев. – М. : Просвещение, 2000. – 461 с.

Белоусова Л.А., Юшкевич А.В., студенты 101а группы
дневной формы обучения

Научный руководитель – Кандрукевич О. В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ОДНА ТРЕТЬ ЖИЗНИ: РЕЖИМ СНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Рациональное чередование ежедневной активности и отдыха – один из факторов, определяющих качество жизнедеятельности человека. Сон является физиологической формой пассивного отдыха организма и обеспечивает результативность периода бодрствования. Здоровый сон жизненно необходим человеку, как важное условие физического и душевного здоровья, источник

прекрасного настроения, хорошего самочувствия и красоты. Вместе с этим, нарушения режима сна – частое явление среди студентов в период их адаптации к новым социальным условиям в сочетании с активной учебной деятельностью.

Цель работы: изучить информацию о значении сна в жизни человека, проанализировать качество сна студентов БГУКИ.

Объекты и методы. Изучили литературные и интернет-источники, посвященные значению сна в жизни человека. Провели анкетирование студентов БГУКИ (30 человек в возрасте 17–22 года) по проблемам количества и качества сна с помощью сервиса forms.google.com. Анкета включала вопросы о режиме и индивидуальных особенностях сна на протяжении семестра и во время сессии. Предложили рекомендации по рациональной организации сна.

Результаты исследования. Согласно литературным данным, сон составляет треть жизни человека и является объектом изучения неврологов, психологов, антропологов, социологов, сомнологов и ряда других специалистов. Сон – естественный физиологический процесс, который влияет на психоэмоциональное состояние и скорость реакций в организме. Он напрямую связан с обменом веществ и играет важнейшую роль в восстановлении физической и умственной энергии.

Структура сна включает в себя две фазы: медленный сон (Non-REM) и быстрый сон (REM). Медленный сон наступает сразу после засыпания, длится примерно 90 минут. Это фаза отдыха и восстановления. Состояние и дыхание спокойное, ровное, давление понижается, мозг малоактивен. Быстрый сон длится от 10 до 20 минут. Мозг активно работает, человек видит сновидения. Температура и давление повышаются, пульс ускоряется. Здоровый человек в среднем проходит через пять циклов сна [3].

Циркадные ритмы – это внутренние часы организма, определяющие цикличность различных биологических процессов (терморегуляции, пищеварения, выработки гормонов и др.). С древних времен человек ложился

спать на закате, а просыпался, когда начинало светать. Рациональность такого поведения объясняется тем, что в темное время суток в эпифизе вырабатывается мелатонин (гормон сна). Мелатонин снижает уровень стресса, регулирует суточные ритмы, повышает иммунитет, предотвращает опасные болезни, в том числе онкологические. Вместе с этим во сне происходит выборочное стирание «лишних» воспоминаний, что помогает лучше запоминать необходимую информацию [1, 3].

Жаворонки, голуби и совы – это не просто перечисление названий птиц, а условное название хронотипа (индивидуальных особенностей суточных ритмов организма). Впервые эту классификацию предложил О. Оксвит в 1970 году. Он выделил три хронотипа людей: утренний – жаворонки; промежуточный, аритмичный – голуби; вечерний – совы. Считается, что наиболее приспособлены к современным социальным условиям «голуби». Они спокойно воспринимают различные смещения в своем режиме сна на два часа вперед и назад, однако ученые отмечают, что «голуби» более склонны к депрессивным эпизодам и частым перепадам настроения [2].

Специалисты утверждают, что крайний прием пищи необходим за 2–3 часа до отхода ко сну. Рекомендуется употреблять продукты, которые благоприятно влияют на сон (содержащие мелатонин, кальций, магний, белок): вишня, йогурт, творог, индейка, бобовые, шпинат, миндаль, семечки тыквы.

Уинстон Черчилль говорил: «Вы должны спать в промежутке между обедом и ужином, и никаких полумер, никогда! ... Не думайте, что вы будете делать меньше работы, потому что вы спите в течение дня. ... Напротив, вы сможете сделать больше, ведь вы получаете два дня в одном — ну, по крайней мере, полтора». Непродолжительный дневной сон благоприятно влияет на когнитивные функции, стимулирует творческое мышление, высокую активность, помогает лучше справляться со стрессом.

Бессонница (инсомния) — это расстройство сна, выражающееся в недостаточной продолжительности и/или низком качестве сна. Встречается у

людей всех возрастов. Причины возникновения бессонницы: продолжительный стресс, личные неудачи, депрессия; нарушение режима и гигиены сна; ночной график работы; некоторые лекарственные препараты; психоневрологические нарушения [1, 2].

Известно, что здоровому взрослому человеку необходимо в среднем спать 8 часов в сутки. Вместе с этим, количество сна определяется индивидуальными потребностями организма.

При дефиците сна в организме человека происходят следующие негативные изменения: снижение когнитивных функций, работоспособности, иммунитета; избыток массы тела за счет выработки грелина (гормона голода); склонность к вредным привычкам; ухудшение внешнего вида [2, 4].

Результаты проведенного нами анкетирования студентов БГУКИ показали, что большинство респондентов не имеют четкого режима сна (53,3%), испытывают сложности с засыпанием (86,7%), употребляют пищу за час до сна (56,6%), с трудом встают утром (53,3%), непосредственно перед сном просматривают Интернет (86,7%), испытывают нарушения сна в период сессии (63,3%), ложатся спать позже 23.00 (80%), встают около 6.00 (36,7%). На основании анализа литературы и результатов анкетирования считаем целесообразным предложить рекомендации по рациональной организации сна для студентов.

Заключение: Сон является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, как необходимое условие обеспечения жизненно важных процессов в организме, сохранения хорошего самочувствия и эффективной работоспособности человека.

Для рациональной организации сна студентов предлагаем следующие практические рекомендации:

1. Режим сна (постоянное время подъема, отхода ко сну и продолжительности сна).
2. Подготовка ко сну (за 1–2 часа до сна не принимать пищу, не злоупотреблять гаджетами, исключить сильные эмоции).

3. Организация спального места (спокойная атмосфера, комфортное место для сна, отсутствие освещения).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бережкова, Л. В. Как избавиться от бессонницы / Л. В. Бережкова. – СПб : Нева, 2003. – 42 с.
2. Кириллова, Ю. М. Сон без бессонницы. Как выспаться и быть бодрым каждый день / Ю. М. Кириллова. – М. : Эксмо, 2015. – 288 с.
3. Черцова, А. И. Сон и его продолжительность / А. И. Черцова, Л. А. Прокопенко // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 – 4. – С. 599 – 600.
4. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается / П. Шпорк. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2018. – 234 с.

Берлинова Е.С., студент 301а группы
дневной формы обучения

Научный руководитель – Филиппенко В.В.,
старший преподаватель

КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ

В современном мире с каждым днем стремительно развивается социальная реклама, главная цель которой – содействие в решении вопросов идеологического, патриотического, историко-культурного значения, а также вопросов, касающихся духовного и морально-этического базиса государства.

Как утверждает российский исследователь А. К. Симонова, социальная реклама как некоммерческий вид рекламной деятельности побуждает к рационально обоснованному пересмотру тех ценностных ориентаций, которыми субъект современной культуры руководствуется в повседневной жизни с помощью демонстрации таких одобряемых социумом качеств, как