

УДК 616-018

Сапарбаева К.Х.

*Студент Ташкентского государственного медицинского университета,
Ташкент, Узбекистан.*

Зайдуллин А.Ш.

*Студент Ташкентского государственного медицинского университета,
Ташкент, Узбекистан.*

Ниязова О.А.

*Старший преподаватель кафедры Гигиены и окружающей среды
Ташкентского государственного медицинского университета,
Ташкент, Узбекистан.*

Отажанова А.Н.

*Доцент (PhD) кафедры №1 Гистологии и медицинской биологии
Ташкентского государственного медицинского университета,
Ташкент, Узбекистан.*

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА СНА И ЕГО
ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Аннотация: Сон является ключевым фактором поддержания здоровья, когнитивной работоспособности и психоэмоционального состояния. У студентов медицинских вузов нарушения сна широко распространены вследствие высокой учебной нагрузки, хронического стресса и нерегулярного режима дня. Дефицит сна приводит к снижению концентрации внимания, скорости обработки информации и академической продуктивности. Полученные данные обосновывают необходимость разработки профилактических мероприятий, направленных на нормализацию сна и сохранение психофизиологического здоровья студентов.

Ключевые слова: Сон, гигиена сна, студенты мединиверситета, работоспособность, внимание, дневная сонливость, успеваемость, психоэмоциональное состояние.

Сапарбаева К.К.

*Student of Tashkent State Medical University,
Tashkent, Uzbekistan.*

Zaydullin A.Sh.

*Student of Tashkent State Medical University,
Tashkent, Uzbekistan.*

Niyazova O.A.

*Senior Lecturer, Department of Hygiene and Environmental Health
Tashkent State Medical University
Tashkent, Uzbekistan.*

Otajanova A.N.

*Associate Professor (PhD), Department No. 1 of Histology and Medical
Biology, Tashkent State Medical University,
Tashkent, Uzbekistan.*

HYGIENIC ASSESSMENT OF SLEEP PATTERNS AND THEIR IMPACT ON THE PERFORMANCE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Annotation: *Sleep is a key factor in maintaining health, cognitive performance, and psychoemotional well-being. Sleep disturbances are highly prevalent among medical students due to heavy academic workload, chronic stress, and irregular daily routines. Sleep deprivation leads to decreased attention, reduced information processing speed, and lower academic productivity. The findings substantiate the need for developing preventive measures aimed at normalizing sleep patterns and preserving the psychophysiological health of students.*

Key words: *Sleep, sleep hygiene, medical university students, performance, attention, daytime sleepiness, academic achievement, psycho-emotional state.*

Актуальность. Сон — ключевой нейрофизиологический процесс, обеспечивающий восстановление организма, когнитивную активность и эмоциональное равновесие; его качество определяется продолжительностью, регулярностью и фазовой структурой. У

студентов медицинских вузов нарушения сна, обусловленные стрессом, поздним засыпанием и использованием гаджетов, приводят к снижению внимания, утомляемости и учебной продуктивности. Поддержание оптимального режима сна имеет важное гигиеническое и профессиональное значение.

Цель исследования. Оценка сна студентов и его влияния на работоспособность и когнитивные функции; анализ параметров сна и их связи с вниманием, утомляемостью и успеваемостью с обоснованием рекомендаций по оптимизации режима отдыха.

Методы исследования. Поперечное наблюдательное исследование оценивало режим сна студентов медицинского профиля и его влияние на дневную работоспособность. В исследовании участвовали 152 студента; данные собирались анонимно с помощью электронного анкетирования, включавшего параметры и качество сна, дневное функционирование и поведенческие факторы риска. Статистический анализ включал описательную статистику, χ^2 и корреляцию Спирмена.

Результаты исследования.

Анализ показал высокую распространённость нарушений сна у студентов медицинского профиля, что снижает функциональное состояние и учебную продуктивность. Регулярный сон соблюдают 28,9%, нерегулярный — 71,1%; почти половина ложится после 24:00, ранний сон до 23:00 — у 21,1%. Средняя продолжительность сна составила $6,3 \pm 1,2$ часа; 34,2% спят менее 6 часов, 20,4% — 7–8 часов. Только 24,3% оценивают сон как хороший, трудности засыпания испытывают 48,7%, ночные пробуждения — 31,6%, невыспанность — 52%. Сон менее 6 часов связан с низким качеством отдыха ($p = 0,001$).

Для наглядного представления о распространенности различных нарушений сна нами был составлен следующий график:



График 1. Распространенность субъективных нарушений сна среди студентов (n=152).

Нарушения сна у студентов медицинского университета снижают дневную работоспособность: 61,2% отмечают сонливость, 47,4% — снижение концентрации, 58,6% — утомляемость. Плохое качество сна коррелирует со снижением внимания ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Основные факторы риска — позднее использование гаджетов (82,9%), кофеин во второй половине дня (54,6%) и высокий учебный стресс (63,8%). Студенты, спящие менее 6 часов, чаще испытывают сонливость, снижение концентрации и усталость. Результаты подчеркивают необходимость профилактики и формирования рациональной гигиены сна

Вывод.

Исследование показало, что нарушения сна у студентов медицинского университета — сокращение продолжительности, нерегулярность и низкое качество — связаны с сонливостью, снижением внимания и утомляемостью, снижая учебную продуктивность и когнитивные функции. Результаты подчёркивают необходимость профилактических мероприятий и рекомендаций по рациональному режиму сна и оптимизации учебного процесса для

повышения концентрации, снижения утомляемости и формирования профессиональной надёжности будущих специалистов.

Список использованной литературы.

1. Антонова А. А., Яманова Г. А., Зейналова Г. Р. Оценка качества сна студентов // International Research Journal. — 2022. — № 2 (116). — С. 44–52. — DOI: 10.23670/IRJ.2022.116.2.044.
2. Константинова Ю. С., Елыкова А. В., Полякова И. А., Топол И. А. Качество сна среди студентов, использующих смартфоны перед сном // Cifra. Биологические науки. — 2024. — № 2. — С. 55–63. — DOI: 10.60797/BIO.2024.2.5.
3. Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., Махмудова, Ш. И., & Худойберганова, Ш. Ш. (2017). Возрастные особенности реакции иммунной системы тонкой кишки на сальмонеллезное воздействие. Журнал теоретической и клинической медицины, (3), 6-8.
4. Atayeva, T. K., & Nazarov, V. S. (2024). 1-TIP QANDLI DIABET ASORATLARINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARI. Экономика и социум, (11-2 (126)), 950-953.
5. Айтеков, Б. М., Батырбеков, Т. М., & Хужамуратова, Д. Х. (2025). МОРФОГЕНЕЗ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНОВ ЭНДОКРИННОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ. Экономика и социум, (10-2 (137)), 1147-1150.
6. Азизова, Ф. Л., Камилова, А. Ш., & Камилов, Д. Ю. (2025). СРАВНИТЕЛЬНАЯ МОРФОЛОГИЯ КИШЕЧНИКА И ЕЁ СВЯЗЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ. Медицинский журнал молодых ученых, (16 (12)), 160-164.
7. Xabibullayevna, I. S., & Akramovich, J. S. (2025). QARISH, QARILIK, ERTA QARISHNING GISTOLOGIYASI. SHOKH LIBRARY, 1(10).
8. Eshniyozov, S. U., Yuldoshov, J. D., Kamilov, D. Y., & Ishandjanova, S. X. (2025). QARISH JARAYONIDA HUYAYRALAR VA TO ‘QIMALARNING GISTOLOGIK O ‘ZGARISHLARI. Медицинский журнал молодых ученых, (15 (09)), 125-128.