




ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Полезьа днєвнєгє сна. 2 часьт.



Вєлгєгєрєд, 2021

Пєдгєтєвєлє: студєнткє 2
курса
4 грєппы пєдєатрєчєскєгє
фєкултєтє



Чтобы не быть голословным, ограничусь цитированием



Доминик Опольский

Стабилизирующая роль дневного сна при утомлении, вызванном непрерывной умственной работой

- ✓ Опыт начинался в 11:00, после **нормального ночного сна**
- ✓ Тест, требующий вычислять в уме арифметические задачи , и выбирать правильный вариант ответа

Опыты:

- основной (со сном во время перерыва)
- контрольный (без сна).
- ✓ Интервал между опытами составлял неделю

Эксперименты

2 серии экспериментов:

- ❖ 1 серия: первая рабочая сессия длилась 60 мин., вторая – 30 мин.;
- ❖ 2 серия: первая рабочая сессия длилась 90 мин., вторая – 40 мин; задачи для решения усложнены.
 - Основной опыт – сон он в 60мин перерыве
 - Контрольный опыт - бодрствование



«Были проведены эксперименты на 16 испытуемых в возрасте 18– 28 лет


- ✓ 7 испытуемых женского пола
- ✓ 9 – мужского пола

Первая сессия - 4 испытуемых (2 м.п., 2 ж.п.), а остальные – во второй.»




В качестве параметров работоспособности были выделены:

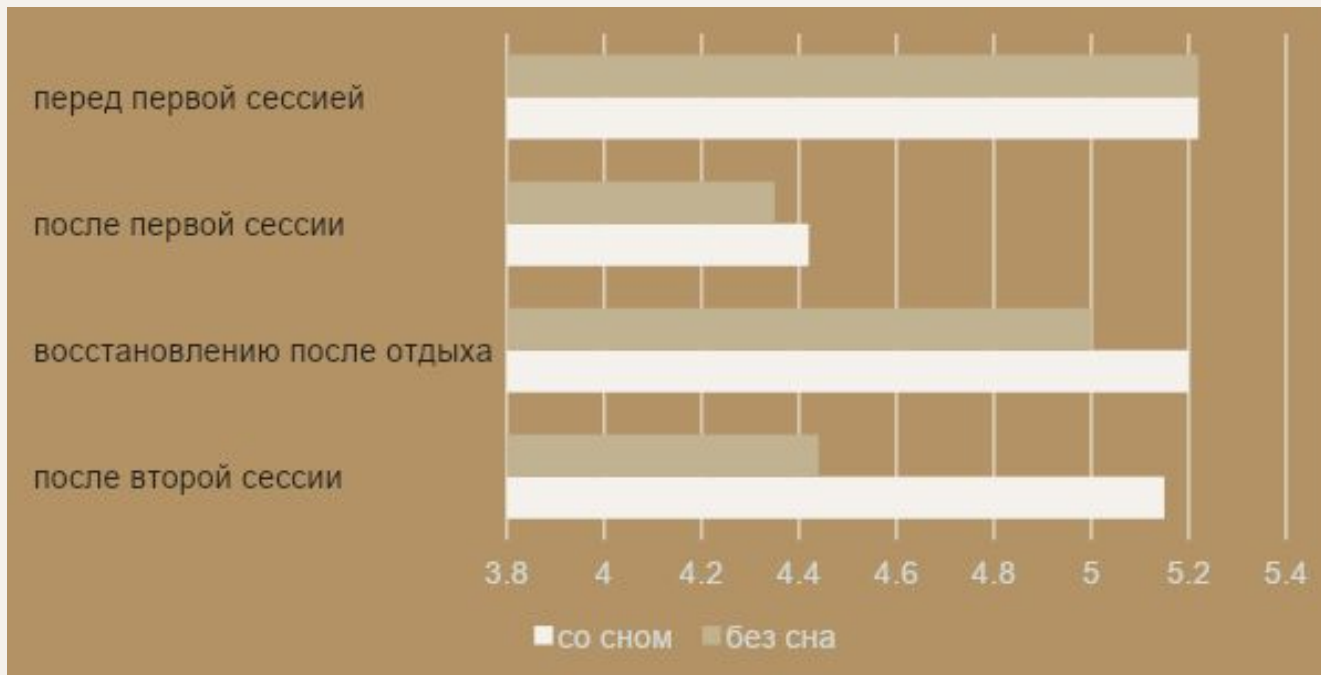
- ✓ время решения каждой задачи
 - ✓ наличие ошибок
- 





Все 16 испытуемых в основном эксперименте во время отдыха засыпали и достигали стадии медленного волнового сна (2-й стадии), 10 испытуемых достигли 3-й стадии сна (глубокий сон). Поскольку у всех испытуемых присутствовал первые две стадии сна (минимум 14,5 мин. 2-й стадии сна), можно утверждать наличие *нормального сна* после когнитивных нагрузок.

- ✓ Среднее время засыпания - $12,6 \pm 2,1$ мин.,
 - ✓ Длительность сна – $41,4 \pm 3,2$ мин.
- 
- 
- 





Вывод

Дневной сон является более эффективным методом диссипации умственного утомления, чем простой отдых, и может служить для стабилизации функционального состояния испытуемых после интенсивных когнитивных нагрузок.





Спасибо за внимание!

