

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Библиотека научных разработок и проектов НИУ МГСУ

**Н.Н. Бумарскова**

# **НАРУШЕНИЯ СНА У СТУДЕНТОВ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ**

**М о с к в а 2014**

УДК 616+378  
ББК 51.1  
Б 90

СЕРИЯ ОСНОВАНА В 2008 ГОДУ

Рецензенты:

заслуженный тренер СССР и России, профессор *В.А. Никишкин*,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
(ФГБОУ ВПО «МГСУ»);

доктор медицинских наук, профессор *Л.А. Калинин*  
(ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»)

*Монография рекомендована к публикации научно-техническим советом МГСУ*

**Бумарскова, Н.Н.**

**Б 90** Нарушения сна у студентов и его коррекция : монография /  
Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Росс. Федерации,  
Моск. гос. строит. ун-т. — Москва : МГСУ, 2014. — 84 с. (Библио-  
тека научных разработок и проектов НИУ МГСУ).

**ISBN 978-5-7264-0824-8**

Рассмотрены результаты исследования нарушений сна у студентов МГСУ и их влияние на сохранение здоровья, уровни работоспособности. Представленные врачебно-педагогические рекомендации помогут оценить функциональное состояние студентов в соответствии с имеющимися заболеваниями во время сна и скорректировать методику проведения самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и повышения общей работоспособности.

Для студентов высших учебных заведений, преподавателей кафедр физического воспитания и психологии, тренеров по видам спорта, врачей вузов и спортивной медицины, а также может быть использовано на семинарах и курсах повышения квалификации преподавательского состава.

**УДК 616+378  
ББК 51.1**

ISBN 978-5-7264-0824-8

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений . . . . .	3
Введение . . . . .	4
1. Деятельность кардиореспираторной системы на протяжении ночного сна . . . . .	7
1.1. Нейрофизиологические характеристики сна здорового человека . . . . .	11
1.2. Синдром обструктивного апноэ/гипопноэ сна . . . . .	15
1.3. Медико-биологические аспекты СОАГС, возникающие в организме . . . . .	18
1.4. Влияние СОАГС на насыщение крови кислородом . . . . .	23
1.5. Формы инактивационных процессов при СОАГС . . . . .	25
2. Современное состояние сомнологической проблемы . . . . .	26
2.1. Результаты анкетного опроса студентов МГСУ, интактных к спортивным нагрузкам . . . . .	28
2.2. Результаты кардиореспираторного мониторинга у студентов-спортсменов при помощи системы “ApneaLink” . . . . .	40
3. Анализ результатов исследования . . . . .	50
Заключение . . . . .	57
Практические рекомендации . . . . .	59
Библиографический список . . . . .	61
Приложения . . . . .	66