

УДК 616+378
ББК 51.1
Б90

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, Наталья Николаевна.

Б90

Нарушение сна у студентов и его коррекция [Электронный ресурс] : монография / Н. Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 85 с.). — М. : Изд-во МИСИ—МГСУ, 2017. — (Библиотека научных разработок и проектов НИУ МГСУ). — Систем. требования : Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7264-1530-7

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

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Нарушение сна у студентов и его коррекция : монография / Н. Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — М. : Изд-во МИСИ—МГСУ, 2014. — (Библиотека научных разработок и проектов НИУ МГСУ). — 84 с. — ISBN 978-5-7264-0824-8.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7264-1530-7

© Национальный исследовательский
Московский государственный
строительный университет, 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 |