

ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА СНА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Коровина Ольга Александровна

студент, ФГБОУ ВО Кемеровского государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

Мамаев Евгений Александрович

научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Кемеровского государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

THE IMPORTANCE OF SLEEP PATTERNS FOR ATHLETES

Olga Korovina

Student Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Evgeny Mamaev

Scientific supervisor, Senior lecturer of the Department of Physical Culture of Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Аннотация. В данной научной работе раскрывается роль и значение режима сна для людей регулярно занимающихся спортом на профессиональной основе. Акцентируется внимание на влиянии количества и качества сна на организм человека.

Abstract. This scientific work reveals the role and importance of sleep patterns for people who regularly exercise on a professional basis. Attention is focused on the effect of the amount and quality of sleep on the human body.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сон, стадии сна, организм человека.

Keywords: physical culture, sports, sleep, stages of sleep, the human body.

Сон – это естественный процесс, который влияет на наше психоэмоциональное состояние и скорость реакций в организме. Он напрямую связан с обменом веществ и играет важнейшую роль в процессах восстановления физической и умственной энергии[1].

Цель: раскрыть роль и значение режима сна для спортсменов.

Сам по себе сон делится на стадии, различают: стадию медленного и быстрого сна.

Стадии медленного сна — это когда наше тело замедляется. Вся активность, связанная с

нашими мозговыми волнами, сердцебиением, дыханием и мышцами, снижается до более низкого уровня, чем в бодрствующем состоянии, поскольку наше тело использует это время для восстановления и

Этапы медленного сна включают:

- **Первая стадия:** самая легкая стадия сна. Наша точка входа, где мы начинаем переход в более глубокий сон, но все еще легко просыпаемся от окружающих нас шумов.
- **Вторая стадия:** более глубокая стадия сна, когда частота сердечных сокращений и температура тела снижаются, но громкие звуки все еще могут нас разбудить. Эта стадия характеризуется быстрыми всплесками высокочастотных мозговых волн, которые, как считается, важны для обучения и памяти.
- **Третья стадия:** часто называют глубоким сном или медленным сном. Нам очень трудно проснуться на стадии 3. На этой стадии тело восстанавливает ткани, строит кости и мышцы, а также укрепляет иммунную систему.

Стадия быстрого сна — это быстрый сон, когда наше тело испытывает всплески быстрых движений глаз и мозговой активности, это похоже на то, как наше тело ведет себя, когда мы бодрствуем. Это тип сна, связанный с яркими сновидениями и своего рода сонным параличом, когда наши мышцы теряют способность двигаться (так что это не та стадия, когда люди, например, ходят во сне). Быстрый сон жизненно важен для нашей памяти и эмоциональной регуляции, поскольку наш мозг обрабатывает и очищает то, что нам больше не нужно.

Также стоит помнить длительность самих фаз сна и часть, которую они занимают от общей ночи сна. Для полного восстановления систем организма, восполнения энергии человеку необходимо семь-восемь часов качественного сна, за который пройдут несколько циклов медленных и быстрых стадий сна.

Стадии сна и их примерная длительность указаны в таблице 1.

Таблица 1.

Стадии сна и их длительность[2]

Стадия сна	Длительность, мин	Часть от общ
1 стадия медленного сна	от 1 до 7	5-1
2 стадия медленного сна	от 10 до 25	45-3
3 стадия медленного сна	от 20 до 40	15-2
Быстрый сон	от 1 до 5	5-1

Опираясь на знания из области физиологии человека, можно сказать, что сон является неотъемлемой частью жизни, во время которого происходит разгрузка систем от физических и психо-умственных нагрузок. Отсюда следует, что нарушение сна или его нехватка приводит к дисбалансу и нарушению полноценного функционирования ряда процессов.

Так, например, было доказано, что трехчасовой недосып приводит к снижению силовых показателей у спортсменов примерно на 11%. Нарушение сна повышает синтез грелина – гормона голода, что способствует перееданию и увеличению массы тела, а следствие, снижение качества тренировок и общего состояния спортсмена. Не стоит забывать и о когнитивных способностях, которые также снижаются: нарушается концентрация, память, скорость мышления и реакция. Занятие спортом перестаёт приносить плоды, и, отчаявшись, спортсмен тренируется не в полную силу, страдает техника и качество выполнения упражнений[3].

Человек, проспавший необходимое количество часов, чувствует бодрость и полон сил. Недостаток сна повышает риск получения травм при выполнении физических упражнений. Так, подростки-спортсмены, спящие менее 8 ч/сут., чаще (в 1,7 раза) получают значительные травмы по сравнению с теми, кто спал более 8 ч/сут[4].

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы.

Выводы:

1. Сон важен для восстановления систем организма и восполнения энергии организма.
2. Не стоит забывать о важности сна, а особенно его качестве и длительности.
3. Не нарушайте режим сна и строго соблюдайте расписание.
4. Недосыпы и некачественный сон способны снизить физическое и психологическое состояние спортсмена, что приводит к потере качества тренировок и занятий спортом.
5. В случаях, если вы не способны самостоятельно выстроить свой режим сна, чтобы полностью восстанавливаться, то обратитесь к профессиональным сомнологам.

Список литературы:

1. LINEAFLEX Научная статья на тему «Что такое сон?» <https://www.lineaflex.ru/articles/что-такое-сон/#:~:text=Сон - это естественный процесс, который,восстановления физической и умственной энергии.>
2. POLAR Научная статья на тему «Стадии сна» <https://shoppolar.ru/blog-sleep-stages/>
3. CHAMPIONAT Научная статья на тему «Как недосып влияет на продуктивность и тренировки?»
<https://www.championat.com/lifestyle/article-4399173-vazhno-li-lozhitsya-i-vstavat-v-odno-i-to-zhe-vremya-kak-naladit-rezhim-kak-nedosyp-vliyaet-na-trenirovki.html>
4. CYBERLININKA Научная статья на тему «Нарушения сна профессиональных спортсменов и методы их коррекции» Корабельникова Е.А <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-sna-professionalnyh-sportsmenov>