



УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SLEEP QUALITY

Давыдов Александр Денисович

студент

Авдеева Анна Евгеньевна

преподаватель

СамГту, г. Самара

Аннотация. В данной статье анализируются влияние физической активности на качество сна, а также состоянием здоровья. Рассмотрели мнение двух советских и российских учёных, специалистов в области социальной гигиены и организации здравоохранения, и министра здравоохранения СССР. Вставлен фрагмент статистики и приведены общие результаты опроса.

Ключевые слова. Сон, физическая, здоровье, активность.

Каждый из нас мог заметить простую закономерность: когда мы мало двигаемся, хуже спим и наоборот. Казалось бы, неприятно, но не смертельно. Но оказывается, такая ситуация может иметь далеко не хорошие последствия, которые способны существенно сократить нашу жизнь.

В ходе недельного исследования ученые обнаружили, что когда подростки получают больше физической нагрузки, обычно, они ложатся спать раньше, спят дольше и лучше.

В частности, за каждый дополнительный час умеренной или энергичной физической активности подростки засыпали на 18 минут раньше, спали на 10 минут дольше и примерно на 1% эффективнее засыпали в эту ночь. Щепин О. П. говорит: «Подростковый возраст – критическое время для получения достаточного количества сна, так как сон влияет на познание, слуховую работоспособность и стрессоустойчивость», советский и российский ученый, специалист по социальной гигиене и организации здравоохранения, министр здравоохранения СССР [1]. «Наше исследование показывает, что поощрение подростков уделять больше времени физическим упражнениям в течение дня может помочь им спать здоровее» Лисицын Ю. П., профессор кафедры исследования здоровья, говорит, что результаты, опубликованные в научном докладе, помогают осветить сложную взаимосвязь между физической активностью и сном». Эту взаимосвязь между физической активностью и сном практически можно считать своего рода колебанием». Лисицын заявляет: «Чем больше физической активности вы делаете, тем раньше начинается сон, тем дольше он длится и тем более эффективным он является». С другой стороны, чем дольше вы сидите, тем меньше сон и его качество. Согласно ранним



исследованиям, подростки должны спать от восьми до десяти часов в сутки, но по последним оценкам, 73% подростков спят всего восемь часов или меньше.

Для исследования вопроса, ученые использовали данные 417 участников из 20 городов России, в возрасте 15 лет. Участники носили акселерометры на запястьях и бедрах для измерения физической активности и сна на протяжении одной недели [2].

«Одной из сильных сторон этого исследования было использование прибора для получения точных измерений сна и физической активности, а также интервью с участниками об их физическом состоянии, которые иногда могут быть необъективными», заявил Щепин. Устройства, одно из которых носилось на бедре и измеряло физическую активность в течение дня, а другое – на запястье, измеряли, во сколько участники ложились спать и просыпались, а также насколько эффективным был их сон».

Помимо обнаружения связи между тем, как физическая активность влияет на сон, исследователи также обнаружили связь между сном и активностью участников на следующий день. Они обнаружили, что если участники спали дольше и просыпались позже, то на следующий день они тратили меньше энергии на физическую активность, отдавая предпочтение сидячим видам деятельности.

Мы смогли показать, что физические упражнения полезны для сна и что сидячее поведение влияет на сон на следующий день, – говорит Лисицын. Мы выяснили, что если убедить людей лучше спать и регулярно заниматься физической активностью, то можно улучшить качество их здоровья в долгосрочной перспективе».

В будущем исследователи будут продолжать следить за участниками, чтобы узнать, как здоровье сна влияет на общее здоровье в подростковом и во взрослом возрасте [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что связь между уровнем физической активности и качеством сна широко изучалась на протяжении многих лет. Было показано, что хорошо подобранная программа физических упражнений может помочь улучшить бессонницу, в то время как плохой сон или сон низкого качества может привести к снижению физической работоспособности на следующий день. Эксперты сходятся во мнении, что сон и активность схожи между собой. Хороший сон делает вас более активным и бодрым, что, в свою очередь, приводит к лучшему сну. После физической активности требуется меньше времени, чтобы заснуть, и вы меньше хотите спать в течение дня.

Крупные исследования показали, что от 76% до 83% людей, занимающихся легкой, умеренной или энергичной физической активностью, отмечают очень хорошее или довольно хорошее качество сна.

В отличие от них, только 56% людей, ведущих сидячий образ жизни, имеют подобные результаты. Интересно, что физическая работа не оказывает такого же влияния на качество сна,



как физические упражнения. Одна из причин этого заключается в том, что регулярная, монотонная работа часто приводит к мышечным болям и дискомфорту, что делает менее легким получение хорошего сна. Тяжелая работа, особенно длительная, также усиливает стресс, который также негативно влияет на ночной отдых. Тем не менее, физическая активность на работе, безусловно, лучше, чем полное отсутствие активности. Очевидно, что сидячий образ жизни в сочетании с недостатком сна – это плохое влияние, которое значительно сокращает продолжительность жизни.

Список литературы:

1. Лисицын Ю. П. Исследование физического здоровья и качества сна. // [Медицинский журнал] Лисицын Ю. П. – 2022, № 1.– с. 53.
2. Щепин О.П. Спорт и физическая сила. [Научная статья] // Щепин О.П. – 2021, с. 124.
3. Активность плюс хороший сон — залог долголетия. [Электронный ресурс] – <https://apteka.ru/blog/> (дата обращения 19.05.2023)