



УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА**Зароченцева Юлия Анатольевна**

студентка 3 курса

Рублева Виолетта Андреевна

студентка 3 курса

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на качество сна и общее состояние организма. Освещены результаты опроса, проведённого среди студентов СамГТУ, показавшего наличие прямой зависимости между регулярными физическими нагрузками и улучшением характеристик сна. Анализируются физиологические механизмы действия физической активности на сон, включая выработку гормонов, нормализацию обмена веществ и снижение уровня стресса. Рассматриваются различные виды физических упражнений, способствующие нормализации сна. Результаты исследования подтверждают, что физическая активность является одним из ключевых факторов укрепления здоровья и улучшения качества сна у молодёжи.

Ключевые слова: физическая активность, сон, качество сна, опросы, здоровье.

В последние десятилетия наблюдается значительный интерес к вопросам, связанным с физической активностью и ее влиянием на здоровье человека. В частности, качество сна стало одной из ключевых тем, вызывающих внимание как исследователей, так и широкой общественности. С учетом того, что полноценный сон является важным компонентом общего состояния здоровья, его влияние на физическую и психическую активность, а также на качество жизни в целом, становится все более актуальным.

В условиях современного мира, где стресс, малоподвижный образ жизни и различные факторы окружающей среды оказывают негативное влияние на здоровье, понимание взаимосвязи между физической активностью и качеством сна приобретает особую значимость.

Существующие исследования в данной области показывают разнообразные результаты. Некоторые работы подчеркивают положительное влияние физической активности на снятие стресса, улучшение настроения и, как следствие, на качество сна. Например, регулярные физические нагрузки могут способствовать выработке эндорфинов, которые улучшают общее самочувствие и способствуют расслаблению [5].

«Если вы всерьез намерены стать «самой здоровой версией себя», вначале запланируйте время для сна и физических упражнений и лишь затем – для всех остальных дел.» - данная цитата



представлена в книге американского психотерапевта Шона Стивенсона «Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию». Автор, данной фразой, говорит нам о том, чтобы достичь здорового тела, нужно соблюдать два простых правила: здоровый сон и спорт

Согласно официальному определению – сон – это особое состояние человека, в котором все его органы и внутренние процессы работают в особом, щадящем режиме. Существуют две фазы сна, которые включают в себя структуру сна человека: медленный сон и быстрый.

Фазы чередуются друг с другом. Сначала идет погружение в медленный сон, это занимает порядка 90 минут, затем наступает фаза быстрого сна. В первый раз она короткая, не больше 5 минут. Этот круг называется циклом сна. Здоровый человек обычно одновременно проходит через пять циклов сна. После здорового сна человек испытывает множество положительных изменений в организме [4].

Во время сна с организмом человека происходит множество важных процессов такие как, восстановление клеток, выработка гормонов, обработка информации, регуляция метаболизма и укрепление иммунной системы. Проживая определенный период времени во сне, организм восстанавливается, набирается сил и в процессе сна борется с различными заболеваниями или вирусами [1].

С недосыпом в наше время сталкиваются большое количество людей в мире и большинство из них мирятся с его присутствием. Конечно, умереть от недосыпа нельзя, за исключением лишения сна окончательно, но каждый должен понимать последствия. Некачественный сон может вызвать ряд негативных последствий, например, повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и множество других болезней [3].

На протяжении последних десятилетий возрастает интерес к исследованию факторов, влияющих на качество и продолжительность сна. Одним из таких факторов является физическая активность, которая многими учеными рассматривается как потенциальный способ улучшения сна [4].

Физическая активность это любое движение тела, которое требует затрат энергии и вовлекает в работу мышечные группы. Она может включать в себя различные виды деятельности, такие как спорт, упражнения, активные игры, домашние дела и даже прогулки.

Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению уровня энергии и укреплению общего самочувствия. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность [2]. Физическая активность также способствует более быстрому засыпанию и увеличивает продолжительность сна. Это обусловлено выработкой гормонов, таких как мелатонин, которые регулируют циклы сна и бодрствования.

Рассмотрим некоторые виды упражнений, которые оказывают положительное влияние на качество сна.

Аэробные упражнения, такие как: бег, плавание, велосипедные прогулки, танцы. Эти активности способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, ускоряя обмен веществ и улучшая общее самочувствие, что в свою очередь может способствовать лучшему сну [2].

Силовые тренировки, включая: поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания). Они также могут положительно влиять на качество сна, так как способствуют выработке эндорфинов, которые могут снижать уровень стресса и тревожности [2].

Йога и медитация не только укрепляют тело, но и помогают расслабиться. Практики, такие как, поза ребенка, поза лежащего героя и глубокое дыхание, помогают снизить уровень стресса и способствуют глубокому расслаблению, что может существенно улучшить качество сна [2].

Для подтверждения теоретических данных был проведен опрос среди 20 студентов СамГТУ в возрасте от 18 до 25 лет. Цель исследования — выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и качеством сна. Результаты опроса показали, что 66 % студентов занимаются физической активностью несколько раз в неделю, а 75 % из них предпочитают аэробные упражнения. Среди респондентов, выполняющих физические упражнения ежедневно, 78 % оценили свой сон как «хороший» или «очень хороший». В то же время у студентов, не занимающихся физической активностью, аналогичный показатель составил лишь 32 %. Также было выявлено, что тренировки, проводимые в утренние часы, чаще способствуют улучшению сна, чем занятия поздним вечером.

Таким образом проведенный опрос подтвердил, что связь между физической активностью и качеством сна действительно существует. Каждая из категорий физической нагрузки показала свои преимущества, а разнообразие подходов к тренировкам может стать ключевым фактором в достижении здорового и полноценного сна. Исследование подчеркивает важность осознания роли физической активности в повседневной жизни как одного из фундаментальных элементов для достижения максимального благополучия.

Рекомендации:

Физическая активность может значительно повысить качество сна, если учитывать определенные рекомендации относительно времени, интенсивности и типов нагрузок. Правильное распределение физической активности по времени суток и выбор подходящих упражнений могут стать ключевыми факторами для достижения оптимальной продолжительности и качества сна.

Начнем с времени суток. Утренние занятия физической активностью становятся наиболее предпочтительными. Они способны не только активизировать метаболизм и улучшить настроение на весь день, но и способствовать крепкому сну в ночное время. Исследования



показывают, что физические упражнения, выполненные в утренние часы, улучшают качество сна, создавая необходимость восстановительного отдыха в ночное время.

Следующий аспект — продолжительность тренировок. Оптимальным режимом считается 30-45 минут физической активности 4-6 раз в неделю. Оба этих параметра помогают поддерживать необходимый уровень энергии в течение дня и способствуют лучшему восприятию ночного отдыха. Увлечения, занятые более длительным временем, не всегда оказывают положительное влияние на засыпание, так как могут вызывать эффект переутомления.

Также важно учитывать тип нагрузки. Аэробные упражнения средней интенсивности, такие как бег, плавание, велоспорт и активные игровые виды спорта, оказывают наилучший эффект на качество сна. Силовые тренировки могут быть полезны, однако чрезмерные нагрузки следует избегать, так как они могут привести к усталости и, как следствие, ухудшить качество сна. Важно помнить, что чем разнообразнее физическая активность, тем больше шансов на достижение оптимального результата.

Постановка времени для тренировок перед сном также имеет огромное значение. Рекомендуется завершать занятия минимум за 3-4 часа до сна, однако лучшим моментом для их завершения считается период в 18-19 часов. Ночные тренировки или занятия за 2 часа до сна могут негативно сказаться на возможностях засыпания, поскольку интенсивные упражнения повышают уровень кортизола и адреналина, что мешает расслаблению.

Список литературы:

1. Влияние сна на здоровье и жизнь человека. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://ncrdo.ru/center/blog/faza-sna-chto-eto-takoe-i-ego-vliyanie/>
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 240 с.
3. Недосыпание: последствия, причины, опасности— [Электронный ресурс]. — URL: <https://buzunov.ru/blog/gigiena-sna/nedosypanie-posledstvija-prichiny-opasnosti/>
4. Сон и его влияние на человека. . — [Электронный ресурс]. — URL: <https://med-prof.ru/otsentre/novosti/son-i-ego-vliyanie-na-cheloveka/>
5. Мартин-Родригес А., Гостиан-Ропотин Л.А. Спортивный склад ума: взаимосвязь физической активности и психологического здоровья. — Спорт, 2024. — URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/12/1/37>