



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА

Зароченцева Юлия Анатольевна

студент

Рублева Виолетта Андреевна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной научной статье исследуется влияние физической активности на различные фазы сна с акцентом на результаты опросов, проведенных среди различных групп населения

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

Сон является неотъемлемой частью жизни каждого человека и играет ключевую роль в обеспечении физического и психического здоровья. Согласно официальному определению – сон – это особое состояние человека, в котором все его органы и внутренние процессы работают в особом, щадящем режиме. [1]. Существуют две фазы сна, которые включают в себя структура 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. [2].

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. [4].

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.

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. [3].

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:

1. 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. [3].
2. Силовые тренировки, включая: поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания)
Они также могут положительно влиять на качество сна. Они способствуют выработке эндорфинов, которые могут снижать уровень стресса и тревожности. [3].
3. 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. [3].

Чтобы подтвердить нашу точку зрения, мы решили провести исследование. Для исследования вопроса мы провели опрос среди группы людей разных возрастов, от 14 лет до 65. Мы хотели выяснить, как физическая активность влияет на качество сна и общее самочувствие. В опросе участвовали 50 респондентов.

В ходе проведенного опроса среди 50 респондентов разного возраста были выявлены интересные тенденции относительно связи физической активности и качества сна.

Выяснилось, что 66% участников занимаются физической активностью хотя бы несколько раз в неделю, при этом большинство из них (75%) предпочитают аэробные упражнения.



Респонденты в возрасте от 14 до 25 лет чаще выбирали командные виды спорта, в то время как более старшие группы склонялись к индивидуальным занятиям, таким как йога и плавание.

Согласно результатам, 54% опрошенных оценили качество своего сна как "хорошее" или "очень хорошее". Примечательно, что среди людей, занимающихся физической активностью каждый день, эта цифра составляет 78%, в то время как среди тех, кто занимается редко или никогда, лишь 32% отвечали аналогичным образом.

Время суток, в которое проводятся тренировки, также имеет значение. 42% респондентов, тренирующихся вечером, указали на улучшение качества сна, тогда как 34% людей, занимающихся утром, также отметили положительный эффект.

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:

1. Упражнения на свежем воздухе. Исследования показывают, что такие упражнения могут помочь сбалансировать уровень серотонина, что положительно сказывается на качестве сна.
2. Растяжка и медитация. Эти практики способствуют выработке мелатонина — гормона, отвечающего за регуляцию сна. Уделите 15-30 минут растяжке или медитации, чтобы подготовить свой организм к отдыху.
3. Регулярность занятий. Важно устанавливать привычку заниматься спортом в одно и то же время каждый день. Это помогает организму наладить циркадные ритмы и установить режим сна.
4. Внимание к интенсивности. Умеренные физические нагрузки, такие как занятия аэробикой, танцами или ходьбой на быстрое расстояние, рекомендованы для улучшения сна.

Слушайте свое тело. Каждый человек индивидуален, поэтому важно отслеживать, как тренировки влияют на ваш сон. Если вы замечаете, что определенные виды нагрузки повышают уровень энергии перед сном, возможно, стоит пересмотреть время и интенсивность занятий.

Список литературы:

1. Влияние сна на здоровье и жизнь человека. <https://ncrdo.ru/center/blog/faza-sna-chto-eto-takoe-i-ego-vliyanie/>



2. Сон и его влияние на человека. <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/son-i-ego-vlijanie-na-cheloveka/>
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Недосыпание: последствия, причины, опасности. <https://buzunov.ru/blog/gigiena-sna/nedosypanie-posledstvija-prichiny-opasnosti/>