

**Скрибе Анастасия**

студентка

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный  
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.21661/r-508791

## **СОН КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УСПЕХА СПОРТСМЕНА**

***Аннотация:** в статье описаны физиологические процессы сна, рассмотрено его значение для всех систем организма, проанализированы особенности влияния сна на актуальное самочувствие и здоровье человека. Автором изучены возможности сна для восстановления процессов метаболизма, повышения адаптации мышечной ткани, увеличения роста мышц, повышения стрессоустойчивости и выносливости в период активных тренировок. Рассмотрено значение полноценного сна как очень важного фактора в достижении высокого спортивного результата.*

***Ключевые слова:** сон, полноценный отдых, метаболизм, здоровье, восстановление организма, спортсмены, мышечная масса, тестостерон, стрессоустойчивость, спортивный успех.*

Актуальность темы обусловлена тем, что значение сна во многом остается недооцененным для людей, занимающихся спортом. Спортсмены осознают, насколько важны для процессов восстановления организма правильное питание и адекватная физическая активность, а сон рассматривают как пассивный период отдыха для души и тела. Однако сон настолько важен для человека, что даже сохранился в процессе эволюции и составляет треть его жизни.

Для изучения влияния сна на самочувствие и здоровье человека были рассмотрены исследования следующих российских и зарубежных ученых: Н.А. Агаджанян, А.А. Бирюков, Д. Вейдер, Л.Н. Евсеев, К.А. Кафаров, Л.Г. Харитонов.

Сон – это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. Физические нагрузки – это высокие затраты энергии. Они восполняются правильным питанием и отдыхом. Когда организму не хватает отдыха, он теряет силы и не может выполнять поставленные задачи. После высокого мышечного напряжения телу нужен отдых, а лучшее восстановление – это сон. Кроме того, при хроническом недосыпании тренировки малоэффективны из-за падения тонуса мышц.

Плохой отдых замедляет метаболизм на 30%, а без него трудовая деятельность невозможна. Организм просто не сможет усваивать вещества, которые поступают в организм. При некачественном отдыхе появляется не только физическая, но и эмоциональная усталость (как часть защитных функций организма). Вместе с мышцами напрягается и нервная система, а при ее истощении отсутствует желание что-либо делать.

Джо Вейдер в своей книге «Система строительства тела» пишет, что мышечная масса растет именно во время сна. Фактически, нагруженная до предела мышца должна получить время для отдыха и восстановления [3, с. 54]. В ответ на предыдущий стресс, который спортсмен вызвал во время силовой тренировки, возникает мышечная реакция укрепления и роста. Во время занятий были потрачены запасы мышечной энергии, а восстановить их поможет не столько питание, сколько полноценный и своевременный отдых. Крепкий сон повысит выносливость в стрессовых ситуациях, поскольку дает полноценный отдых для головного мозга.

Сон человека – не какой-то однородный, непрерывный процесс, он состоит из нескольких циклов, каждый из которых делится на определенные фазы. Сначала следуют одна за другой несколько фаз медленного сна, а затем – фаза быстрого или парадоксального сна, в течение которой люди видят сновидения. В общей сложности за ночь на эту фазу приходится около часа времени. На данной стадии активность мозга не замирает, а наоборот – усиливается. Соответственно, во время быстрого сна происходит активизация творческих процессов. На медленных же стадиях

восстанавливается физическое состояние – нормализуется обмен веществ, давление, компенсируются энергетические затраты.

Русскими учеными Т.В. Таютиной, А.В. Лысенко, М.И. Шалаевым был проведен ряд экспериментов, которые заключались в измерении уровня гормонов при недостатке сна. Под пристальное внимание учёных попал тестостерон и ряд других андрогенных гормонов. Результатом экспериментов стали данные о значительном снижении уровня тестостерона и замедлении процесса его образования уже после одной бессонной ночи [1, с. 121]. При недостаточном сне организм испытывает постоянный стресс. Это приводит к усилению синтеза кортизола, вместо жировых запасов сжигаются клетки мышцы. Во время усиленных физических тренировок организм вырабатывает аденозинтрифосфорную кислоту, которая снижает активность головного мозга [2, с. 98]. Поэтому по окончании тренировок спортсмену зачастую хочется спать. Спортсмены должны понимать, что наращивание мышечной массы происходит во время сна. В этот период восстанавливается химический баланс мышечных клеток, удаляются продукты распада, пополняются запасы гликогена. Происходит адаптация мышечной ткани, рост мышц.

В научно-исследовательской лаборатории Стэнфордского университета было проведено исследование, в ходе которого было доказано, что даже непродолжительный дневной сон спортсменов влияет на продуктивность их последующих тренировок [4, с. 55]. В период увеличения нагрузок, который, как правило, совпадает с периодом подготовки к соревнованиям, организм испытывает особый стресс. Ночной сон искажается – он перестает удовлетворять потребности организма в отдыхе. Задачей эксперимента стало выяснение влияния сна на самочувствие спортсменов. После того, как экспериментальной группе добавили одни час сна днем, у всех подопытных улучшились спортивные результаты – скорость, способность к концентрации, сила, выносливость и ловкость. Все участники эксперимента, даже те, кто не привык отдыхать днем и с трудом менял привычный ритм, отметили, что утром они стали просыпаться бодрее, с отличным настроением и желанием добиваться результатов. Это опыт в очередной раз подтвердил, что для

людей, занимающихся спортом, полноценный отдых является одним из самых важных условий успеха.

Таким образом, сон оказывает неоценимое воздействие на весь организм. Именно во время сна тело спортсмена восстанавливается после физической нагрузки. В течение сна гормоны выделяются наиболее интенсивно, пополняются запасы специальных химических веществ, которые необходимы для того, чтобы занятия спортом проходили эффективно и безопасно.

### ***Список литературы***

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 340 с.
2. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 152 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Уайдер Спорт, 2015. – 112 с.
4. Евсеенко Л.Н. Биологические основы жизнедеятельности человека. Учеб. пособ. / Л.Н. Евсеенко, Л.Г. Харитонова. – Омск: СибГАФК, 2019. – 168 с.
5. Про сон. Мастерская спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/topic-96008257\\_33538875](https://vk.com/topic-96008257_33538875) (дата обращения: 30.10.2019).