

Влияние продолжительности сна на активность студентов при занятиях физической культурой и спортом

Кривошеев Дмитрий Сергеевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье проанализировано влияние продолжительности сна на активность студентов высшего учебного заведения «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» при занятиях физической культурой и спортом. Удалось установить взаимозависимость сна и физической активности студентов, а также определить оптимальную продолжительность сна, при которой студент высыпается и восполняет физическую и эмоциональную усталость.

Ключевые слова: сон, студенты, физическая культура, здоровье, физическая активность.

Influence of sleep duration on the activity of students during physical culture and sports

Krivosheev Dmitri Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Annotation

The article analyzes the effect of sleep duration on the activity of students of the higher educational institution «Sholom-Aleichem Priamursky State University» during physical education and sports. It was possible to establish the interdependence of sleep and physical activity of students, as well as to determine the optimal duration of sleep, in which the student gets enough sleep and makes up for physical and emotional fatigue.

Key words: sleep, students, physical culture, health, physical activity.

Сон – это третий по важности для человека элемент, вместе с едой и водой. Во время сна мы отдыхаем, набираемся сил на новый день. Но почему некоторые люди засыпают на ходу, а некоторые – бодры и веселы? Почему у одних много сил и энергии, а другие с трудом выбираются из дома? Нашим сном управляют биологические часы, их центр находится в гипоталамусе (часть головного мозга). Именно он заставляет организм готовиться ко сну. Примерно после восьми вечера температура тела автоматически понижается, а нервная система успокаивается.

Известно, что в организме есть две системы – симпатическая и парасимпатическая. Симпатическая отвечает за бодрость и энергию, активность, парасимпатическая – за спокойствие, релаксация и торможение. В разное время суток одна из этих систем играет ведущую роль. Биологические часы есть у любого живого существа [2].

Биологические часы большинства людей ближе к утру начинают готовить организм к пробуждению. Учащается пульс, повышается давление, начинается выработка гормонов активности – кортизола и адреналина. Важнейший фактор пробуждения – дневной свет. Кожа век очень тонкая, даже когда глаза закрыты, свет проникает через кожу на сетчатку и дает сигнал мозгу к выработке серотонина. Серотонин – это нейротрансмиттер активности и энергичности. После этого мозг активизирует слуховые центры. Мы реагируем на звук будильника и просыпаемся.

Недосып значительно влияет на работу всего организма, мы страдаем морально и физически. Организм не успевает восстановиться и подготовиться к новому дню.

Ученые выявили, что сон делится на две фазы – быструю и медленную. Быстрые и медленные фазы чередуются, составляя цикл сна. Каждый цикл имеет примерно равную длительность, равную одному или полутора часам [3].

В медленной фазе обновляются клетки и внутренние структуры организма, выделяются гормоны, происходит общий процесс восстановления энергии. Во время медленного сна, дыхание у человека ровное, глаза неподвижны, мышцы расслаблены.

За фазой медленного сна наступает фаза быстрого сна (по длительности это 10-20 мин). Учащается сердцебиение, повышается температура и давление, человек может видеть сны [2].

Таким образом, все сводится к такой схеме: гормон вырабатывается – мы спим, тело работает. Следовательно, недосып или слишком длинный сон имеет ряд негативных последствий. К ним можно отнести к набору веса, хронической усталости, портится внешний вид, снижается иммунитет, снижается внимание и скорость реакции.

Специалисты по сну (сомнологи) пришли к выводу о том, что спать нужно не меньше восьми часов, если речь идет о взрослом человеке. Чем младше возраст, тем большее время может потребоваться для восполнения энергии и выработки специальных гормонов [4].

Опрос студентов 1-3 курсов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема о количестве сна (рис.1) показал, что более 70% опрошенных спят менее 8 часов в сутки, 12% спят более 8 часов в сутки и 18% спят в среднем по 8 часов в сутки. Параллельно был проведен опрос о том, насколько эти же студенты активны на занятиях по физической культуре и спорту (рис.2). Выяснилось, что те же 70% недосыпающих занимаются с трудом, либо вообще не посещают занятия, из 12%, спящих более 8 часов больше половины также занимаются с трудом, либо вообще не

посещают занятия, а из 18%, которые спят в среднем по 8 часов почти все занимаются, не испытывая дискомфорта.



Рисунок 1. Количество сна



Рисунок 2. Активность на занятиях спортом

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что студенты, которые выдерживают рекомендованный специалистами режим сна более активные, имеют больше физической силы, выносливости, бодрости, ярче выражают себя, чем те студенты, которые недосыпают или пересыпают.

В результате получаем следующую формулу: здоровый сон + правильное питание + занятия физической культурой и спортом = крепкое тело и здоровый дух.

Библиографический список

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. С. 34 – 40.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 2 – 7.
3. Дуркин П. К., Лебедева М. П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 2 – 5.
4. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. Полиевский. М.: Здоровье, 2010. 216 с.