

Романова С.Г.
студентка группы ЭФ-ЭБ21
СФ УУНиТ, Россия

Волкова Е.А.
старший преподаватель кафедры физвоспитания
СФ УУНиТ, Россия

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО СНА ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье анализируются взаимосвязи между физической активностью человека и качеством его сна, а также состоянием здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая активность, здоровье, сон.*

Сон – один из наиболее важных, но наименее изученных аспектов нашей жизни, здоровья и долголетия. До недавнего времени у науки не было ответа на вопрос, почему мы спим, какую пользу это приносит, почему мы страдаем от разрушительных последствий для здоровья, когда не спим [1, с. 10–11].

За последнее время чрезмерная сонливость среди детей и подростков была признана серьезной социальной проблемой. Специалисты, работающие с подростковыми группами, все чаще учитывают гигиену сна при оценке функции бодрствования, а также анализируют имеющиеся данные о влиянии сна на поведение, настроение и работоспособность.

Эмпирические данные ясно указывают на то, что дети и подростки испытывают значительную дневную сонливость в результате недостаточного ночного сна или его нарушения.

"Подростковый возраст является критическим периодом для получения адекватного сна, так как сон может повлиять на когнитивные и аудиторные

показатели и стрессоустойчивость", - сказала Линдси Мастер, ученый-исследователь в штате Пенсильвания.

Опираясь на исследования Орфея Бакстона, который является профессором в области исследования здоровья в штате Пенсильвания, можно сказать, что поощряя подростков тратить больше времени на физические упражнения, можно помочь сделать их сон более здоровым. Бакстон утверждает, что результаты, опубликованные в научных докладах, помогают осветить сложную взаимосвязь между физической активностью и сном [1].

"Вы можете думать об этих отношениях между физической активностью и сном почти как некоем колебании", - сказал Бакстон. "Когда вы занимаетесь физической активностью больше, ваш сон начинается раньше, продолжается дольше и более эффективен. В то время как если вы проводите больше времени сидя, продолжительность сна и его качество сокращается". Несмотря на то, что ранние исследования показали, что подростки должны спать от восьми до десяти часов в сутки, последние оценки показывают, что 73% подростков тратят на сон меньше восьми часов.

Для исследования вопроса, ученые из США использовали данные 417 участников из 20 городов США, 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 приборов для получения точных измерений сна и физической активности вместо того, чтобы просто опрашивать участников об их состоянии, которое иногда может быть искажено", - сказала Мастер. "Прибор, который крепился на бедрах и измерял физическую активность в течение дня, а прибор на запястье измерял, в какое время участники засыпали и просыпались, а также насколько сон был эффективен".

Было зафиксировано, что большинство школьников спят менее 8 часов в сутки, что составляет 52% от общего числа учащихся (27 обучающихся). Это подтверждается высоким процентом дневной сонливости - 48%. Начальную степень дневной сонливости имеют 19,7% обучающихся, умеренную сонливость имеют 23%, выраженную - 5,8%.

Большинство суворовцев после пробуждения чувствуют себя вялыми и невыспавшимися, что составляет 52% от общего числа учеников. 5,8% чувствуют себя плохо и только 42,3% обучающихся чувствуют себя отдохнувшими и выспавшимися после сна. Также было зафиксировано, что бессонницей страдают 15,2% детей. Просыпаются среди ночи 42,3% обучающихся, из них 3,8% несколько раз за ночь.

Ночные кошмары мучают 26,9% воспитанников училища. А у 25% детей повышенный уровень двигательной активности (частые переворачивание, покалывание в конечностях, судороги). Таким образом, можно сделать вывод о том, что те или иные проблемы со сном имеют 52% суворовцев.

Об этом свидетельствует данные о снижении качества сна и достаточно высокий процент дневной сонливости. По данным исследования, большинство школьников спят менее 8 часов в сутки, что крайне недопустимо в подростковом возрасте.

Родителям этих суворовцев следует обратить внимание на гигиену сна и установить правильный режим дня для ребенка, так как даже незначительные нарушения сна могут нанести серьезный вред здоровью [3].

В дополнение к обнаруженным связям между тем, как физическая активность влияет на сон, исследователи также обнаружили связь между сном и активностью участников на следующий день. Они обнаружили, что, когда участники спали дольше и просыпались позже, они тратили меньше энергии на физическую активность и отдавали предпочтение сидячим занятиям на следующий день.

Бакстон утверждает: "Мы смогли показать полезные последствия физических упражнений, влияющие на сон, и что сидячее поведение может повлиять на ваш сон на следующую же ночь [4].

Таким образом, если мы сможем убедить людей лучше спать и заниматься физической активностью на регулярной основе, это может улучшить качество их здоровья с течением времени.

Регулярная физическая активность и правильный режим сна — ключ к укреплению здоровья и повышению работоспособности у молодежи. Внедрение этих мер может значительно улучшить качество жизни подростков и снизить социальные и медицинские последствия недосыпания. Люди должны осознавать, что забота о своем сне — это инвестиция в будущее, здоровье и хорошее настроение. В конечном счете, всё зависит от нас самих: важно научиться правильно планировать свой день и ценить свой отдых.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковальзон В. М. Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон». М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. 272 с. 2.
2. Линдси М., Рассел Т., Николь Г., Орфей Б. Двухнаправленные, ежедневные временные связи между сном и физической активностью подростков. // Scientific Reports, 2019. № 9 (1).
3. Руденко Е.Е., Потехина Е.С., Плешанова О.И., Бурьянова Е.Б. СОН И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА // Научное обозрение. Педагогические науки. 2024. № 2. С. 15-19.
4. Смирнов В. М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 364 с.