

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СНА  
СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**The influence of physical activity on the sleep  
characteristics of students of the Agrarian University**

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

**А. В. Обносов**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние физической активности на качество и продолжительность сна студентов. Авторы исследуют, как различные уровни физической активности влияют на общее самочувствие, уровень усталости и качество сна студентов, а также как это может сказаться на их успеваемости и общем здоровье. Статья содержит информацию о различных методах улучшения качества сна и поддержания оптимального уровня физической активности для достижения лучших результатов в учебе и повседневной жизни.

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

**Summary**

This article examines the impact of physical activity on the quality and duration of sleep of students. The authors explore how different levels of physical activity affect students' overall well-being, fatigue levels, and sleep quality, as well as how this may affect their academic performance and overall health. The article contains information on various methods to improve sleep quality and maintain an optimal level of physical activity to achieve better results in school and daily life.

**Keywords:** sleep, physical activity, health.

Сон – одна из важнейших составляющих здоровья, как психического, так и физиологического, и поэтому ему стоит уделять не меньше внимания, чем различным тренировкам и правильному питанию. В настоящее время проблемы со сном актуальны в любой точке мира, из-за различных событий, будь то проблемы в семье, трудности на работе или какие-либо глобальные проблемы. Неправильный сон влечет за собой дневную сонливость, потерю внимания и нарушение базовых функций организма, что не может не сказаться на работе студента. Помимо низкой сосредоточенности в течение дня, низкое качество сна может привести к более серьезным заболеваниям, таким как:

- депрессия;
- деменция;
- диабет и сердечно-сосудистые заболевания [1].

Существует два основных способа борьбы с нарушениями сна: с помощью различных препаратов и немедикаментозный.

Первыми мы рассмотрим немедикаментозные методы:

1. Одним из альтернативных методов лечения бессонницы, широко используемым в Азии и все чаще применяемым в западных странах и России, является рефлексотерапия. Предполагается, что механизм действия иглорефлексотерапии связан с выработкой эндогенных эндорфинов и энкефалинов, способных нормализовать сон.

2. Одним из физиотерапевтических методов лечения хронической бессонницы является фототерапия - метод лечения светом интенсивностью от 2000 до 10000 люкс, основанный на современных представлениях о влиянии яркого света на нейротрансмиттерные системы мозга и позволяющий через систему глаз, гипоталамус и эпифиз управлять ритмами, в т.ч. циклом «сон - бодрствование», проблемами со сном, связанными с бессонницей, сезонным аффективным расстройством, депрессией.

3. Современный эффективный метод лечения «музыка мозга» (энцефалофония) основан на преобразовании электроэнцефалограммы в музыку по специальному алгоритму и представляет собой вариант метода биологической обратной связи. Полученный звуковой файл пациент прослушивает перед сном. Регистрация полиграммы сна до и после 15-дневного курса лечения показала позитивное влияние «музыки мозга» как с точки зрения субъективных ощущений, так и по результатам объективных исследований, сопоставимое по эффективности с действием современных снотворных препаратов.

4. Релаксационные методики сегодня часто включают в реабилитационные и лечебные программы, потому что нарушениям сна очень часто сопутствуют напряжение, стресс и тревога. Методики могут быть направлены на соматическую (прогрессирующая мышечная релаксация, аутогенная тренировка) или психоэмоциональную и когнитивную гиперактивацию (тренировки концентрации внимания: тренировка образного мышления, медитация, остановка мысленного потока, осознанное мышление), в зависимости от преобладающего вида. Более высокоэффективной считается сочетанная методика биологической обратной связи с использованием электромиографии или ЭЭГ, когда пациент учится расслаблять мышцы [2].

К медикаментозным методам, соответственно, относятся методы, когда в терапии применяются различные лекарственные средства. На качество и структуру сна могут активно влиять несколько групп препаратов: агонисты мелатониновых, антидепрессанты и противоэпилептические препараты, которые назначаются специалистом после курса исследований и принимаются под жестким контролем. При таком лечении важно понимать, что каждый препарат имеет целый список побочных эффектов, которые негативно влияют на повседневную жизнь. Большинство врачей приходят к мнению, что лечение нарушений сна нецелесообразно проводить при помощи медикаментов, так как большинство из них вызывает привыкание, а стоит прибегнуть к другим методам, не имеющих дальнейших последствий для организма.

Сон является одной из ключевых физиологических нужд человека, и играет большую роль в формировании здоровья и хорошего самочувствия. Но, учитывая все особенности современного ритма жизни, сидячего образа жизни, отсутствием какой-либо физической активности и высокому уровню стресса первым под удар попадает именно сон [3].

Недостаток физической активности напрямую связан с высоким риском возникновения разнообразных заболеваний, в том числе с нарушением сна. Исследования показывают, что регулярная физическая нагрузка благотворно влияет на качество сна: сокращает время засыпания, увеличивает его продолжительность и улучшает самочувствие человека после пробуждения. Физическая активность положительно сказывается на следующих аспектах сна:

1. Снижение времени засыпания: Регулярные занятия спортом помогают организму быстрее расслабиться и подготовиться ко сну. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые обладают успокаивающим эффектом.

2. Улучшение продолжительности сна: Физическая нагрузка повышает уровень гормона мелатонина, который необходим для регулирования циркадных ритмов и засыпания. У людей, занимающихся спортом, отмечается более продолжительный и глубокий сон.

3. Повышение качества сна: Физическая активность способствует снижению частоты фрагментированного и прерывистого сна. Исследования показывают, что регулярные тренировки помогают уменьшить количество ночных пробуждений и улучшить общее качество сна.

4. Устранение дневной сонливости: Занятия спортом в умеренных объемах повышают уровень энергии и способствуют уменьшению дневной сонливости. Физическая нагрузка улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом, что приводит к повышению бдительности и концентрации внимания [4].

В дополнение к улучшению сна, физическая активность имеет множество других преимуществ для здоровья, связанных с ним. Регулярные занятия спортом могут: снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, укрепить кости и мышцы, улучшить контроль над весом, повысить настроение и уменьшить тревожность. Чтобы получить максимальную пользу для сна, рекомендуется заниматься физической активностью за 5-6 часов до отхода ко сну. Однако важно избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как это может привести к перевозбуждению организма и затруднить засыпание.

Следует отметить факторы, влияющие на качество сна:

– Освещение. Искусственное освещение (от просмотра телевизора, чтения или использования компьютера) создает недостаточную темноту, с связи с чем мозг не может до конца понять, что в данный момент нужно отходить ко сну. Также в эту категорию входят гаджеты, находящиеся в постели. Постоянные уведомления, нежелательные звонки и все прочее отвлекает человека ото сна.

– Вечерняя загруженность. Если студент начинает выполнять задания к семинарам непосредственно за 1-2 часа до сна, перегружая мозг, то организм не сможет моментально переключиться на сон.

– Работа в ночную смену. Большинство студентов, не имеющих стипендии стараются подрабатывать, чтобы обеспечить себя. И так как в дневное время они посещают занятия, то их подработка может начинаться с 18 часов вечера и заканчиваться только под утро, что идет вразрез естественному биологическому ритму.

– Стресс и нервные потрясения также выбивают организм из колеи, делая человека более тревожным, агрессивным и апатичным. В это время нервная система становится более активной, вследствие чего и ухудшается сон.

Существует несколько механизмов, объясняющих положительное воздействие физических нагрузок на организм, и на сон, в частности [5].

Первое – это выработка эндорфинов, гормонов, которые заставляют человека чувствовать себя счастливым и удовлетворенным. Эти гормоны помогают справиться со стрессом и сохранить хорошее самочувствие, что положительно влияет на сон.

Второе – это выработка серотонина, нейромедиатора, который регулирует сон и концентрацию внимания. Медленное и устойчивое увеличение серотонина помогает регулировать время сна и улучшать сон. Кроме того, занятия спортом помогают поддерживать хорошее самочувствие и общее состояние здоровья. Это может повлиять на сон, так как в здоровом организме происходят нормальные физиологические процессы, что позволяет человеку хорошо выспаться. Наконец, регулярные физические упражнения могут положительно повлиять на сон, высвобождая эндорфины, стимулируя выработку серотонина и улучшая здоровье.

Регулярные физические упражнения во многом способствуют лучшему сну и восстановлению. Вот несколько советов, которые помогут студентам максимизировать пользу от дополнительного сна:

**Время для занятий спортом:** Лучшее время для занятий спортом – утро или день. Эти упражнения могут повысить вашу энергию в начале дня и подготовить ваше тело ко сну ночью. Ночные тренировки могут вызвать стресс у вашего тела и помешать вам заснуть.

**Энергичные упражнения:** упражнения должны соответствовать вашему типу телосложения и предпочтениям. Если вы новичок в упражнениях, начните с медленного темпа и постепенно увеличивайте интенсивность по мере улучшения ваших тренировок.

**Выберите правильный тип упражнений.** Тип упражнений зависит от ваших интересов и уровня физической подготовки. Физическая активность, такая как быстрая ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, полезна для повышения частоты сердечных сокращений и улучшения кровообращения. Силовые тренировки, в том числе упражнения, помогают нарастить мышцы и укрепить кости, что может привести к улучшению сна.

**Дополнения:** соблюдение регулярного графика сна, создание хорошей среды для сна (тихо, темно, прохладно) и отказ от кофеина или алкоголя перед сном также очень помогают. Не забывайте о важности полноценного сна (7-9 часов в сутки) и правильного питания. Регулярные физические упражнения вместе с другими методами, вызывающими сон, могут значительно помочь вам лучше спать.

В данной статье описано влияние физических упражнений на качество сна студентов. Результаты исследований показывают, что регулярные физические упражнения могут улучшить качество и продолжительность сна, снизить стресс и улучшить здоровье студентов. Это помогает им добиться успеха и справляться со школьными заданиями в течение дня. Однако важно учитывать особенности каждого ученика и не нагружать организм лишней учебной работой.

Таким образом, можно сказать, что физические упражнения являются одним из основных факторов, влияющих на качество сна студентов, и для поддержания хорошего здоровья и хорошего самочувствия рекомендуется регулярно заниматься ими в повседневной жизни.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева и др. ; под ред. Е. В. Конеевой. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2024. 609 с.
2. Влияние физической активности на качество сна [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://na-journal.ru/9-2023-fiz-kultura-sport/6357-vliyanie-fizicheskoi-aktivnosti-na-kachestvo-sna>. (дата обращения: 28.02.2024).
3. Как правильно заниматься спортом для улучшения сна [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://buzunov.ru/blog/sport-i-son-kak-pravilno-zanimatsja-sportom-chtoby-horoshospat/> (дата обращения: 28.02.2024).
4. *Джюлиев И. М., Иванюшина П. Е.* Основные аспекты, влияющие на здоровье студента и способы их поддержания // Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы, Екатеринбург, 27 апреля 2023 года. Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2023. С. 186-187. EDN NQKCSN.
5. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2024. 609 с. Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-536546> (дата обращения: 28.02.2024).