

## СОН И СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Казакова Ю.Е., студентка 4 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук, доцент**

**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** сон, здоровье, спортивные результаты.*

*Данная работа посвящается определению сна и его влиянию на спортивные результаты.*

**Введение.** Сон является важным компонентом здоровья и хорошего самочувствия, оказывающим значительное влияние на физическое развитие, эмоциональную регуляцию, когнитивные способности и качество жизни [1, 2].

**Цель работы.** анализ влияния сна на спортивные результаты.

**Результаты исследований.** Накапливающиеся данные свидетельствуют о том, что увеличение продолжительности сна и улучшение качества сна у спортсменов связаны с улучшением производительности и соревновательным успехом. Сон может снизить риск, как травм, так и заболеваний у спортсменов, не только оптимизируя состояние здоровья [3, 4, 5], но и потенциально повышая производительность за счет более активного участия в тренировках. Несмотря на это, большинство исследований показало, что спортсмены не получают рекомендуемого количества сна, что ставит под угрозу как работоспособность, так и здоровье [6, 7].

Спортсмены сталкиваются с рядом препятствий, которые могут снизить вероятность полноценного сна, таких как расписание тренировок и соревнований, путешествия, стресс, академические требования и перетренированность [8, 9].

Рекомендуемое количество сна для достижения оптимального здоровья и качества жизни варьируется в течение всей жизни. Взрослому требуется от 7 до 9 часов сна для оптимальной работоспособности и

здоровья, в то время как подросткам требуется дополнительный сон, в идеале от 8 до 10 часов.

Необходимое количество сна будет сильно различаться у разных людей и может отличаться изо дня в день у одного и того же человека в зависимости от ряда факторов, включая болезнь, недосыпание и физиологический или психологический стресс.

Продолжительность – это только один компонент сна, и важность качества сна все чаще признается как жизненно важный элемент общего состояния здоровья и самочувствия. Возможно что, спортсменам для сна требуется около 9 или 10 часов вместо 7-9-часовой общей рекомендации для взрослых.

Несмотря на это, в настоящее время нет конкретных рекомендаций относительно продолжительности или качества сна для спортсменов.

**Заключение.** Оптимизация сна может оказывать значительное влияние на результаты в различных видах спортивной деятельности. Улучшение продолжительности и качества сна улучшают время реакции, точность и выносливость. Специалисты спортивной медицины и тренерский штаб должны уделять приоритетное внимание правильному составлению расписания, протоколам поездок, управлению стрессом и гигиене сна у спортсменов для улучшения общего состояния здоровья и производительности.

#### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Методы исследования адаптации сердечно-сосудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-

экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

4. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина. – 2012. – С. 96-98.

5. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

7. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

8. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

9. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С.152-154.

## **SLEEP AND SPORTS RESULTS**

**Kazakova Y.E.**

**Scientific supervisor – Makarova E.V.  
Ulyanovsk State Agrarian University**

***Keywords:*** *sleep, health, sports results.*

*This paper is devoted to the definition of sleep and its impact on athletic performance.*