

## Сон спортсмена. Режим сна для спортсмена.



Трудно переоценить **значение сна** в жизни человека! Исследованиями этого физиологического феномена занимаются многие ученые. Так американский психолог Джеймс Маас даже ввел в научный обиход термин "power nap", что можно перевести как "энергосон".

Каждый из нас ощущает снижение работоспособности, внимания и настроения, даже если не хватило 2 - 3 часов сна. А что значит снижение работоспособности для спортсмена? Некачественная тренировка, невысокие результаты. Это никуда не годится! **Сон** - главное восстановительное мероприятие для спортсмена!

Во время интенсивного движения в организме вырабатывается аденозинтрифосфорная кислота, которая воздействует на головной мозг, снижая его активность, вот почему неудержимо хочется спать после тренировки.

Продолжительная бессонница, постоянное недосыпание вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности и защитных реакций организма. Не случайно выдающийся физиолог **И. П. Павлов** называл сон "**выручателем**". Во время сна активность физиологических функций человека снижается, силы организма направлены на восстановление энергии, затраченной в период бодрствования. **Сон** нельзя заменить никакими другими средствами.

### Режим сна для спортсмена.

**Нормальный сон** - это такой сон, после которого чувствуешь себя отдохнувшим и бодрым.

**Чем крепче сон**, тем выше его эффективность. У здоровых людей он составляет 7-8 часов. Однако, при больших физических нагрузках, особенно в подготовительном периоде, потребность качественного сна увеличивается, и он должен составлять минимум 9 часов в ночное время. **Непременные условия здорового сна** - соблюдение его режима, тишина и покой, отсутствие раздражителей, способных вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы, свежий воздух. В случае **расстройства сна** хорошо, прежде чем лечь в постель (удобную и согретую), немного прогуляться (25- 30 мин), принять теплую ножную ванну с горчицей на 10-15

мин или общую ванну и выпить за час до сна настойку валерьянового корня или пустырника. **Не рекомендуется перед сном тренироваться**, пить на ночь тонизирующие напитки (кофе, чай, другие), сытно есть. Пользоваться снотворными средствами можно только по совету врача.

Снять психофизическую напряженность помогают упражнения для нервной разрядки. Критерием отбора этих упражнений являются их внешняя простота, возможность выполнения в любых условиях (не мешает одежда, не требуется специальная опора или подстилка). Наиболее удобно при этом пользоваться упражнениями на растяжение мышц, затем возвращение их в исходное положение с фиксацией статического усилия и одновременной короткой задержкой дыхания, после чего необходимо расслабить мышцы. Такой цикл повторяется 3-10 раз.

### **Прикорнул минуток пять - и вперед, побеждать!**

Нельзя забывать и о том, насколько важен для спортсмена **дневной сон**.

По данным экспериментов, проведенных в Институте биологических исследований (San-Diego, USA), даже после короткого дневного сна значительно увеличивается работоспособность, а значит и производительность труда.

Процесс сна неоднороден. Известно, что он состоит из двух фаз: **сна быстрого и сна медленного**. Во время быстрого сна, длящегося 10-15 минут, ритмы электрической активности головного мозга совпадают с ритмами бодрствования, мы видим сны. В фазе сна медленного ритмы головного мозга становятся медленнее и спокойнее, мышцы расслабляются, снов мы не видим. При определенной тренированности **короткий дневной сон** включает в себя обе фазы. Первая способствует увеличению творческих способностей, вторая дает отдых мышцам, что особенно важно для спортсменов. Поэтому после него человек и чувствует себя отдохнувшим и полным энергии.

Управляют сменой **бодрствования и сна** сложные процессы обмена веществ, в которых главную роль играет "гормон сна" мелатонин. Его вырабатывает маленькая шишковидная железа, или эпифиз, находящаяся в глубинах головного мозга. С возрастом выработка мелатонина сокращается почти до нуля, вот почему многие старики мало и плохо спят. Но дневную сонливость объясняют совсем другие причины. **Спортсмены, находящиеся на подготовительных или восстановительных сборах должны спать после обеда 1 - 2 часа, т.к. им необходимо больше времени отдыха для формирования фазы медленного сна и мышечной релаксации.**