

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

УДК 796.035

ЗНАЧЕННЯ СНУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**В. В. Зінькевич, А. В. Олійник**

здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, 1 курс,
спеціальність «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» за інтегрованим планом,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Науковий керівник – д.пед.н., професор кафедри О. Т. Кузнецова

*Національний університет водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

Метою статті було розкрити важливість сну в оздоровчому тренуванні студентської молоді. Сон є ключовим чинником для оздоровчого тренування, забезпечуючи відновлення м'язів, нервової системи та загальну регенерацію організму. Проте у сучасному світі зростає поширеність порушень сну. Тому вивчення ролі сну для оздоровлення організму має важливе медичне та соціальне значення. Покращити якість сну можна, якщо слідкувати пропонованим рекомендаціям і регулярно практикувати дихальні вправи.

Ключові слова: оздоровче тренування, здоров'я, гігієна, сон, студентська молодь.

The aim of the article was to reveal the importance of sleep in the health training of university students. Sleep is a key factor for health training, ensuring the restoration of muscles, the nervous system and general regeneration of the body. However, in the modern world, the prevalence of sleep disorders is increasing. Therefore, studying the role of sleep in the health of the body is of important medical and social importance. You can improve the quality of sleep if you follow the proposed recommendations and regularly practice breathing exercises.

Keywords: health training, health, hygiene, sleep, student youth.

У гігієні оздоровчого тренування розрізняють два взаємопов'язаних аспекти – особисту гігієну людей, що тренуються, та гігієну середовища, в якому проводиться тренування [1]. Особиста гігієна включає в себе ряд загальних заходів: гігієну тіла, певний режим праці, тренування та відпочинку, сну, режим харчування. При цьому враховують індивідуальні особливості організму: стать, вік, стан здоров'я [2].

Вагоме значення для підтримки здоров'я має дотримання оптимального режиму дня. Режим дня, значною мірою, залежить від індивідуальних особливостей людини, його віку, характеру й умов навчання. Тому в літературі рекомендуються орієнтовані схеми режиму дня, в яких вказана лише певна послідовність щоденної діяльності людини, яка сприяє раціональному проведенню гігієнічних заходів і розподілу часу на навчання, тренування та відпочинок [1; 2].

Для відпочинку, після розумової та фізичної праці організму необхідний сон. Як зазначають фахівці «відновлення сну асоціюється з поліпшенням фізичних, когнітивних та психологічних показників. Під час сну відбуваються множинні процеси росту та гомеостазу» [3, С. 123]. Оптимальна тривалість сну близько 8 годин за добу. Але потрібно враховувати, що для кожної людини тривалість сну визначається індивідуально. Проте у сучасному світі зростає та стає проблемою поширеність порушень сну – безсоння та інше. Хронічний

дефіцит сну асоціюється з розвитком серйозних хвороб, зниженням працездатності та якості життя [4; 5]. Тому вивчення ролі сну для оздоровлення організму має важливе медичне та соціальне значення.

Мета дослідження полягає у розкритті важливості сну в оздоровчому тренуванні студентської молоді.

Сон є ключовим для оздоровчого тренування, забезпечуючи відновлення м'язів, нервової системи та загальну регенерацію організму. Для досягнення найкращих результатів необхідно дотримуватися оптимальної тривалості сну, уникати інтенсивних тренувань до сну та дотримуватися режиму, створюючи комфортні умови для відпочинку [5].

Більш детально розглянемо важливість сну для тренувань [1; 6]:

– відновлення м'язів: під час глибокого сну відбувається загоєння мікротравм, отриманих під час тренувань, і зміцнення м'язової тканини;

– відновлення нервової системи: сон допомагає мозку обробляти інформацію, консолідувати пам'ять та відновлювати працездатність;

– соматичне здоров'я: якісний сон є ключовим чинником підтримки здоров'я внутрішніх органів і систем. Достатня тривалість сну сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, регуляції артеріального тиску, нормалізації рівня глюкози та зменшенню ймовірності ожиріння. Під час сну активізується імунна система: збільшується вироблення білків, які відіграють роль у боротьбі з інфекціями та запаленням. Дефіцит сну, навпаки, знижує імунітет і підвищує схильність до інфекційних хвороб.

Пропонована тривалість сну під час проведення оздоровчого тренування:

– початківці: 7–9 годин на добу;

– активна молодь: 8–10 годин, включно з коротким денним сном (20–30 хвилин);

– професійні спортсмени: 9–11 годин.

Покращити сон рекомендують багатьма способами [4; 5; 6]. По-перше, це дотримання добового режиму: стабільний час відходу до сну та пробудження. По друге, необхідно уникати вечірніх тренувань за 2–3 години до сну. Не менш важлива оптимізація середовища – тиша, темрява, комфортна температура. Обмеження використання гаджетів перед сном. Раціональне харчування – уникати кофеїну, алкоголю та важкої їжі у вечірній час.

Оптимальним засобом здорового сну є систематичне виконання дихальних вправ. Дихальні вправи можна розглядати як один із засобів, що дозволяє знизити величину фізіологічного навантаження у процесі занять спортом та нормалізувати сон [6, С. 197].

Особливістю дихання при фізичних навантаженнях є взаємодія рухів з дихальними циклами. Це пов'язано з біомеханічними і біохімічними процесами. Вентиляція легенів збільшується за рахунок великої роботи дихальних м'язів. З усієї різноманітності фізичних вправ з їх особливостями впливу на дихання найбільш корисні рухи циклічного характеру (ходьба, переважна більшість гімнастичних вправ, біг, плавання тощо), тому що саме ці рухи найчастіше використовуються в процесі оздоровчого тренування.

Проводити заняття дихальними вправами слід у провітреному чистому приміщенні, бажано на відкритому повітрі. Дихальні вправи є невід'ємною частиною всіх видів рухової активності: прогулянок, теренкурів, тому рекомендується проводити їх під час оздоровчих заходів в рекреаційних зонах міста. Методика виконання дихальних вправ подана в розділі 8 навчального посібника [6, С. 200], який можна знайти в Науковій бібліотеці Національного університету водного господарства та природокористування.

Враховуючи важливий вплив дихання на функціонування організму, розроблена програма оволодіння правильним, розвиваючим диханням. Методика складається з трьох етапів. Складність комплексів поступово збільшується, і кінцевим етапом стане повне володіння своїм диханням у спокої та під час виконання фізичних вправ, що дозволить контролювати свій психоемоційний стан і більш ефективно реалізовувати завдання оздоровчого тренування [6, С. 201].

Під час ознайомлення здобувачів з методикою виконання дихальних вправ варто поступово переходити від статичних вправ до динамічних.

На першому етапі послідовно вивчають статичні дихальні вправи з метою освоєння механізму дихання й уміння свідомо керувати ним. На другому етапі передбачається використання статичних дихальних вправ першого етапу і додаткових статичних, а також динамічних вправи. На цьому етапі особлива увага приділяється умінню довільно змінювати ритм, темп і амплітуду дихальних рухів. На третьому етапі засвоюються навички повного дихання в умовах фізичного навантаження. Величина навантаження визначається функціональними можливостями організму [6, С. 201].

Група здобувачів у кількості 5 осіб індивідуально практикували комплекс дихальних вправ упродовж місяця кожного вечора перед сном. За результатами експерименту серед комплексу вправ ними були визначені найбільш ефективні, на їхній погляд:

1. Рівномірний подих із вдихом через ніс і подовжений видих через рот, що імітує задування свічки. Повторити 3–6 разів. Рівномірний носовий подих у сполученні з ходьбою в повільному темпі (на місці або в русі). Вправа може проводитися у вигляді імітації (ходьба з вихідних положень, лежачи або сидячи). Вдих трохи довше видиху, обидві фази виконуються на визначене число кроків протягом 60–120–180 с.

2. Рівномірне дихання з вдихом через ніс і подовжений видих через рот з вимовою голосних або приголосних звуків. Повторити вправу 3–6 разів.

3. Повільний вдих через ніс, видих виконується одним швидким рухом через рот, потім затримка дихання на 3–5 с. Повторити вправу 4–8 разів.

4. Сидячи або стоячи. Ноги разом, руки на поясі. Повороти тулуба в боки. При виконанні вправи – видих, при поверненні у в. п. – вдих. Повторити вправу 4–8 разів у кожний бік.

5. Стоячи, ноги разом, руки на поясі. Підскоки – подих рівномірний. Кількість повторень – 20–40 разів.

6. Рівномірний подих під час бігу на місці або в русі. Тривалість – 30–60 с.

7. Заглиблений носовий подих під час ходьби, ходьби по сходах.

Висновки. Сон є найважливішим чинником оздоровлення організму та профілактики хронічних захворювань. Його достатня тривалість і якість забезпечують нормальну роботу нервової, ендокринної та імунної систем, сприяють психічному благополуччю та активної фізичної і розумової працездатності. Покращити якість сну можна, якщо слідкувати пропонованим рекомендаціям і регулярно практикувати дихальні вправи під час оздоровчого тренування або відпочинку в рекреаційній зоні. Запропоновані вправи нормалізують сон, оскільки заспокоюють нервову систему, знижують стрес та тривожність, покращують насичення киснем та сприяють фізичному розслабленню. Таким чином, варто застосовувати дихальні вправи перед сном для повноцінного відновлення фізичних сил організму.

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Р. Р. Сіренко та ін. Л. : Видавничий центр ЛНУ, 2005. 144 с. 2. Гігієна сну як розділ особистої гігієни. Значення виконання її положень у жіночому спорті / О. Циганенко, Я. Першегуба, Н. Склярова, Л. Богданович. *Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 48–50. DOI:10.32652/spmed.2021.2.48-50. 3. Кутузова Л. Г., Марущак М. І. Сон як регулятор здоров'я організму. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2021. № 1 (7). С. 123–125. DOI: 10.11603/bmbr.2706-6290.2021.1.12097. 4. Здоровий сон – це крок до стресостійкості. URL: <https://moz.gov.ua/uk/zdorovij-son-%E2%80%93-ce-krok-do-stresostijkosti>. (дата звернення: 12.10.2025). 5. Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечно недосипання. URL: <https://moz.gov.ua/uk/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-ndosipannja> (дата звернення: 12.10.2025). 6. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 310 с.