

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 320-322.

УДК 159.963:796 (043.2)

Шкут Д.С.

Національний авіаційний університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СНУ НА РІСТ М'ЯЗІВ

Відпочинок після тренувань дуже важлива річ, а сон є найголовнішою частиною відновлення.

Як відомо, що робота з навантаженнями – це робочий метод для розвивання статури, який вимагає дуже великих затрат енергії, та, як правило, зусиль. А це означає, що хороший відпочинок після важких тренувань, має важливе значення, а сон найкращий з способів відновити сили.

На жаль, наш сон затрачає дуже багато часу, що робить його менш дозволим у реаліях сучасності, і багато людей що займаються у саморозвитком і намагаються набрати м'язову масу не отримують його в належній мірі. Буває все: іноді винний напружений та незбалансований графік тренувань, іноді – нерозуміння важливості сну. Це є страшною помилкою, через те що таке ставлення до сну може призвести до того, що ви тренуючись багато, не відчуєте належного росту.

Сон розділяється на фази, які в свою чергу регулюються біоритмами відповідно до години дня. Рано вранці, коли рівень світла починає зростати, тіло розпочинає з більшою силою виділяти такі хімічні елементи як адреналін і дофамін, водночас знижуючи секрецію елементів, що забезпечують сонливість. Саме це дозволяє прокинутися і почати нам свою активність. Ввечері, коли світла стає набагато менше, тіло починає активне підвищення кількості виділення речовин таких, як серотонін, мелатонін і гамма-аміномасляна кислота, одночасно знижуючи виділення речовин, що стимулюють активність. Це допомагає вашому тілу та мозку розслабитися та приготуватися до сну.

Перша фаза сну характеризується сонливістю, уповільненням мозкової активності, закриттям очей. Саме в цій фазі сну вас найлегше розбудити.

Друга фаза продовжує першу та призводить до подальшого уповільнення мозкової активності і збільшення розслаблення м'язів. Ритм серця сповільнюється, знижується температура тіла. Опорно-рухова система починає відключатися, готуючись до глибокого сну.

Третя фаза продовжує зниження мозкової активності, повністю відключає опорно-рухову систему, супроводжується втратою свідомості і уповільненням обміну речовин.

Третя фаза переходить в четверту – найглибшу стадію сну, з якої людини найважче розбудити. Це – найкорисніша фаза сну, оскільки саме протягом цієї фази рівень гормону росту досягає свого піку.

П'ята фаза сну – так званий швидкий сон. Протягом цієї фази очі швидко рухаються, а людина, що в ній знаходиться, бачить яскраві сни. Серцевий ритм і ритм дихання прискорюються, підвищується тиск. Протягом однієї ночі ми неодноразово проходимо через всі ці фази.

Сон кардинально впливає на весь ваш організм. Під час сну ваше тіло ефективно відновлюється після навантажень, також сон заліковує пошкодження отриманих під час денних активностей і нарощує м'язову масу. На всьому протязі виділення гормонів стає найінтенсивнішим, і саме тому ми можемо сказати що сон має анаболічний ефект.

Крім того, під час сну поповнюються запаси нейротрансмітерів, які важливі для того, щоб силові тренування проходили ефективно і безпечно. Ці нейротрансмітери включають в себе дофамін, адреналін, норадреналін, ацетилхолін і багато іншого.

Речовини що відповідають за зосередженість, уважність, мотивацію, загальний рівень енергії і м'язові скорочення. Їх запас виснажуються внаслідок важких тренувань і будь-якій іншій м'язовій діяльності. Тільки сон дозволяє тілу відновити себе, і поповнити запаси речовин, так необхідних нам для досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Водночас, сон важливий для імунної системи, психічного здоров'я та мільйонів біологічних процесів, які щодня відбуваються в організмі. Без достатньої кількості сну ваш організм не буде функціонувати належним чином, здоров'я буде втрачатися, а результати погіршаться.

Для збільшення анаболічного ефекту сну можна скористатися такими порадами: по-перше, змініть обстановку, в якій ви спите, по-друге використовуйте ефективні харчові добавки, по-третє систематизуйте графік сну.

Збільшення кількості та якості сну збільшить і анаболічний ефект, що позитивно відобразиться на результатах наступних тренувань. Якість сну важливіше його кількості. Щоб анаболічний ефект сну був максимальним, сон повинен бути глибоким.

Те, що ви робите ввечері, має великий вплив на ваш сон. Не слід пити каву або алкоголь на ніч, а щоб збільшити анаболічний ефект сну треба: слідувати режиму, завжди лягаючи спати в один і той самий час, не проявляйте надмірну фізичну активність протягом кількох годин перед сном, уникайте вживання кофеїну та алкоголю протягом декількох годин перед сном, не вживайте багато їжі на ніч.

Отже, сон критично важливий для росту м'язів та для набору їх маси. Сон – це найважливіший період для відновлення і росту м'язів, а також може бути найважливішим періодом для анаболізму протягом дня.

Науковий керівник: Величенко М.А., ст. викладач