

Это один сет упражнений, таких нужно сделать 4. После каждого сета следует минутный отдых. Выполнив 4-й сет и отдохнув минуту, следует выполнить 2 подхода упражнения «планка на локтях». 1-й подход длится 1,5 минуты, после чего нужно отдохнуть минуту, а затем выполнить еще один подход планки длительностью в минуту. Итог: хорошо проработаны ягодицы и мышцы бедер, все тело в тонусе, за 20 минут тренировки.

Это далеко не все «быстрые» комплексы упражнений, их существует гораздо больше. Не важно, в каких условиях находится обучающийся, в любом случае, выполнять хоть какие-то физические упражнения лучше для здоровья, чем не делать ничего. Условия жизни постоянно меняются и важно уметь подстраивать под них свой тренировочный процесс. Поддержание здоровья и физической формы должно быть важнее поиска оправданий.

Библиографический список

1. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. Москва: Издательство «Советский спорт», 2004. 220 с. ил. Текст: непосредственный.
2. Розен, В. Б. Основы эндокринологии / В. Б. Розен. Москва: МГУ, 1994. 384 с. Текст: непосредственный.
3. Сапин, М. Р. Анатомия человека / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. 559 с. Текст: непосредственный.
4. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / А. Хатчинсон. Москва: Альпина Паблшер, 2018. 350 с. Текст: непосредственный.

УДК 613.79

Воробьев В.В., Комлева С.В.
Vorobyev V.V., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
F42708@gmail.com*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ СНА
СПОРТСМЕНОВ**

**RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING SPORTSMEN'S
SLEEP**

Аннотация. Сон – важный элемент в деятельности любого спортсмена. Именно во время сна происходит восстановление организма, которое особенно важно для обеспечения стабильного прогресса спортсменов. Для того, чтобы дневная продуктивность стала еще выше, можно повышать качество сна, это поможет улучшить процессы восстановления. Для этого существует определенный блок рекомендаций, соблюдая который спортсмены смогут повысить качество своего сна.

Abstract. Sleep is an important element in the activity of any athlete. During sleep, the body is recovering, it is especially important to ensure the steady progress of athletes. To make daily productivity higher, you can improve the quality of sleep, this will help to improve recovery processes. There is a specific set of recommendations for improving sleep. Compliance with this block of recommendations will help athletes improve sleep quality.

Ключевые слова: спорт, сон, восстановление.

Keywords: sports, sleep, recovery.

Среди загадок мозга особое место занимает сон, которому мы отдаем 1/3 нашей жизни. Сон – это особое генетически детерминированное состояние организма теплокровных животных (млекопитающих и птиц), характеризующееся закономерной последовательной сменой определенных полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий [1].

Спортсменов сон интересует, в первую очередь, как инструмент, служащий для восстановления организма после тренировок и, как следствие, позволяющий улучшать спортивные результаты. Появляется все больше доказательств, что недостаток сна повышает риск получения травм при выполнении физических упражнений. Так, подростки, спящие менее 8 часов в сутки, чаще в 1,7 раза получают значительные травмы, чем те, кто спал 8 и более часов в сутки [3].

Рассмотрим блок рекомендаций по улучшению сна. Возможно, не все из рекомендаций обладают новизной, но их ценность состоит именно в комплексном применении, которое образует синергетический эффект.

1. Обеспечение адекватной общей продолжительности сна в течение суток.

Стоит отслеживать продолжительность и качество сна в течение 2-х недель с использованием дневника самоотчета. Рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность сна на 15 мин через каждые несколько ночей, до тех пор, пока организм не будет чувствовать себя хорошо отдохнувшим и бодрым в течение дня. Имеет смысл рассмотреть вопрос увеличения ночного сна на 30-60 минут в сутки; это особенно актуально, если средняя продолжительность сна составляет менее 7 часов в сутки. Также, можно рассмотреть вопрос кратковременного дневного сна в совокупности со временем достаточным для полного просыпания (бодрое состояние).

2. Соблюдение здоровых привычек сна.

Речь идет в том числе о подготовке комфортной обстановки для сна. Идеальные условия для сна:

– темная прохладная комната, в которой организм ощущает себя комфортно;

– избегание использования электронных устройств (телевизор, ноутбук, планшет, смартфон и пр.)

По меньшей мере за 1 час до отхода ко сну (в том числе, в поздние вечерние часы), необходимо постараться приглушать окружающее (комнатное) освещение, насколько это возможно, так как именно в темных условиях в эпифизе в головном мозге начинает вырабатываться мелатонин - гормон, способствующий засыпанию [2].

Не стоит забывать проветривать помещение для сна в течение 30-60 минут перед отходом ко сну.

В идеале стоит снизить потребление кофеина в послеобеденное время и отказаться от употребления алкоголя вечером, а если присутствует проблема бессонницы, стоит попробовать сократить дневное количество поступления кофеина в организм и отказаться от алкоголя вообще.

3. Сведение к минимуму негативного влияния поездок на дальние расстояния.

Стоит учитывать факторы, необходимые для адаптации к новой временной зоне: как правило, тело приспособляется к 1 часу разницы часовых поясов каждый день. К примеру, можно дополнительно спать перед вылетом/поездкой или во время них.

Избегайте факторов, дестабилизирующих сон, особенно во время путешествий: обезвоживание, акустический стресс, низкая физическая активность, диетические изменения (новые продукты питания, новый питьевой режим, включая контроль за уровнем употребления спиртных напитков).

4. Выявление и устранение возможных нарушений сна.

Если у спортсмена наблюдаются стойкие расстройства сна или повышенная сонливость в дневное время, несмотря на доступность адекватного количества времени для сна, то стоит рассмотреть направление спортсмена на консультацию в стационар специализированной клиники, занимающейся нарушениями сна. Спортсмены, страдающие бессонницей, но не имеющие возможности обратиться в специализированное медицинское учреждение, в качестве альтернативного варианта, могут воспользоваться соответствующим онлайн-лечением, предусматривающим когнитивно-поведенческую терапию бессонницы [4].

5. Каждые 2–4 недели необходимо анализировать влияние поведенческих изменений и улучшенного сна на спортивные результаты.

Отслеживание этой взаимосвязи поможет точнее оценить, насколько и как коррективы, внесенные в процесс сна, отразились на спортивных результатах.

Сон является неотъемлемой частью жизни человека. Хоть на первый взгляд и кому-то может показаться, что время, проведенное во

сне, потрачено бесполезно, на самом деле это не так. От того, как спортсмен восстанавливается во сне, в значительной степени зависит его результат на тренировках и соревнованиях. Поэтому к вопросу восстановления во сне следует подходить ответственно и заботиться о том, чтобы оно проходило максимально эффективно.

Библиографический список

1. *Петров, А. М., Гиниатуллин, А. Р. Нейробиология сна: современный взгляд: Учебное пособие / А. М. Петров, А. Р. Гиниатуллин. Казань: КГМУ, 2012. 109 с. Текст: непосредственный.*
2. *Сапин, М. Р., Билич, Г. Л. Анатомия человека / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. 559 с. Текст: непосредственный.*
3. *Milewski, M. D., Skaggs, D. L., Bishop, G. A., Pace, J. L., Ibrahim, D. A., Wren, T. A., Barzdukas, A. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes [Электронный источник] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25028798> (дата обращения 15.02.2020). Текст: электронный.*
4. *Simpson, N. S., Gibbs, E. L., Matheson, G. O. Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes [Электронный источник] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27367265> (дата обращения 15.02.2020). Текст: электронный.*

УДК 379.81.

Гареев Р.Р., Кетриш Е.В.
Gareev R.R., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg*

Rinat_gareev90@mail.ru

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС - ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ
ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX-GTO:
PROBLEMS AND PROSPECTS OF IMPLEMENTATION**

Аннотация. В статье рассматривается актуальность развития комплекса ГТО, проблемы его проведения и их решения в Российской Федерации. Рассматривается значимость физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», позволяющий развить такие качества, как выносливость, сила, скорость, гибкость, упорство к намеченному результату

Abstract. The article discusses the relevance of the TRP complex development, the problems of its implementation and their solutions in the Russian Federation. The article discusses the importance of the physical fitness complex "Ready for Labor and Defense", which allows you to develop