



ПГУ
ФК
СИТ

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XI Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов с международным участием,
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий

Казань, 6 апреля 2023 года

Том 2. Секции 6-12

Калаев Е.В. ВЛИЯНИЕ «КОНКУРЕНТНОГО ТРЕНИНГА» НА АДАПТАЦИЮ СИЛОВЫХ И АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	31
Клавдиев А.А. ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДОСТИЖЕНИЯ ХОККЕЙНЫХ КЛУБОВ	34
Коровина Д.К. ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА СНА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ХРОНОТИПОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	36
Кузнецова Ю.Ф., Баталова М.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМГ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ГОЛЕНИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	39
Макарова В.А. АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	41
Ниязи Е.С. ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	44
Овезова А., Нобатова О. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	47
Платошкина Е.Е. ВЗАИМОСВЯЗЬ КАРДИОИНТЕРВАЛОВ И ПАТТЕРНОВ ДЫХАНИЯ	51
Сергеева А.А. УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА И ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ХРОНОТИПОВ.....	54
Смолина Ю.И. ОЦЕНКА СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА: ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ	56
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ХОККЕЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	59
Чебан Е.С. БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	62
Шароварова М.А. ИЗУЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СТУДЕНТОВ	65

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА СНА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ХРОНОТИПОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Коровина Д.К.
 студент 21104 гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мавлеев Ф.А.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
 Казань, Россия

Введение. Опираясь на данные ряда исследователей, студенческий возраст (18-25 лет) является наиболее благоприятным для совершенствования спортивного мастерства и достижения спортивных результатов, так как в этот возрастной период многие физиологические и психологические параметры находятся на пике [3]. Однако, рассматривая человека как существо биосоциальное, необходимо учитывать влияния современной социальной среды, которая порой характеризуется негативными воздействиями. К одному из таких воздействий можно отнести световое загрязнение и несогласование световых стимулов с циркадными ритмами [1].

Период от 18 до 25 лет в психологии характеризуется кризисом становления. В этом возрасте, на этапе вступления во взрослую жизнь, девушки и юноши сепарируются от родителей, вместе с этим повышается риск смещения фазы циркадного сна вследствие намеренной отсрочки засыпания, что обуславливается и тем, что меняется привычная среда жизни – многие студенты живут отдельно от родителей. Вхождение в новую социальную среду, а именно приобретение статуса «студент», накладывает на молодых людей новые обязательства, которые могут стать причиной повышения уровня стресса. Таким образом, намеренная отсрочка засыпания, повышенный уровень стресса, изменение питания и ряд других факторов несоблюдения гигиены сна, могут спровоцировать нарушение циркадного ритма, а вместе с этим смещение циркадной фазы [2]. Также известно, что система биологических часов не одинакова у всех людей, выделяют три основных типа, которым свойственно функционирование в разные временные промежутки. Данное разделение называется хронотипом. Вопрос циркадной типологии уже достаточно хорошо изучен, однако, мало исследований, отображающих связь хронотипа с наибольшей подверженностью к нарушению гигиены сна молодыми людьми в возрасте 18-25 лет.

В связи с этим, **целью представленной работы** является выявление индивидуального хронотипа и исследование особенностей режима сна у студентов-спортсменов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма количество 48 человек. Возраст респондентов – от 18 до 23 лет. Все исследуемые являлись представителями разных видов спорта и имели спортивную квалификацию от 2 разряда до мастера спорта. В ходе реализации исследования была создана анкета, которая включала в себя тестирование Хрона-Остберга (в модификации С. И. Степановой), состоящий из 23 вопросов. Каждому ответу присваивалась оценка от 1 до 6 баллов. По сумме набранных баллов можно было судить о принадлежности опрошиваемого к тому или иному хронотипу. Показатель в 77 баллов и более свидетельствовал о принадлежности к утреннему хронотипу, респонденты с 58-67 баллами относились к ритмичкам, а получившие менее 58 баллов принадлежали к вечернему хронотипу. Помимо теста на выявление хронотипа, в анкету были включены вопросы, отражающие сущность индивидуальных особенностей режима студентов, наличие привычек, которые могут влиять на качество сна и бодрствования. Также, студенты ответили на вопросы о своей спортивной квалификации, виде спорта и стаже. Полученные данные позволили сделать предположение о корреляции хронотипа с нарушением гигиены сна.

Результаты и их обсуждение. В связи с тем, что большинство исследуемых респондентов относились лишь к двум хронотипам – аритмик и вечерний, то представленные данные были обработаны без учета данных утреннего хронотипа. При анализе ответов на вопросы о соблюдении режима сна и количестве сна можно заметить, что самые низкие показатели отмечаются у представителей всех трех хронотипов в «зеленых диапазонах», которые включают в себя оптимальные значения количества сна, необходимого для студента-спортсмена, и соблюдения режима. Данное наблюдение можно связать с, уже ранее упомянутыми, возрастными особенностями образа жизни. Этот факт будет значительно понижать способности молодого человека в достижении спортивного результата, так как не будут соблюдены критерии качественного режима сон-бодрствование.

Таблица 1 – Результаты ответов на вопросы и сопоставление их с хронотипом

Вопрос	Ответ	48 человек					
		2 (4%)		29 (60%)		17 (35%)	
		Утренний		Аритмик		Вечерний	
		N	%	N	%	N	%
Соблюдение режима сна	Нет режима	1	50	5	17	8	47
	Режим нарушается	1	50	23	79	8	47
	Режим соблюдается	-	-	1	3	1	6
Продолжительность сна (в часах)	>6	2	100	3	10	5	29
	7,5	-	-	24	82	10	58
	9	-	-	2	7	2	12

По данным таблицы 1 видно, что ответы студентов-аритмиков о продолжительности сна и режиме сна, в среднем, находится на удовлетворительном уровне. Этот показатель обусловлен, с одной стороны, хорошей адаптацией к меняющимся условиям режима дня, а с другой стороны, нарушением гигиены сна. Представители двух крайних хронотипов, напротив, будут испытывать больше стресса и риск появления социального десинхроза, так как стиль жизни, выдвигаемый обществом, не будет соответствовать их циркадным ритмам [4].

Также анализируя ответы представителей каждого хронотипа в отдельности, можно заметить, что показатели у крайних хронотипов высокие в «красных диапазонах». Респонденты с утренним и вечерним хронотипом отмечают отсутствие как такового режима сна и маленькую его продолжительность. Данные показатели свидетельствуют о сложностях с адаптацией к режиму сон-бодрствование.

Выводы. На основании полученных сведений о состоянии режима сна у студентов-спортсменов, имеющих принадлежность к одному из крайних хронотипов, можно сделать предположение о снижении их физической и умственной производительности, что может негативно сказаться не только на спортивных результатах, но и на эффективности обучения. Говоря о всей исследованной группе молодых людей, можно сделать вывод о взаимосвязи возраста с несоблюдением гигиены сна.

В заключении необходимо отметить, что современный спорт выдвигает тренерам и педагогам высокие требования, которые на определенных этапах спортивной подготовки требуют индивидуального подхода к спортсмену и учет его биологических параметров. Данное исследование показывает, что применение индивидуального подхода должно быть комплексное, с учетом не только циркадной типологии, но и возрастных особенностей спортсмена. В решении данного вопроса ключевую роль играет ранняя диагностика нарушений режима и гигиенических правил, и своевременное проведение профилактических мероприятий, направленных на минимизацию рисков смещения циркадных фаз.

Список литературы

1. Капцов, В.А. Световое загрязнение как гигиеническая проблема / В.А. Капцов, В.Ф. Герасев, В.Н. Дейнего // Гигиена и санитария. – 2015. – Т. 94, № 7. – С. 11-15. – EDN VCKPPL.
2. Осипов, Е.В. Роль нарушения циркадного ритма сон-бодрствование в развитии соматических и психопатологических расстройств у лиц молодого возраста / Е.В. Осипов, З.М. Нальгиева, М.М. Батюшин, Я.С. Косякова // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2022. – Т. 17, № 1. – С. 33-37. – DOI 10.14300/mnnc.2022.17002. – EDN DLNZDB.
3. Оточкин, В.В. Взгляды В.Л. Марищука на возрастную периодизацию в профессиональной деятельности и спорте / В. В. Оточкин, А. М. Войнов, Р. П. Кузнецов // Перспективы развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях: Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции. В четырех частях, Санкт-Петербург, 26–27 октября 2021 года. Том Часть 4. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2021. – С. 87-92. – EDN ZNISTM.
4. Пучкова, А.Н. Сон как биологический ритм: клинические аспекты / А.Н. Пучкова, М.Г. Полуэктов // Медицинский совет. – 2021. – № 2. – С. 56-61. – DOI 10.21518/2079-701X-2021-2-56-61. – EDN CXDDR.
5. Torbjörn Åkerstedt, Göran Kecklund & Jan Selén (2010) EARLY MORNING WORK–PREVALENCE AND RELATION TO SLEEP/WAKE PROBLEMS: A NATIONAL REPRESENTATIVE SURVEY. – Chronobiology International. – 27:5. – 975-986. DOI: 10.3109/07420528.2010.489001.