**СОН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ!**

Сон – это не просто отдых. Некоторые важнейшие физиологические процессы происходят только во сне или главным образом во сне. Давайте рассмотрим 3 важнейшие функции сна, которые напрямую касаются здоровья спортсменов:

1. Сон — это активный процесс в ходе которого организм восстанавливает все микроповреждения, полученные за время бодрствования, наращиваются новые ткани. Главным образом, во время сна увеличивается выделение “гормона роста”, который обеспечивает как рост тканей, так и «ремонт» и восстановление мышечной ткани, что особо важно для спортсменов.

2. Сон – это иммунитет. Гормон, выделяемый во время ночного сна – мелатонин является сильным иммунным агентом, блокатором антиоксидантов и злокачественных образований, веществом, защищающим организм от вирусов. Иммунитет – это первое, что страдает при недостатке сна, это точно доказано экспериментально. Несколько дней без сна отключают сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды полностью, в результате чего организм погибает. Таким образом, при недостатке сна, снижается иммунитет, увеличивается вероятность простудных и других заболеваний, а значит страдает график тренировок.

3. И, наконец, сон – это память. Во время быстрой фазы сна мозг работает намного интенсивней, чем он делает это во время бодрствования. Все впечатления и все ощущения, полученные человеком извне через 5 органов чувств, систематизируются: нужная информация откладывается в долгосрочную память, от ненужной мозг избавляется. Такая работа мозга очень энергоемка, для нее необходимо состояние покоя и состояние «отключения» от внешнего мира. Расстройства сна у детей существенно снижают продуктивность их внимания и памяти, а значит, снижают интенсивность усваивания новых навыков.

Доказано, что у недосыпающих детей намного чаще встречаются синдромы гиперактивности, дефицита внимания и детского ожирения. Недосып приводит к тому, что ребенку сложно контролировать свои эмоции, скорость реакции и скорость принятия решений . Стоит помнить, что современные виды спорта – это не только мускулы, это расчет, точность, умение быстро перестраиваться и принимать решение, особенно в командных видах спорта.

Приведем несколько главных принципов, которые надо соблюдать родителям, чтобы ребенок с самого раннего возраста научился спать правильно и восстанавливаться максимально:

1. Сон – приоритет. Нужно помнить, что сон – это такое же здоровье как и питание. И следует подстраивать график тренировок под режим сна, а не режим сна под график тренировок.

2. Сон должен быть регулярным и достаточным. Исследования показывают, что отсыпаясь раз в несколько дней можно уменьшить сонливость, но не возможно восстановить работоспособность организма и скорость реакции (исследование доктора Alexandros N. Vgontzas из Пенсильванского университета, 2012 год)

3. Привычка рано ложиться спать в одно и то же время. Сон в соответствии с биологическими часами организма будет самым глубоким, лучше всего восстановит силы. Сон должен начинаться не позднее, чем 21 час. Очень важно приучить ребенка к тому, чтобы он засыпал всегда в одно и то же время несмотря ни на какие обстоятельства. Школьникам уже достаточно легко выработать привычку быть сонным к какому-то определенному времени, и именно это время для начала сна должно стать законом для него и неоспоримым основанием для его родителей. Также дети спортсмены живут в огромном дефиците времени и им особенно важно отдыхать качественно за короткое время. Именно более раннее укладывание в этом может помочь.

4. Привычка спать в темноте и тишине. Солнечный и электричекий свет разрушают “горомон сна” мелатонин. Поэтому очень важно позаботиться об условиях, в которых спит ребенок. Если нет возможности обеспечить темноту и тишину, можно научить ребенка пользоваться берушами и затемняющей маской для сна. Приучите ребенка не пользоваться гаджетами минимум за час-полтора до сна.

5. Избегать кофеина за 6 часов до сна как минимум. Приучите детей не пить кофе, чай, колу, не есть шоколад и не употреблять другие кофеинсодержащие продукты во второй половине дня.

6. Режим тренировков в соответвии со временем отхода ко сну. Тенировки необходимо заканчивать минимум за 2-4 часа до ночного сна, потому что адреналин, выделяющийся во время активных занятий спортом мешает заснуть и качественно спать всю ночь. Самое эффективное – назначать тяжелые тренировки на утреннее время.