

Гігієна сну як розділ особистої гігієни. Значення виконання її положень у жіночому спорті

УДК 613.07:796

**О. І. Циганенко¹, Я. В. Першегуба², Н. А. Склярова¹,
Л. В. Богданович¹, Л. Ф. Оксамитна¹**

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

² Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, Київ, Україна

Резюме. Гігієну сну розглядають як важливий розділ особистої гігієни, загальної гігієни та гігієни спорту. Порушення правил гігієни сну, особливо особами жіночої статі, в яких порушення сну бувають частіше, ніж у чоловіків, може негативно впливати на стан здоров'я, фізичну та психічну працездатність спортсменок за умов високих фізичних навантажень. Це дає підстави розглядати питання визначення шляхів оцінювання ступеня виконання цих правил спортсменками за умов високих фізичних та психічних навантажень. *Мета.* Розробити завдання, правила, принципи гігієни сну в спортивній галузі та визначити методологічні підходи до оцінювання їх виконання спортсменками за умов високих фізичних та психічних навантажень. *Методи.* Теоретичний аналіз наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування. *Результати.* На основі проведеного системного аналізу наукової, науково-методичної літератури та інших джерел інформації визначено завдання, правила, принципи гігієни сну у галузі спорту, запропоновано розроблену нами тест-анкету опитування для оцінювання ступеня виконання спортсменками правил гігієни сну за умов високих фізичних та психічних навантажень, що можуть бути використані на практиці.

Ключові слова: завдання, правила, принципи гігієни сну в спортивній галузі, спортсменки.

Sleep hygiene as a section of personal hygiene, the importance of fulfilling its positions in women's sports

**O. I. Tsyhanenko¹, Ya. V. Pershehuba², N. A. Sklyarova¹, L. V. Bohdanovych¹,
L. F. Oksamytna¹**

¹ National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

² Shupyk National Healthcare University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. Sleep hygiene is considered as an important part of personal, general, and sports hygiene. Violations of sleep hygiene rules, especially by women, for whom sleep disorders are more common than for men, can adversely affect the health, physical, and mental performance of athletes under conditions of high physical loads. This gives grounds to consider the issue of determining ways to assess the degree of compliance with these rules by athletes under conditions of high physical and mental stress. *Objective.* To develop tasks, rules, principles of sleep hygiene in sport and to determine methodological approaches to assessing the implementation of sleep hygiene rules by athletes under conditions of high physical and mental loads. *Methods.* Theoretical analysis of scientific literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction. *Results.* Based on the system analysis of scientific, scientific-methodical literature, and other sources of information the tasks, rules, principles of sleep hygiene in sports were defined and the test questionnaire for an estimation of degree of observance of rules of sleep hygiene by sportswomen under high physical and mental loads was created. The developed tasks, rules, principles of sleep hygiene in sports, as well as a test questionnaire to assess the degree of compliance with the rules of sleep hygiene can be used in practice.

Keywords: tasks, rules, principles of sleep hygiene in sports, sportswomen.

Постановка проблеми. Гігієну сну можна розглядати і як одну з нових гігієнічних наук, яка ще знаходиться на стадії становлення, і як розділ особистої (персональної) гігієни людини, а саме як комплекс гігієнічних профілактичних заходів та правил, які призначені для забезпечення здорового повноцінного сну, з метою збереження здоров'я, фізичної та психічної працездатності людини, в тому числі спортсменів. При цьому в галузі гігієни сон визначається як природний фізіологічний стан, протилежний стану неспанья. Сон є складовою частиною циркадіанного (добового) біоритму організму людини, одним з показників його хроноадаптації у часі до дії різних чинників довілля [2–4, 8, 12].

Невиконання правил гігієни сну може призвести до виникнення розладів сну (інсомнія, безсоння), порушення фізичної та психічної працездатності. Інсомнію, безсоння (лат. *insomnia*) визначають як розлад сну, який характеризується недостатньою подовженістю сну або його незадовільною якістю, а також комплексною наявністю цих явищ протягом тривалого часу, що може негативно впливати на фізичну та психічну працездатність, у тому числі спортсменів [2, 4, 5, 11, 13].

У міжнародній класифікації розладів сну 3-го перегляду 2014 р. (МКРС-3) окремо виділяють підтип хронічної гігієнічної інсомнії, який обумовлений довгостроковим порушенням правил та вимог до гігієни сну, що можливо за наявності значних фізичних та психічних навантажень при заняттях спортом і фізичною культурою [4, 11, 16, 18].

Правила та профілактичні заходи можливих порушень гігієни сну стосуються насамперед її основних складових: процесу підготовки до сну, сну та пробудження. Важливо відзначити, що згідно з даними Національної організації сну (The National Sleep Foundation; USA) та іншими джерелами інформації жінки внаслідок статевих психофізіологічних (хронофізіологічних) особливостей частіше страждають на розлади сну (інсомнія, безсоння) порівняно з чоловіками. Вказане стосується і спортсменок порівняно зі спортсменами чоловічої статі, в тому числі відповідно і за умов високих фізичних та психічних навантажень. Це дає підстави до визначення спортсменок як групи ризику стосовно можливості порушень сну [1, 6, 9, 10].

Таким чином, невиконання правил та профілактичних заходів гігієни сну може призвести до серйозних негараздів зі здоров'ям людини, погіршення її психічної та фізичної працездатності, особливо це стосується спортсменок як групи ри-

зику стосовно порушень сну [12]. Однак при цьому ще не визначено шляхи гігієнічного оцінювання ступеня виконання правил та профілактичних заходів гігієни сну у спортсменок, у тому числі за умов високих фізичних та психічних навантажень, що робить це питання актуальним та своєчасним.

Роботу виконано згідно з НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України «Функціональна і психологічна адаптація організму спортсменок за умов високих фізичних навантажень».

Мета дослідження – розробити завдання, правила, принципи гігієни сну в спортивній галузі та визначити методологічні підходи до оцінювання їх виконання спортсменками за умов високих фізичних та психічних навантажень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування [7–10].

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведений аналіз наукової, науково-методичної літератури та інших джерел інформації показав, що стосовно спорту і спортивної діяльності гігієну сну можна розглядати і як розділ особистої гігієни спортсменів, і як гігієну спорту [8, 15, 17].

Основні завдання гігієни сну в галузі спорту:

- ознайомлення спортсменів з правилами гігієни сну з урахуванням особливостей їх спортивної діяльності;
- гігієнічне оцінювання виконання спортсменами правил гігієни сну;
- розроблення правил та принципів гігієни сну для спортсменів з урахуванням їх спортивної спеціалізації і кваліфікації;
- визначення шляхів для збереження та покращення якості сну у спортсменів з урахуванням особливостей їх спортивної діяльності.

Основні принципи гігієни сну у галузі спорту:

- комплексність – як за змістом, так і за напрямом практичної діяльності;
- інтегральність – інтегрує знання різних наук, насамперед гігієнічних;
- галузева спрямованість – як галузева наука у спорті.

Проведений аналіз наукової літератури та інших джерел інформації стосовно ступеня застосування та виконання на практиці правил гігієни сну показав, що для цього широко використовують тест-анкети опитування. Однак існуючі тест-анкети опитування стосовно правил гігієни сну розроблені та застосовуються відносно визначення ступеня ознайомлення різних груп населення з гігієнічними правилами гігієни сну, а не ступеня їх виконання, що особливо актуально відносно спортивної діяльності, для якої харак-

терні високі фізичні та психічні навантаження, які можуть суттєво порушувати якість сну у спортсменів і, насамперед, у спортсменок [3, 5].

Тому ми розробили в методологічному плані спеціальну анкету опитування стосовно виконання спортсменками правил гігієни сну за умов наявності високих фізичних навантажень з бальною оцінкою результатів опитування [13].

Тест-анкета опитування містить такі запитання з урахуванням ступеня виконання гігієнічних правил (так, ні): чи дотримуєтеся ви режиму сну; чи існує для процесу сну спокійна обстановка; чи є можливість спати в тихій прохолодній спальні (кімнаті); чи використовуєте ви безпосередньо перед сном телевизор, комп'ютер, смартфон; чи вживаєте ви перед сном напої стимулюючої та психотропної дії (кава, алкогольні напої тощо) [13].

Література

1. Березин ФБ. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Mental and psychophysiological adaptation of a person: monograph]: монографія. Ленинград: Наука, 1988. 270 с.
2. Бузунов РВ. Советы по здоровому сну (Гигиена сна) [Tips for healthy sleep (Sleep hygiene): monograph]: монографія. Москва: Автор, 2015:7-13.
3. Бумаркова НН, Калинин НН. Изучение сна студентов – спортсменов [Sleep study of students – athletes]. Вестник спортивной науки. 2010; 4: 30-34.
4. Вербицкий РО. Сон и тревожность (Индивидуальность циркадианных показателей цикла сон – бодрствование) [Sleep and anxiety (Individuality of circadian indicators of the sleep - wakefulness cycle)]: монографія. Ростов- на-Дону: ЮНЦ РАН, 2008:157-64.
5. Голенков АВ, Полуэктов МГ. Особенности представлений о правилах гигиены сна в российской популяции [Features of ideas about the rules of sleep hygiene in the Russian population]. Журнал неврологии и психиатрии. 2016;8:57-61.
6. Грошев ИВ. Психофизиологические различия мужчин и женщин [Psychophysiological differences between men and women: monograph]: монографія. Москва: Московский психо-социальный институт, 2005. 464 с.
7. Гуртов ОI. Методология та організація наукових досліджень: посібник [Methodology and organization of scientific research: a manual]. Харків: ХНАУ, 2017. 57 с.
8. Свистун ЮД, Лаптев ОП, Полієвський СО, Щавель ХС. Гігієна та гігієна спорту [Hygiene and sports hygiene]: підручник. Львів: ЛДУФК, 2014. 304 с.
9. Ильин ЕП. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Differential psychophysiology of men and women: monograph]: монографія. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.
10. Радыш ИВ. Хронофизиологические аспекты адаптации женщин из различных климатогеографических регионов [Chronophysiological aspects of adaptation of women from different climatogeographic regions]. Вестник Волгоградского государственного университета. 2004; 7(3): 182-90.
11. Таютина ТВ. Оценка влияния качественных количественных нарушений сна на функциональное состояние организма спортсменов [Assessment of the influence of qualitative quantitative sleep disorders on the functional state of the organism of athletes]. Современные проблемы науки и образования (Электронный журнал). 2015;2(1).

tsyhanenko.oleh@gmail.com
igme@ukr.net
sklayrova.natalia@gmail.com
bohdanovych.larysa@gmail.com
oksamytna.liudmyla@gmail.com

Висновки. Визначено основні завдання, правила, принципи гігієни сну в спортивній галузі та шляхи оцінювання ступеня виконання спортсменками правил гігієни сну за умов високих фізичних та психічних навантажень.

Для визначення ступеня виконання спортсменками правил гігієни сну за умов високих фізичних та психічних навантажень може бути застосована розроблена нами спеціальна тест-анкета.

Перспективи подальших досліджень. Будуть проведені натурні дослідження з використанням розробленої тест-анкети опитування для визначення ступеня виконання спортсменками правил гігієни сну, оцінювання якості їх сну за умов високих фізичних та психічних навантажень.

12. Циганенко ОI, Першегуба ЯВ, Складорова НА, Оксамитна ЛФ. Циркадіанний нічний біоритм сон – неспання як біоіндикатор ступеню достатності хроноадаптації організму спортсменок за умов високих фізичних навантажень [Circadian nocturnal biorhythm sleep – wakefulness as a bioindicator of the degree of sufficiency of chronoadaptation of the body of athletes under conditions of high physical activity]. Науковий часопис Наукково-педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. 2020; 7(127)20:169-73.

13. Циганенко ОI, Першегуба ЯВ, Складорова НА, Оксамитна ЛФ. Методологія гігієнічної оцінки виконання гігієнічних правил гігієни сну спортсменками за умов високих фізичних навантажень [Methodology of hygienic assessment of the implementation of hygienic rules of sleep hygiene by athletes in conditions of high physical activity] Науковий часопис Наукково-педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. 2021; 1(129)21:115-9.

14. Циганенко ОI, Першегуба ЯВ, Складорова НА, Оксамитна ЛФ. Методологічні підходи до хроноекологічної оцінки ступеню хроноадаптації організму спортсменок за умов високих фізичних навантажень [Methodological approaches to chronoeological assessment of the degree of chronoadaptation of the body of athletes under conditions of high physical activity]. Науковий часопис Наукково-педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць 2021; 2(130)21: 126-31.

15. Adan A, Febri M, Natale V, Prat G. Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology. J. Sleep Res. 2006; 2(15): 125-32.

16. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders 3rd ed: Diagnostic and coding manual. Westchester Ill American Academy of Sleep Medicine, 2014.

17. Personal Hygiene. For Health Extension Workers: benefits. Jimma: Jimma University, November 2004; 146 p.

18. National Sleep Foundation; USA [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.thensf.org/>, 2021.

Надійшла 18.08.2021