



Активний та пасивний відпочинок студентів: їх переваги

Мулик К. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У статті розкриті переваги активного й пасивного відпочинку студентів. Встановлено, що студенти більшу частину свого часу займаються розумовою працею отже, їм потрібен активний відпочинок.

Ключові слова: студент, активний і пасивний відпочинок.

Вступ. В останні роки багато уваги приділяють здоровому способу життя студентів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я майбутніх фахівців, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки та наступним зниженням працездатності.

Однією з основних умов збереження високої працездатності є дотримання режиму дня – розпорядку навчання, харчування, відпочинку, сну. Це значною мірою підвищує продуктивність праці, знімає нервові напруження. Велику роль у поновленні енергетичних ресурсів відіграє режим відпочинку.

Мета дослідження – визначити переваги активного й пасивного відпочинку студентів.

Результати дослідження. Прийнято виділяти активний і пасивний відпочинок.

Активний відпочинок передбачає різну діяльність, відмінну від тієї, яка викликала стомлення. Для людей розумової праці відпочинок повинен включати в значній мірі фізичне навантаження. Це можуть бути спортивні ігри, танці, відвідування басейну або фітнес-центрів, участь в походах вихідного дня та ін. Навіть для людей фізичної праці корисний активний відпочинок. Сеченов І.М. встановив, що стомлені м'язи краще відпочивають під час роботи інших м'язових груп. До активного відпочинку належать також різні культурні заходи, наприклад, відвідування театру і музею, спілкування з друзями, колегами, рідними, їх соціальна підтримка і т.д.



Перевага активного відпочинку полягає в тому, що він підтримує і навіть підвищує працездатність людини і покращує його фізичне і психічне здоров'я. Багаторічні дослідження показали, що будь-який рух, будь-яка активність, розумова і фізична, це не тільки трата енергії, але і її накопичення. Коли людина йде, біжить, працює, творить, насолоджується прекрасним, його дихання стає частіше, енергійніше б'ється серце, інтенсивніше біжить кров по судинах, тканини повніше насичуються киснем і живильними речовинами. Тобто організм сам собі повертає витрачену енергію. Крім того, від працюючих м'язів в кору головного мозку надходять імпульси, які підтримують тонус коркових структур і підкоркових утворень, забезпечуючи нормальну роботу дихального і судинного центрів і всього організму в цілому.

Пасивний відпочинок, навпаки, передбачає відносний спокій, розслаблення, відсутність активної рухової діяльності, дозволяє просто не здійснювати ніяких зайвих рухів. Цей вид відпочинку передбачає спокійне, розмірене проведення часу, відносно не обтяжене напругою, потоком думок і якимись складними завданнями. Деякі люди люблять пасивний відпочинок проводити на самоті, щоб ніхто їм не заважав повністю розслабитися.

До пасивного виду відпочинку можна віднести перегляд фільму лежачи на дивані перед телевізором, прийняття ванни, отримання засмаги в солярії або на пляжі і ін. Пасивний відпочинок показаний, якщо людина втомила фізично або виснажений емоційно, якщо його робота пов'язана з несприятливими умовами, якщо він себе погано почуває або у нього існують проблеми особистого характеру.

Пасивний відпочинок менш ефективний, після нього відзначається уповільнене перемикавання на активну повсякденну діяльність, пов'язану з фізичними та розумовими навантаженнями, прийняттям рішень. Це пов'язано з тим, що в стані спокою зменшується потреба організму в кисні і значно скорочується число працюючих капілярів, знижуються резервні можливості організму. Постійний пасивний відпочинок з низькою фізичним навантаженням протягом дня поступово призводить до підвищення маси тіла, до низького емоційного фону і розвитку депресивних станів, до збільшення споживання стимуляторів (алкоголю, кофеїну або нікотину).

Якщо за часом пасивний відпочинок триває довше, ніж це необхідно для відновлення сил, він стає безцільним і переходить в стадію розваги і отримання задоволення, може призвести до руйнування, виписку агресії, що часто можна спостерігати серед незайнятої молоді.

Висновки. Студенти більшу частину свого часу займаються розумовою працею, отже, їм необхідний активний відпочинок. Незважаючи на однозначно велику користь активного відпочинку для здоров'я, в деяких випадках ці два види відпочинку можна поєднувати, щоб вихідні або канікули студентів проходили максимально ефективно.



В перспективі подальших досліджень розкрити переваги туристських походів вихідного дня, як прикладу суміщення активного і пасивного відпочинку.

Список використаної літератури.

1. Камаев И.А., Поздеева Т.В., Дмитроченков А.В., Ананьин С.А. *Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения*. Изд. организация Нижегородская государственная медицинская академия и Военно- медицинский институт ФСБ РФ. Н.Новгород : НГМА, 2005. 312 с.
2. Мулик К.В., Дугіна Л.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 2(43)14. С. 53-57.
3. Никонова В.Г., Калманович В.Л. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов в системе высшего образования. *Здоровьесберегающее образование*. 2010. № 3. С. 116-118.