

УДК 614

Активный отдых, как важный фактор успешной и продуктивной деятельности человека

М.И. Стулова^{1✉}, Ю.Ю. Андреева²

¹Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия

²Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова,
Воронеж, Россия

В данной статье рассматривается вопрос о важности активного отдыха. Рассмотрены разные виды физической активности и их роль в успешной деятельности человека. Приводится в пример известный «феномен Сеченова», который на личном примере доказал, что мышцы восстанавливаются в процессе активного отдыха. Доказывается значение активного отдыха, когда человек не так быстро устает, если сменяет одну деятельность на другую. Делается вывод о значении активного отдыха, который способствует быстрому и эффективному восстановлению и продлевает жизнь.

Ключевые слова: активный отдых, физическая активность, физическое воспитание, виды физической активности, эксперименты Сеченова, трейлраннинг, скайраннинг.

Active Leisure as an Important Factor in Successful and Productive Human Activities

M.I. Stulova^{1✉}, Yu.Yu. Andreeva²

¹Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

²Voronezh State University of Forestry and Technologies Named After G.F. Morozov,
Voronezh, Russia

This article discusses the importance of active leisure. It examines different types of physical activity and their role in a person's successful activities. The article provides an example of the famous "Sechenov phenomenon," who proved by personal example that muscles recover during active leisure. The importance of active recreation is proved, when a person does not get tired so quickly if he changes from one activity to another. The conclusion is made about the importance of active recreation, which promotes rapid and effective recovery and prolongs life.

Keywords: active recreation, physical activity, physical education, types of physical activity, Sechenov's experiments, trail running, skyrunning.

Активный отдых после учебы или работы, связанный с движениями, прогулками пешком, туристическими походами, катанием на коньках, походами на лыжах, поездками на лодках и т.д., относится к числу мощных средств восстановления физиологического равновесия в нашем организме.

Существуют разные точки зрения на значение активного и пассивного отдыха. Бывают такие ситуации, когда из-за серьезных нарушений деятельности ведущих органов и систем, пассивный отдых просто необходим. Даже спортсменам иногда рекомендуют «отлежаться и меньше двигаться». Примеры из жизни неоднократно доказывают положительное влияние активного отдыха на организм человека.

Очень важно, чтобы люди заботились о своем здоровье и правильно пользовались чередованием активного и пассивного отдыха. В борьбе с утомлением

необходимо делать перерыв в работе в виде физкультурной паузы. Спортивные залы и спортивные площадки пользуются популярностью. Большое количество парков привлекает к себе любителей здорового образа жизни. Даже несколько минут, потраченных на физкультурную паузу, улучшают кровоснабжение мозга благодаря устранению застоя в венах нижней половины тела, который образуется во время сидячей работы человека [3].

И.М. Сеченов научно обосновал значение активного отдыха. Знаменитый и ставший общеизвестным опыт И.М. Сеченова с быстрым устранением утомления уставшей от работы руки посредством выполнения работы другой рукой, не принимавшей участие в работе, положил начало учению об активном отдыхе. Иван Михайлович объяснил, что в случае, когда предельно уставшая рука отдыхает, а в работу включается не работающая ранее рука, происходит раздражение мельчайших органов чувств, заложенных в ее мышцах, суставах и сухожилиях. Эти органы чувств, возбуждаясь работой, посылают нервные импульсы в центральную нервную систему, в кору головного мозга и тем самым, по выражению Сеченова, «заряжают нервные центры энергией». Эти импульсы, поступая в кору больших полушарий головного мозга, создают новые очаги возбуждения, которые в силу отрицательной индукции углубляют охранительное торможение в утомленных клетках, чем и способствуют их быстрому восстановлению [5].

Снять утомление и повысить работоспособность организма помогают гимнастические упражнения. Физическая разминка оказывает положительное воздействие на нервную систему и через нее на весь организм.

Одним из видов отдыха в процессе умственного труда являются разные виды бега и ходьбы. С точки зрения физиологии, они вызывают улучшение кровоснабжения в сосудах мышц.

После нескольких часов работы очень полезны глубокие дыхательные движения. Их рекомендуют выполнять в количестве 8–10 раз в минуту, в медленном темпе.

Все эти приемы просты по своему выполнению и доступны каждому, способны на 2 часа повысить умственную работоспособность и предупредить наступление сильного утомления.

Существует много средств, которые используются в качестве активного отдыха. Наибольшее значение из них имеют пешеходные прогулки. Сейчас стало актуальным возвращаться с работы пешком. Особенно, если они проходят по разным маршрутам. Это отвлекающее действует на нервную систему. Положительно влияют на организм вечерние прогулки на даче, городских парках и садах. И чем благоприятнее погода, живописнее окрестности, интереснее собеседник, тем скорее исчезают остатки утомления.

Очень благоприятны вечерние, неторопливые прогулки перед сном. Такие прогулки способствуют улучшению мозгового кровообращения, снижению повышения кровяного давления и усилению обмена веществ. Они предупреждают нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и способствуют спокойному и глубокому сну, снижают сильное умственное утомление, полученное в результате интенсивных напряжений в течение дня. Желательно, чтобы привычка к прогулке стала постоянной даже в плохую погоду.

С большим нетерпением мы ждем воскресный отдых. Хорошо, если есть возможность посвятить его экскурсиям, поездками за город, порыбачить или побродить по лесу.

Работая в саду или огороде, совершая вылазки в лес за ягодами и грибами, человек получает большое удовлетворение от приятной физической усталости.

Успокаивающе действует прогулка на велосипеде, катание на лыжах или коньках.

Каникулы и отпуск можно проводить по-разному, но следует стремиться к тому, чтобы эти дни проходили с максимальной эффективностью для здоровья.

В последнее время стал очень популярным трейлраннинг – бег по пересеченной местности по маркированному маршруту. Включает в себя элементы кросса и горного бега. Еще его называют легким турпоходом. Трейлраннинг – это зачастую индивидуальный вид спорта. Этот вид бега приобрел популярность в последнее время и активно приобретает своих сторонников физической активности, хотя исторически считается самым первым видом бега. В 2015 году трейлраннинг стал официальным видом спорта. Он может проходить по лесным тропинкам, полям, холмам, грунтовым маршрутам. Нередко на дистанции попадаются сложные маршруты: грязь, болота, броды, подъемники и спуски, заросли травы и корни деревьев, острые камни и шаткие валуны. Бегунов привлекает бег на природе возможностью испытать свою выносливость и насладиться привлекательными видами природы.

Однако, такой вид бега возможен только при наличии отличной экипировки. Нужно выбирать кроссовки с протектором, многослойную, дышащую одежду по погоде. Самый безопасный бег – на дистанции от 5 км до 10 км. В забеге для дистанции более 5 км надо брать с собой рюкзак с питьевой водой.

Первое время начинать бег нужно с коротких дистанций. Выполнять маршрут в знакомой местности или с проводником. Искать забег с хорошей организацией, в которой большое внимание уделяется безопасности, есть пункты питания и создана благоприятная атмосфера. Самым непредсказуемым считается трейлраннинг на любую неизвестную дистанцию.

Более сложным видом бега является скайраннинг – скоростное восхождение, бег на высоте. Этот вид бега является видом спорта и рассматривается как дисциплина альпинизма.

Разные виды физической активности по-разному влияют на разные системы в организме человека. Опыт приобщения к физической активности и результаты научных исследований позволили сформулировать положение об «оздоровительной стоимости» тех или иных физкультурных занятий. Можно даже применить «ценностную шкалу», в которой виды двигательной активности расположены по их убывающему оздоровительному действию [6].

Пирамида физической активности включает в себя четыре уровня:

- основная физическая активность. Она выполняется каждый день, ее продолжительность составляет минимум 30 минут в день;
- аэробная активность по 20 минут 3–5 раз в неделю (бег, езда на велосипеде, плавание, танцы);
- упражнения для тренировки гибкости, силовая тренировка или досуг;
- сидячий уровень, который должен быть снижен (просмотр телевизора, игры за компьютером, мобильный телефон и чтение книги).

Сейчас много людей, которые с детства ведут малоподвижный образ жизни и предпочитают гаджеты. Дефицит двигательной активности постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья. Все чаще у людей стал проявляться туннельный синдром руки, который приобретает от постоянной нагрузки на рабочую руку.

Самое сложное это принять и начать занятия по физической культуре, так как нелегко ломать свои привычки и перестраивать образ жизни. Если сделать небольшую пробежку, принять душ и прислушаться к своему организму, то можно понять, что усталости не будет. Потому, что утомление после учебы или рабочего дня в основном не мышечного, а нервного характера и связано оно с однообразием дел, выполняемых на работе. Мышечные тренировки переключают нас на другой вид деятельности и снимают утомление.

Активный отдых является полной противоположностью пассивного отдыха и его роль велика, как альтернативного вида отдыха. Основными качествами, характеризующими физическое развитие, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств, способствует укреплению здоровья. Например, при использовании тяжелоатлетические упражнения, можно стать сильнее. При тренировке в беге на короткие дистанции можно улучшить свои качества в быстроте. Стать более ловким и гибким помогут упражнения в танцах и йоге, гимнастике. Однако мы знаем, что даже профессиональные спортсмены тоже болеют и не участвуют в соревнованиях из-за обычной простуды. Поэтому очень важно закалять себя (воздушные и водные процедуры) и совершенствовать в первую очередь выносливость, вести здоровый образ жизни. Приучать себя к оздоровительной физкультуре надо с детства. Необходимо проводить игры, в которых присутствуют разные виды активности. Начинать нужно с 3-х летнего возраста, чередуя ходьбу и прыжки на одной или двух ногах, добавляя в них гимнастические упражнения. В старшем возрасте нужно включать соревновательные элементы. Также необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки.

Представители науки, которые изучали условия, определяющие причины долголетия, указывали на то, что люди, которые дожили до глубокой старости, всегда отличались большим оптимизмом, любознательностью, веселым характером, большим стремлением к труду. В последнее время с увеличением благосостояния, количество долгожителей и здоровых людей увеличивается. В приоритете оказываются люди, которые ведут здоровый образ жизни и отказавшиеся от пагубных привычек. Одним из главных средств, которое продлевает нашу молодость, является физическая активность.

С годами, особенно после 50 лет, начинает понижаться возбудимость коры головного мозга и уменьшаться подвижность нервных процессов. Это влечет за собой ухудшение работы мозга и быстрое истощение нервных клеток. Поэтому, в зрелом и пожилом возрасте требуется более длительный отдых после физической или умственной работы. При решении вопроса о степени физической нагрузки и участии в спортивных выступлениях рекомендуется обращать внимание на состояние сердечно-сосудистой системы.

Жизненные примеры знаменитых людей, которые дожили до глубокой старости и были физически активными, доказывают нам правильность выводов о значении активного отдыха, как важного фактора успешной деятельности человека.

Например, известные всем люди, такие как Платон, Аристотель, Сократ, были атлетами. Ч. Дарвин каждые два часа гулял в саду. Жан Жак Руссо после работы плавал. Л.Н. Толстой катался на велосипеде и на коньках. Д.И. Менделеев в свои выходные дни делал рамы. И.П. Павлов руководил гимнастическим кружком. И. Кант выходил на прогулку в любую погоду.

Таким образом, этапами пути к здоровью без лекарств являются: режим дня с учетом индивидуальных особенностей и биоритмики, спадов активности, бодрствования и сна, ежедневные физические нагрузки [1].

Достигнуть выносливости можно, используя упражнения циклического характера, которые достаточно длительные, равномерные и при которых повторяются нагрузки. К ним можно отнести такие виды физической активности, как бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, йога, футбол, баскетбол, теннис, ручной мяч и другие виды спорта.

Важно грамотно распределить свое время для того, чтобы хватило время на занятия физической культурой, постоянно переключаясь на разные виды деятельности.

В программе занятий по физической культуре для женщин могут присутствовать ограничения или исключение отдельных видов упражнений, которые могут повредить их здоровью. Нагрузка на женский организм задается меньше, чем для мужчин. Кроме того, иногда в мышцах возникают болевые эффекты, чаще всего в период отдыха после первых занятий физической культуры или после длительного перерыва в занятиях. Также они могут возникнуть после использования новых упражнений. Чтобы этого не случилось, необходимо медленно увеличивать нагрузку на мышцы, но физические занятия не прекращать [6].

Рабочий день, который длится не более 8 часов по Трудовому кодексу, тоже является заслугой Ивана Михайловича Сеченова. Так как именно он провел эксперименты и научно обосновал, что работоспособность после 8 часов работы падает [4]. И.М. Сеченов также доказал необходимость выходных дней, как физиологическую необходимость для жизнедеятельности человека. Современные исследования подтверждают и расширяют представления ученого о механизме активного отдыха. Значительно улучшается кровообращение, происходит активация нервной системы и гормональная регуляция (выработка эндорфинов).

Учеными доказано, что активный отдых способствует не только быстрому и эффективному восстановлению, но и продлевает жизнь.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Змановский. – Москва: Советский спорт, 1990. – 64 с.
2. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: учебное пособие / Н.Ф. Кулинко. – Москва: Просвещение, 1982. – 223 с.
3. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни / И.М. Саркизов-Серазини. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 193 с.
4. Сеченов И.М. Физиологические критерии для установки длины рабочего дня / И.М. Сеченов // Известия Общества любителей естествознания, антропологии и этнографии. – 1894. – Т. 78, вып. 2. – С. 42–44.
5. Физическая культура как средство повышения умственной работоспособности / А.И. Павлова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 187–188.
6. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья / А.Ф. Синяков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 237 с.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Стулова Марина Ивановна, преподаватель, Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия.
e-mail: stulova.2021@inbox.ru

Андреева Юлия Юрьевна, преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.
e-mail: andreevau875@gmail.ru