



Катерина Мулик

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Вступ. В останні роки багато уваги приділяється здоровому засобу життя студентів. Потрібно чітко розуміти, що немає здорового способу життя, як якоїсь особливої форми життєдіяльності поза життя в цілому.

Охорона та зміцнення здоров'я студентства в основному визначається способом життя. Підвищена увага щодо нього проявляється лише на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Спосіб життя студенту не можна нав'язати ззовні. Студент, вже як сформована особистість, має реальну можливість вибору значимих для неї форм життєдіяльності. Маючи певну автономність і цінність, кожна особистість формує свій спосіб дій і мислення. Особистість здатна впливати на зміст і характер життя групи, колективу, у яких перебуває.

Мета дослідження – визначити вплив активного відпочинку на здоров'я студентів.

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Прийнято виділяти активний та пасивний відпочинок. Якщо відчувається втома після фізичної роботи, відпочинок може принести хороший здоровий сон. Але коли фізична втома пов'язана з перенапругою м'язів, що викликано роботою в одному положенні, виконанням одноманітних рухів і т.д., для повноцінного відпочинку необхідно вміти розслаблювати ті групи м'язів, які зазнають найбільшої напруги протягом дня.

Активний відпочинок передбачає різну діяльність, відмінну від тієї, що викликала стомлення. Для здобувачів вищої освіти, які тривалий час займаються розумовою працею, відпочинок має включати значною мірою фізичне навантаження. Перевага активного відпочинку полягає в тому, що він підтримує і навіть підвищує працездатність людини та покращує її фізичне та психічне здоров'я. Будь-який рух, будь-яка активність, розумова та фізична, це не тільки витрата енергії, а й її накопичення. Під час рухової активності підвищується частота дихання та робота серця, насичуючи киснем і поживними речовинами тканини людини. Тобто організм сам собі повертає витрачену енергію. Крім того, від працюючих м'язів до кори головного мозку надходять імпульси, які підтримують тонус кіркових структур та підкіркових утворень, забезпечуючи нормальну роботу дихального та судинно-рухового центрів та всього організму в цілому.

Активний відпочинок – це хороший спосіб збереження та відновлення здоров'я, підтримки активності і працездатності. У похідних умовах можна отримати регулярні тренувальні навантаження, загартовування, поліпшити фізичний розвиток.

Один із видів активного відпочинку, що сприяє зміцненню здоров'я та збільшенню тривалості життя – спортивно-оздоровчий туризм.

Спортивно-оздоровчий туризм – явище багатоліке і багатогранне, оскільки за широтою спектра позитивного впливу на людину важко знайти інший такий вид відпочинку і спорту.

Висновки.

Спортивно-оздоровчий туризм, як один з видів активного відпочинку, дозволяє усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінезії, надлишкового нераціонального харчування і т.д.).

Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристської діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нервово-ендокринної та ін.; по-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом володіє сама по собі зміна обстановки і позитивний емоційний фон від спілкування з природою і приємною компанією; по-третє, оздоровленню учасників походу сприяють, самі рекреаційні природні ресурси, такі як помірне перебування



на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів в сосновому бору та ін. Очевидний, і вплив водно-повітряних процедур в похідних умовах, що загартовує.

Література

1. Абрамов В., Булашев А. **О концепции развития спортивно-оздоровительного туризма в Украине** // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2013. Вип. 21. **С. 207-210.**
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП **Бровін А.В.**, 2015. 418 с.