

5.8.2.

¹Л.Н. Козлов, ^{2,3}О.В. Илюшин, ³А.С. Кочура¹Омская академия МВД России,

кафедра физической подготовки, Омск,

²Казанский (Приволжский) федеральный университет,
кафедра теории и методик физической культуры, спорта и ЛФК, Казань,³Казанский государственный энергетический университет»,
кафедра физического воспитания, Казань,
kozlovleonidnik@gmail.com, ilushin-oleg@mail.ru, a.ka4@mail.ru

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

В данной статье рассматривается влияние активного отдыха на природе и его взаимосвязь с физической активностью. Важность активного отдыха для поддержания эмоционального равновесия, улучшения концентрации и памяти, а также повышения уровня энергии. Отмечается, что проведение времени на природе способствует снижению уровня усталости и стресса, а также помогает снять напряжение и повысить уровень самооценки. Описываются преимущества регулярной физической активности на природе, включая повышение энергии, укрепление биоритмов и достижение внутреннего равновесия. Исследования акцентируются на значимости спорта, путешествий и релаксации на природе для поддержания здорового образа жизни и общего благополучия.

Ключевые слова: *Активный отдых, физическая активность, благополучие, спорт, здоровье.*

Актуальность. Статья о пользе активного отдыха на природе и его связи с физической активностью является крайне актуальной в современном мире, где все больше людей сталкиваются с проблемами недостаточной физической активности, сидячим образом жизни и стрессом.

Цель. Изучить влияние физической активности на психологическое и физиологическое благополучие человека при контакте с природой. Изучить связь между активным отдыхом на природе и улучшением физической формы, а также эффективностью тренировок на свежем воздухе.

Методы. Анализ литературы и проведение социологического опроса двух групп студентов, ведущих разный образ жизни.

Активный отдых на природе имеет значительную пользу для человеческого здоровья и благополучия. Проведение времени на свежем воздухе способствует улучшению физической формы, укреплению иммунной системы, повышению выносливости и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность на природе также способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса, улучшению психического благополучия и повышению самооценки. Исследования показывают, что сочетание активного отдыха на природе с физической активностью способствует улучшению общего благополучия, поддержанию здорового образа жизни и достижению гармонии между физическим и психическим состоянием.

Активные прогулки в горах имеют множество позитивных эффектов на физическое и эмоциональное состояние человека. Некоторые из них включают:

1. Улучшение физической формы и выносливости: ходьба по горам требует усилий и помогает укрепить мышцы, улучшить координацию и равновесие.

2. Повышение уровня эндорфинов: активные прогулки в горах способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, что улучшает настроение и помогает справиться со стрессом.

3. Улучшение кардиоваскулярной системы: интенсивные подъемы и спуски на гору позволяют улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепляя сердце и снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Повышение уровня кислорода в организме: в горах воздух более чистый и насыщен кислородом, что способствует улучшенной работе органов и систем организма.

5. Повышение концентрации и энергии: прогулки в горах помогают очиститься от стресса и негативных мыслей, повышая уровень концентрации и энергии.

В целом, активные прогулки в горах не только способствуют укреплению физического здоровья, но и благоприятно влияют на психическое состояние, повышая настроение и эмоциональное благополучие.

Материал и методы исследований. Отсутствие активного отдыха на природе, который связан с физической активностью, может привести к ряду негативных последствий для общего здоровья и благополучия человека. Недостаток активности на природе может увеличить риск развития различных хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Недостаток физической активности и времени на природе может отрицательно сказаться на качестве сна, что в свою очередь может привести к проблемам с бодрствованием и общим самочувствием. В целом, отсутствие активного отдыха на природе, связанного с физической активностью, может привести к дезадаптации организма к окружающей среде, ухудшению физического и психологического состояния, а также стать фактором риска для развития различных заболеваний. Поэтому важно стремиться к балансу между активностью на природе и повседневными занятиями, чтобы поддерживать здоровье и благополучие.

На основании данных и методик нами была проведена оценка функциональных состояний здоровья студентов Казанского государственного энергетического университета.

Выборочную совокупность составили студенты двух групп 1 курса дневной формы обучения. Возраст исследуемых 18 лет. Студенты были разделены на две группы: первая всегда занималась в непроветриваемом спортивном зале и никак не применяли активный отдых в жизни; во второй группе обучающихся ходили на занятия по физической культуре на улицу, занимались на свежем воздухе и в теплую погоду собирались на велосипедные поездки по лесу.

По итогам исследования были получены следующие результаты: среднестатистические данные исследуемых студентов первой группы показали, что присутствует уменьшение концентрации и внимания, ухудшение настроения, чувство усталости, слабость и головная боль после самого занятия. А также у них плохое восприятие с самим процессом занятия, снижение мотивации учащихся к занятиям. Студенты, занимающиеся физической активностью и использующие активный отдых на свежем воздухе, замечают улучшение общего состояния здоровья, усиление работы мышц, повышение выносливости, улучшение настроения. Регулярные прогулки и упражнения на природе сказываются на качестве сна, помогая улучшить сон, сделать его более глубоким и восстанавливающим.

Заключение. Физическая активность на природе способствует ряду благоприятных последствий для здоровья и благополучия человека. Физическая активность на природе стимулирует увеличение уровня энергии, повышение концентрации, улучшение памяти и увеличение продуктивности в повседневной деятельности. Таким образом, физическая активность на природе не только содействует укреплению физического здоровья, но также благоприятно влияет на психическое и эмоциональное благополучие.

Список литературы

1. Бурлаженко А.Б., Губин В.С. Физическая активность на природе: проблемы и решения. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Илюшин О.В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // Перспективы науки. – 2021. – № 12(147). – С. 191-194. – EDN LQJRPJ.
3. Кривоногов А.Д. Гражданско-патриотическое воспитание студентов в вузах культуры в условиях физкультурно-спортивной деятельности / А. Д. Кривоногов, И. А. Миндубаева, А. Р. Галиуллин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 12(153). – С. 47-49. – EDN EXDBMW.
4. Лялина О.И. Активный отдых на природе как фактор здоровья. - М.: Наука, 2008.
5. Мифтахов Р.А. Дидактические основы оздоровительной физической культуры студентов / Р. А. Мифтахов, О. В. Илюшин, И. И. Басиров // Перспективы науки. – 2019. – № 2(113). – С. 133-136. – EDN PTTDZS.
6. Носачев А.А., Новиков В.А. Физическая и психологическая реабилитация в природных условиях. - М.: Государственный университет физического воспитания, 2015.
7. Сафиуллина Ч.Р. Современные информационно-цифровые решения в области физической культуры и спорта / Ч. Р. Сафиуллина, О. В. Илюшин, А. А. Гуляков, С. В. Матвеев // Казанская наука. – 2024. – № 1. – С. 34-36. – EDN SXGHVQ.
8. Севедин С.В. Самостоятельная работа студентов в системе физического воспитания в вузе / С. В. Севедин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 2. – С. 82-84. – EDN ZCZFUL.
9. Хайруллин Р.Р. Анализ физических показателей студентов вузов до и после локдауна при разном подходе проведения занятий по физической культуре / Р. Р. Хайруллин, Н. В. Туманина, Р. Ш. Гарифуллин, С. В. Севедин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 12-3. – С. 60-63. – DOI 10.37882/2223-2982.2021.12-3.22. – EDN NZPOOM.