

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Гордеева В.А., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины

Научный руководитель – Круглов С. Г., кандидат педагогических
наук, доцент

ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский Государственный университет
Ветеринарной Медицины

Ключевые слова: Активный отдых, спорт, здоровье, физические нагрузки.

Активный отдых может оказывать положительное влияние на восстановление организма после физических нагрузок. Многие исследования показывают, что умеренная активность способствует улучшению кровообращения, снижению уровня стресса и ускоренному восстановлению мышц.

Введение. Активный отдых играет важную роль в процессе восстановления работоспособности организма после физических нагрузок. В современном мире, где многие проводят большую часть времени в сидячем положении и не уделяют достаточно внимания физической активности, активный отдых может стать эффективным инструментом для восстановления энергии и сил.

Цель работы. Изучить влияние активного отдыха на восстановление работоспособности.

Результаты исследований. Оказывая положительное влияние на организм, активный отдых способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и усилению дыхательной функции. В результате этого увеличивается поступление кислорода к клеткам и улучшается их питание, что способствует быстрому восстановлению и регенерации тканей после физических нагрузок [1]. Один из главных механизмов восстановления работоспособности организма – это устранение накопившихся продуктов обмена веществ, таких как лактат

и другие метаболиты [2]. Активный отдых способствует ускорению обменных процессов в организме, что способствует более эффективному выведению этих продуктов и уменьшению мышечной усталости. Кроме того, активный отдых способствует снижению уровня стресса и повышению эмоционального благополучия. Физическая активность вызывает выделение эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, которые помогают расслабиться и снять напряжение, улучшить психоэмоциональное состояние. Это особенно важно после физических нагрузок, которые могут вызывать напряжение и утомление. Расслабление и улучшение настроения после активного отдыха помогают восстановить психологическую энергию и повысить работоспособность.

Активный отдых способствует улучшению общей физической подготовки. Регулярные физические упражнения во время отдыха помогают укрепить мышцы и поддерживать хорошую физическую форму. Это позволяет повысить выносливость и справляться с физическими нагрузками более эффективно [3]. Важно отметить, что выбор видов активного отдыха должен быть индивидуальным и учитывать физическую подготовку и предпочтения каждого человека. Людям, не практикующим регулярную физическую активность, рекомендуется начать с простых и доступных видов активности, таких как ходьба, плавание или йога. Постепенное увеличение интенсивности и объемов нагрузок поможет организму адаптироваться и достичь наилучших результатов [4].

Заключение. Таким образом, активный отдых имеет положительное влияние на восстановление работоспособности организма после физических нагрузок. Активный отдых способствует улучшению общей физической подготовки. Регулярные физические упражнения во время отдыха помогают укрепить мышцы и поддерживать хорошую физическую форму. Это позволяет повысить выносливость и справляться с физическими нагрузками более эффективно.

Библиографический список:

1. Круглов С.Г., Гаврилова Е.А., Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н.. Методические рекомендации для студентов VI функциональной группы

здоровья по выполнению и оформлению реферативной работы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». СПб : ФГБОУ ВО СПбГАВМ, 2019. — 25 с.

2. Семенов, Е. Н. Физиология мышечной деятельности и спортивная медицина : методические указания. Воронеж : ВГИФК, 2019. — 41 с.

3. Сидоров, Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие. Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 88 с.

4. Радченко, Н. С., Стричко, А. В. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни молодежи // Ростовский научный вестник. 2023. № 6. С. 30-32.

THE EFFECT OF OUTDOOR ACTIVITIES ON THE RESTORATION OF WORKING CAPACITY AFTER PHYSICAL EXERTION

Gordeeva V.A.

Scientific supervisor – Kruglov S. G.

St. Petersburg State University of Veterinary Medicine

Keywords: *Active recreation, sports, health, physical activity.*

Active rest can have a positive effect on the recovery of the body after physical exertion. Many studies show that moderate activity improves blood circulation, reduces stress levels, and accelerates muscle recovery.