

# Пассивный и активный ОТДЫХ

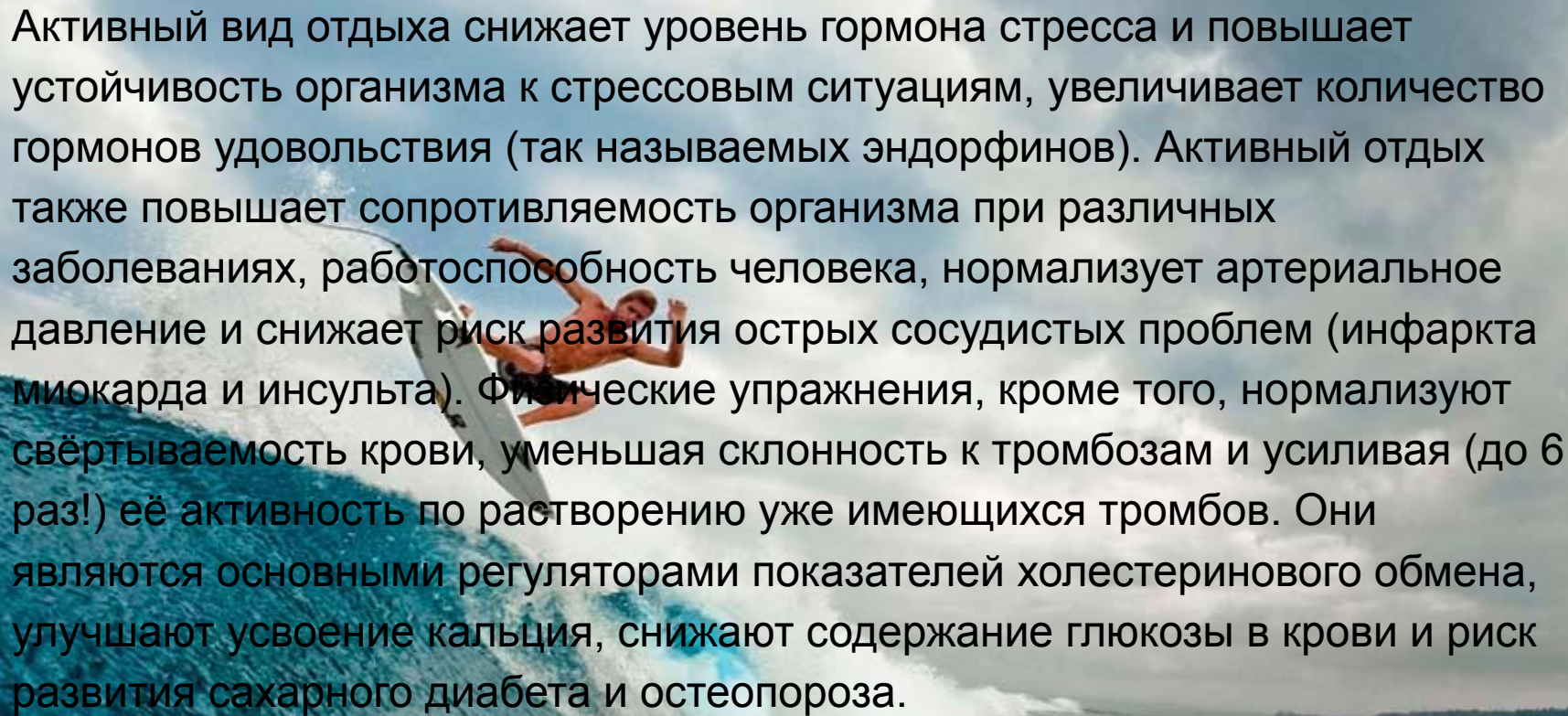
Курбанов Даниил 8а

# Активный отдых

Активный отдых предполагает различную деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление. Для людей умственного труда отдых должен включать в значительной мере физическую нагрузку. Это могут быть спортивные игры, танцы, посещение бассейна или фитнес-центров, работа на даче и др. Даже для людей физического труда полезен активный отдых. Сеченов установил, что утомленные мышцы лучше отдыхают при работе других мышечных групп. К активному отдыху относятся также различные культурные мероприятия, например, посещение театра и музея, общение с друзьями, коллегами, родными, их социальная поддержка и т.д.



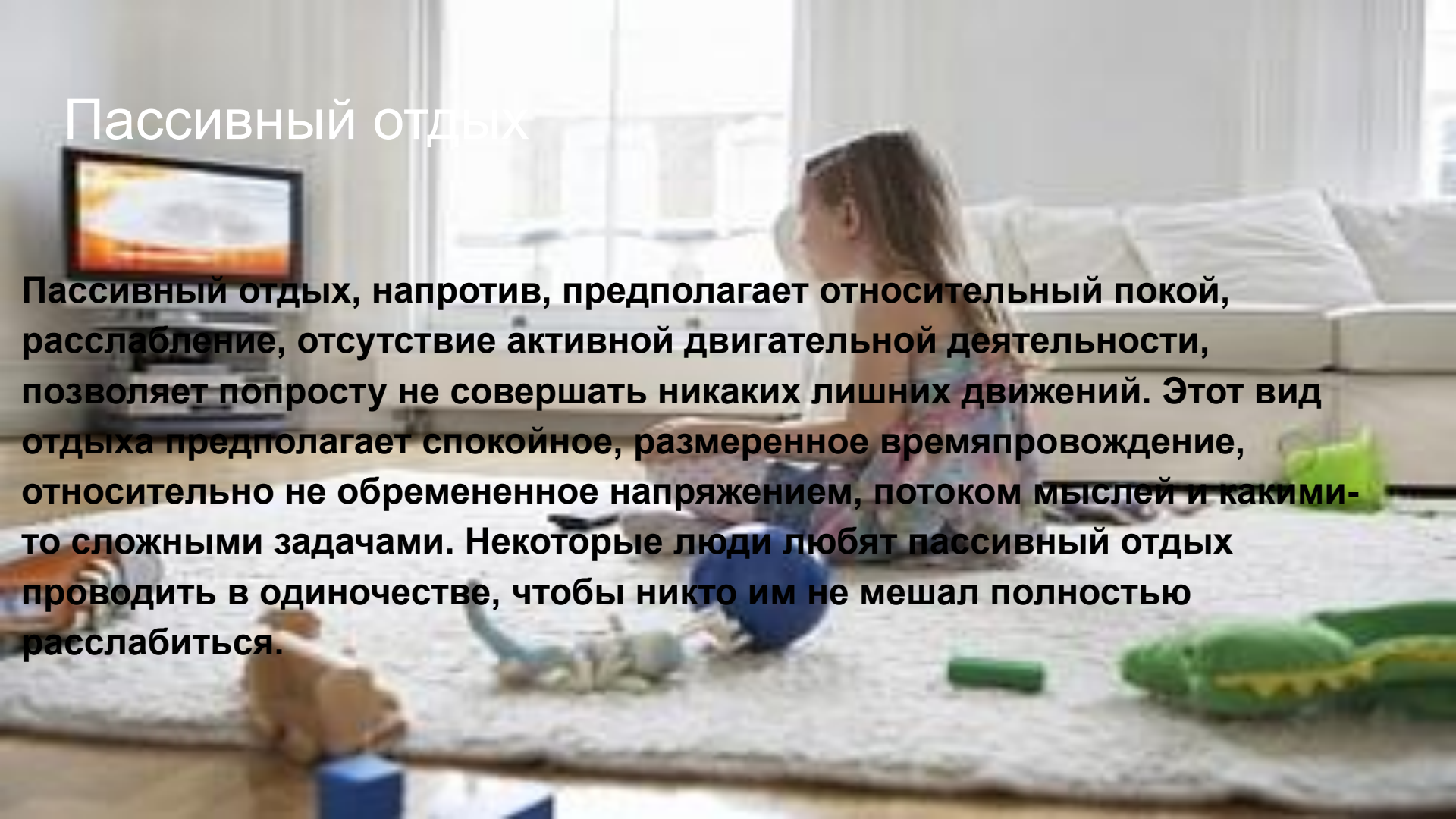
**Преимущество активного отдыха заключается в том, что он поддерживает и даже повышает работоспособность человека и улучшает его физическое и психическое здоровье. Многолетние исследования показали, что всякое движение, всякая активность, умственная и физическая, это не только трата энергии, но и её накопление. Когда человек идёт, бежит, работает, творит, наслаждается прекрасным, его дыхание становится чаще, энергичнее бьётся сердце, интенсивнее бежит кровь по сосудам, ткани полнее насыщаются кислородом и питательными веществами. То есть организм сам себе возвращает потраченную энергию. Кроме того, от работающих мышц в кору головного мозга поступают импульсы, которые поддерживают тонус корковых структур и подкорковых образований, обеспечивая нормальную работу дыхательного и сосудодвигательного центров и всего организма в целом.**

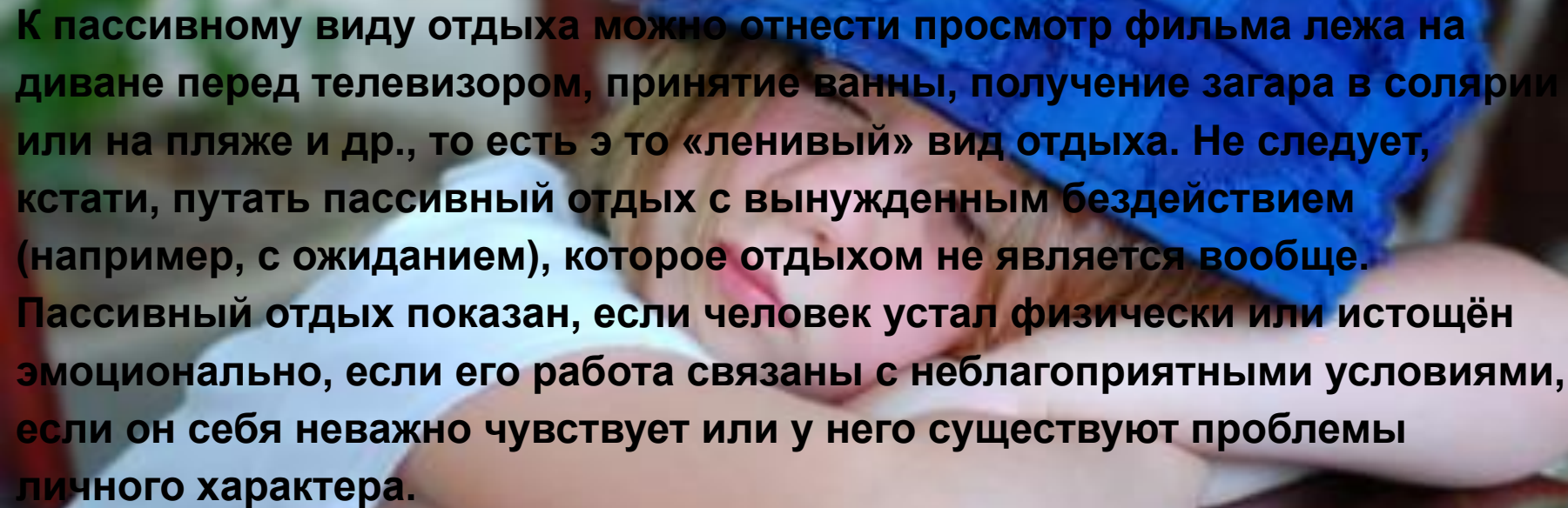
A person is surfing on a large, curling blue wave. The surfer is shirtless and wearing dark shorts, captured in a dynamic pose as they ride the face of the wave. The background shows a cloudy sky and a distant shoreline with trees.

Активный вид отдыха снижает уровень гормона стресса и повышает устойчивость организма к стрессовым ситуациям, увеличивает количество гормонов удовольствия (так называемых эндорфинов). Активный отдых также повышает сопротивляемость организма при различных заболеваниях, работоспособность человека, нормализует артериальное давление и снижает риск развития острых сосудистых проблем (инфаркта миокарда и инсульта). Физические упражнения, кроме того, нормализуют свёртываемость крови, уменьшая склонность к тромбозам и усиливая (до 6 раз!) её активность по растворению уже имеющихся тромбов. Они являются основными регуляторами показателей холестерина обмена, улучшают усвоение кальция, снижают содержание глюкозы в крови и риск развития сахарного диабета и остеопороза.

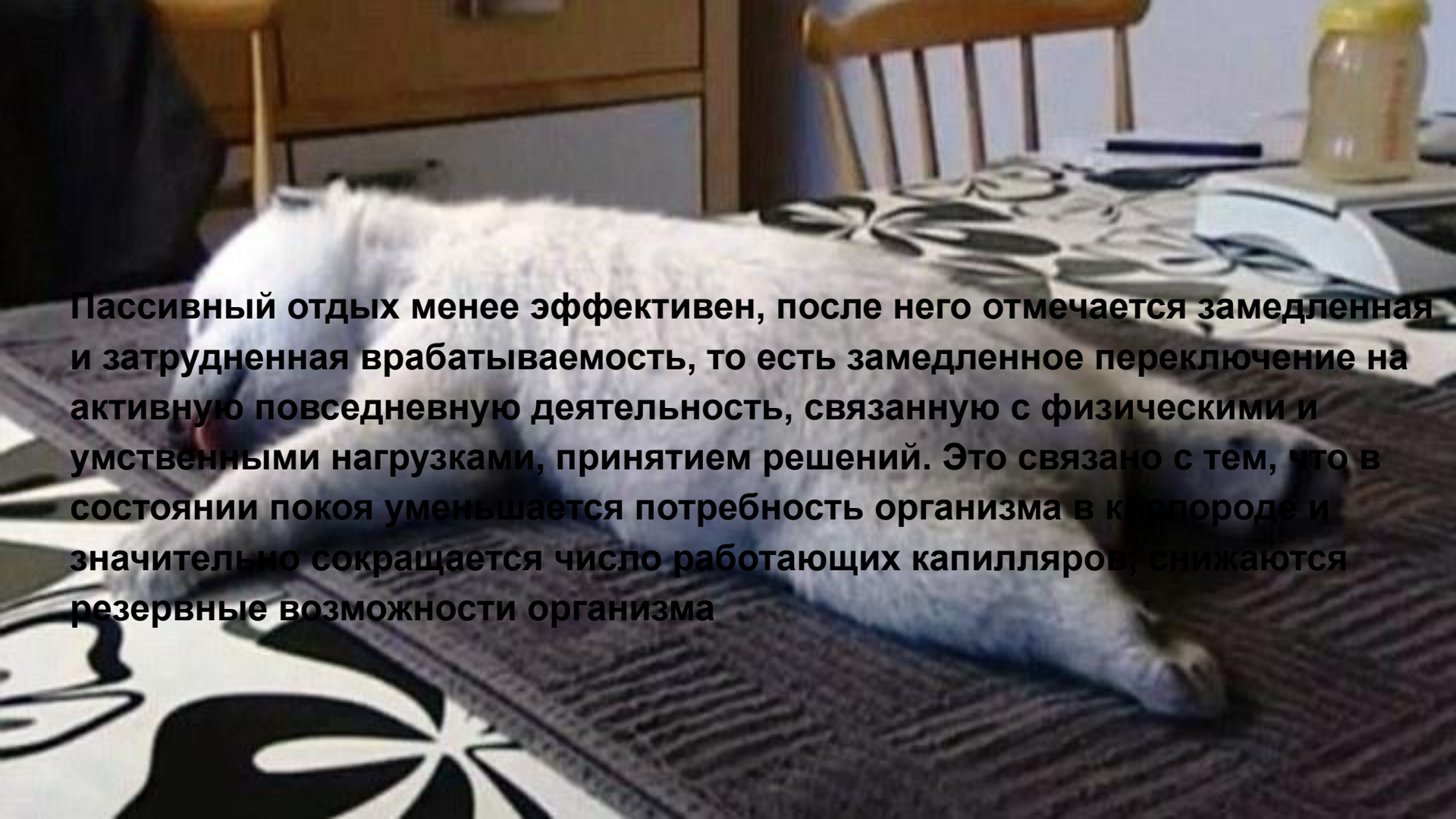
## Пассивный отдых

**Пассивный отдых, напротив, предполагает относительный покой, расслабление, отсутствие активной двигательной деятельности, позволяет попросту не совершать никаких лишних движений. Этот вид отдыха предполагает спокойное, размеренное времяпровождение, относительно не обремененное напряжением, потоком мыслей и какими-то сложными задачами. Некоторые люди любят пассивный отдых проводить в одиночестве, чтобы никто им не мешал полностью расслабиться.**




A person is lying on a sofa, their head and shoulders covered by a bright blue, textured blanket. They are wearing a white long-sleeved shirt. The background is blurred, showing what appears to be a living room setting with a wooden coffee table and some greenery. The overall scene conveys a sense of relaxation and rest.

**К пассивному виду отдыха можно отнести просмотр фильма лежа на диване перед телевизором, принятие ванны, получение загара в солярии или на пляже и др., то есть это «ленивый» вид отдыха. Не следует, кстати, путать пассивный отдых с вынужденным бездействием (например, с ожиданием), которое отдыхом не является вообще. Пассивный отдых показан, если человек устал физически или истощён эмоционально, если его работа связана с неблагоприятными условиями, если он себя неважно чувствует или у него существуют проблемы личного характера.**

A white dog is lying on a table covered with a patterned tablecloth. The table is set with a white plate, a glass, and a bottle. In the background, there is a wooden chair and a wooden cabinet. The text is overlaid on the image.

**Пассивный отдых менее эффективен, после него отмечается замедленная и затрудненная вработываемость, то есть замедленное переключение на активную повседневную деятельность, связанную с физическими и умственными нагрузками, принятием решений. Это связано с тем, что в состоянии покоя уменьшается потребность организма в кислороде и значительно сокращается число работающих капилляров, снижаются резервные возможности организма**



**Если по времени пассивный отдых продолжается дольше, чем это необходимо для восстановления сил, он становится бесцельным и переходит в стадию развлечения и получения удовольствия, может привести к разрушению, агрессии, выплеску накопившейся в процессе восстановления сил энергии, что часто можно наблюдать среди незанятой молодёжи.**

**Несмотря на однозначно большую пользу активного отдыха для здоровья, в некоторых случаях эти два вида отдыха можно совмещать, чтобы выходные, каникулы или отпуск проходили максимально эффективно.**