

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ – СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

WALKING IN THE FRESH AIR IS A COMPONENT OF A FULL –FLEDGED HEALTHY LIFE

Л. А. Лучинович
L. A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет,
г.Минск, Беларусь
Belarusian State University, inks, Belarus

e-mail: Luchyno@bsu.by

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья. В нынешних условиях жизни, когда человека окружают бесконечный стресс и мысли о проблемах, и всем приходится куда-то торопиться, многие вообще забывают о своем здоровье. А ведь поддерживать его не так сложно. Для этого достаточно проводить чуть больше времени на свежем незагрязненном воздухе, в парке или лесу.

А время, проведенное на свежем воздухе, поможет укрепить не только здоровье, но также повлияет на многие сферы его жизни. Значение свежего воздуха намного выше, чем многие считают. Так в чем польза прогулок на свежем воздухе? Какое влияние они оказывают на человека?

Ключевые слова: современные условия жизни, здоровье, стресс, сфера жизни, свежий воздух, польза прогулок.

At the current stage of development of society, a trend of deteriorating health status has been revealed. In the current living conditions, when a person is surrounded by endless stress and thoughts about problems, and everyone has to hurry somewhere, many people forget about their health altogether. But it's not so difficult to maintain it. For this purpose it is enough to spend a little more time in fresh, unpolluted air, in a park or forest.

And the time spent outdoors will help to strengthen not only health, but also affect many areas of his life. The value of fresh air is much higher than many believe. So what is the use of being outside? How does that affect people?

Keywords: modern living conditions, health, stress, the sphere of life, fresh air, the benefits of walking.

Существует очень много причин для прогулок на свежем воздухе. Постоянное нахождение в закрытом помещении не приносит пользы для

здоровья. Природа куда полезнее для человека. Постоянно находятся всё новые и новые причины для того чтобы всё больше и больше проводить времени на открытом пространстве. Многим кажется, что выделять время на прогулки в бешеном ритме жизни тяжело. На самом деле такая привычка не потребует сильной перестройки графика жизни. Ведь всегда можно заменить проезд до работы и учёбы на ходьбу или вечерний просмотр фильма на посещение улицы.

При любой болезни одно из назначений врача – прогулки на свежем воздухе. Медики рекомендуют это и в период выздоровления, и для поднятия иммунитета, и в разгар заболевания, в том числе при патологиях опорно-двигательного аппарата. Насколько актуальны прогулки и почему-таки стоит придерживаться этой рекомендации? Прогулки на свежем воздухе – не прихоть нашего организма, а жизненная необходимость. [1]

Если вы хотите найти мотивацию для того чтобы прогуливаться почаще, следует познакомиться с этими факторами:

- нахождение на свежем воздухе улучшает краткосрочную память;
- у природы расслабляющий эффект. Пребывание на лоне природы снижает интенсивность физического проявления стресса в организме;
- проведение времени на природе снижает интенсивность протекающих воспалительных процессов;
- природа позволяет избавиться от усталости (психологического переутомления);
- даже просмотр картинок с изображением природы оказывают терапевтический эффект, красота природы вызывает ощущение восхищения, которая сразу же добавляет сил;
- свежий воздух помогает бороться с депрессией и тревожностью. Тревожность, депрессия и другие психологические проблемы могут быть решены с помощью времени, проведённого на природе, особенно если сочетать его с тренировками;
- прогулки на природе снижают уровень тревожности, и улучшают настроение. Это можно использовать как дополнение к лечению депрессивного расстройства;
- любой уголок зелёной природы улучшает самооценку и повышает настроение (особенно, если рядом есть водоём положительный эффект оказывается наиболее сильным);
- время на природе улучшает зрение;
- природа улучшает способность фокусироваться;

- природа позволяет восстановиться, а прогулка на свежем воздухе позволяет улучшить способность к концентрации. Эффект настолько сильный, что помогает даже детям с синдромом дефицита внимания;
- после прогулки вы можете проявить больше воображения. Время, проведённое на свежем воздухе, помогает человеку мыслить более креативно;
- проведение времени на природе снижает давление и даже предотвращает рак;
- лес, может укрепить иммунитет;
- время, проведённое на свежем воздухе, снижает вероятность преждевременной смерти;
- пребывание возле парка или леса положительно влияет на здоровье.

Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление. Ускоряется обмен веществ, чего нельзя достичь посещением обычного спортивного зала. Свежий атмосферный воздух помогает растениям вырабатывать фитонциды, которые уничтожают опухолевые клетки и снижают риск развития раковых заболеваний, если человек их вдыхает.

Совершать прогулки на свежем воздухе можно в любое время года, особенно зимой. В зимнее время люди испытывают еще больше стрессов, чем обычно. Предновогодняя суета, холод, нехватка витаминов – все это приводит к неприятным проблемам со здоровьем. Чтобы исправить это, нужно гулять на свежем прохладном воздухе каждый день. Беспокоиться, что от низкой температуры можно простыть, не стоит. Зимний воздух имеет свои особенности, которые особенно полезны. А простывают люди, как правило, в переходные периоды между летом и зимой, а не в холода. Мороз уничтожает все вирусы, из-за чего риск заболеть снижается.

Чем хороши прогулки на свежем холодном воздухе зимой:

1. Свежий морозный воздух содержит повышенный уровень кислорода. От этого улучшаются: здоровье, работа мозга, настроение, внешний вид.
2. Сильный холод закаляет человека. Если больше гулять, то заметно окрепнет иммунитет.

3. Прогулки при холодах помогают бороться с головными болями и укрепляют Зимний воздух в вечернее время дает гарантию еще более крепкого сна.
4. Низкая температура поддерживает тонус нервной системы, что усиливает противодействие стрессам.
5. Воздух зимой охлаждает кожу, насыщает ее большим количеством кислорода. От этого она становится гладкой, эластичной, красивой, а также приобретает розовый румянец.
6. Проводить немного времени вне помещений в зимнее время очень важно. Это укрепит здоровье и сделает человека счастливее.

5 Причин гулять на свежем воздухе

I. Прогулка на свежем воздухе: польза для иммунитета.

Так считают в Японии – стране, где сосредоточено самое большое количество долгожителей в мире. В традиционной японской медицине есть метод синрин-йоку, или «купание среди лесов». Если ему верить, во время обычной прогулки в лесу в организме увеличивается количество противоопухолевых веществ, за счет вдыхания нами фитонцидов. Эфирные масла деревьев подавляют рост и развитие болезнетворных бактерий. Этим и объясняется такой эффект.

Кроме того, прогулка в лесу снижает стресс, эффективно борется с синдромом хронической усталости, который характерен для всех жителей крупных городов. Нормализуется артериальное давление и сокращается выработка кортизола – гормона стресса. Когда вы гуляете в лесу, о вашем здоровье заботятся деревья

II. Прогулки снижают риск депрессии.

Депрессивные настроения преследуют людей в холодное время года – осенью и зимой. Люди, проходящие лечение остеоартроза, подвержены им больше остальных. Исследователи Стэнфордского университета сделали вывод, что полуторачасовая прогулка по лесу снижает активность той части головного мозга, которая отвечает за негативные эмоции и депрессию.

Даже если вы живете вдалеке от леса, можете гулять просто по окрестностям. Это также избавит вас от депрессии. В большом городе это еще как актуально, ведь жители мегаполиса подвержены депрессивным состояниям, по статистике, на 20-40% больше, чем сельские жители.

III. Прогулки улучшают память и помогают сконцентрироваться.

Так считают исследователи в Мичиганском университете. Правда, они рекомендуют гулять не по городу, а по лесу. Особенно актуально это

для детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания. После длительного нахождения на открытом воздухе им удастся лучше сосредоточиться.

IV. Улучшается сон.

Большинство людей даже не учитывает значение свежего воздуха для качества сна. Те, кто проводит больше времени вне дома, спят примерно на $\frac{3}{4}$ часа дольше остальных. Их сон значительно крепче, а проснувшись, они чувствуют себя намного счастливее и активнее. Перед сном прогулки на свежем прохладном воздухе тоже важны. Люди с диагнозом артроз коленного сустава или любого другого заболевания часто страдают от бессонницы, поскольку ночью их беспокоят боли. После прогулки эта проблема частично решается. По статистике, те, кто много находится на свежем воздухе, спят в среднем на 46 минут дольше остальных. Больше гуляешь – крепче спишь.

V. Прогулки улучшают взаимоотношения в семье.

Еще один полезный бонус. Ученые из университета штата Иллиной пришли к выводу, что семьи, где практикуют частые длительные прогулки на свежем воздухе, более крепкие и дружные, в них царит благоприятная психологическая атмосфера. Поэтому очень полезно для физического и психического здоровья вместе проводить время на улице, например, отправляться на утреннюю пробежку. Если у вас артроз тазобедренного сустава и бег вам противопоказан, замените его совместной прогулкой в умеренном темпе или ездой на велосипеде.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

В идеале гулять нужно на свежем воздухе в лесу или в горах. Городской воздух отравлен табачным дымом, автомобильными выхлопами и выбросами промышленных предприятий. В лесу вы вдыхаете вещества с сильным антибактериальным эффектом и оздоравливаетесь.

Что происходит высоко в горах?

Из-за невысокого давления в горном воздухе меньше кислорода, поэтому человек, который его вдыхает, подсознательно задействует резервные силы организма. Улучшается кровообращение, активизируется работа легких и грудной клетки. Есть риск развития гипоксии, поэтому с этим лучше не экспериментировать. После прогулок в горах большинство из нас испытывает подъем физических и эмоциональных сил.

Сколько нужно гулять

Начинать стоит с 10 минут в день, постепенно увеличивая время до получаса. Продолжительность прогулки может достигнуть от одного

до двух часов, сколько точно времени проводить на улице, решать только самому человеку. Важно делать это ежедневно. Утром или вечером – не важно. Главное – чтобы прогулка приносила положительные эмоции, не напрягала и не переутомляла.

КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ: НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Далеко не у всех под боком есть парк или лес, да и свободного времени очень мало. Неужели придется отказаться от прогулок в угоду учёбы и работы? Начните с дороги на учёбу и работу: наверняка есть возможность преодолеть часть пути пешком. По возможности используйте для прогулок обеденный перерыв.

Максимально отправляйтесь на природу в выходные и на праздники. Планируйте путешествия, чтобы сменить обстановку и просто погулять по новой местности. Не обязательно отправляться на дорогие курорты: для этих целей подойдет и соседний город или село с благоприятной природной средой.

Чтобы больше гулять, заведите себе четвероногого друга. Среди «собачников» много подтянутых и физически развитых людей, так как им приходится ежедневно выходить на прогулки.

ЕЩЕ 6 АРГУМЕНТОВ В ПОЛЬЗУ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОГУЛОК

1. Во время обычных прогулок происходит активная циркуляция крови, поэтому постепенно уходят застойные явления. Если у вас проблемы с суставами, боль станет менее выраженной.
2. Даже если гулять 10-15 минут каждый день, без выходных, риск преждевременной смерти снижается на 15%, риск сердечно-сосудистых заболеваний – на 35%, а риск сахарного диабета 2 типа – на 40%.
3. Люди в возрасте от 60 лет, которые составляют основную группу риска по артрозу, больше замечают положительный эффект от обычных прогулок, чем молодые.
4. Прогулки на свежем воздухе улучшают работу пищеварительной системы и помогают сжигать калории. Поскольку при артрозе ортопеды рекомендуют худеть, ходьба – это очень эффективный метод, особенно если сочетать его с диетой.
5. Витамин D, крайне необходимый для функционирования опорно-двигательного аппарата, синтезируется в нашем организме только под действием ультрафиолета – на открытом воздухе. Поэтому если не гулять, быстро начнется его дефицит.

6. Для детей и тех, кто проводит много времени за компьютером прогулки на открытом воздухе – хорошая профилактика близорукости. Человек должен часто смотреть вдаль и как можно чаще отрываться от экранов гаджетов.

Если вы еще сомневаетесь, идти или не идти на прогулку, отбросьте сомнения в сторону. Собирайтесь и отправляйтесь на прогулку, дышите свежим воздухом, постарайтесь отвлечься от тревожных мыслей. Гулять полезно людям в любом возрасте, в том числе при наличии заболевания суставов. В качестве приятного бонуса получите заряд энергии и хорошее настроение! [2]

Прогулки на свежем воздухе – составляющая полноценной здоровой жизни. Они помогут улучшить мозговую деятельность, предотвратить стремительное старение и развитие многих заболеваний. Приятным бонусом от регулярной ходьбы на свежем воздухе станет улучшающийся внешний вид, крепкий здоровый сон и благополучный психологический климат в отношениях.

Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы. Лучше всего для пеших прогулок на свежем чистом воздухе подойдет какой-нибудь парк. [3]

Цель прогулки – возможность спокойно подышать и расслабиться. Поэтому лучше всего ходить медленно, иногда ускоряя шаг, чтобы усилить физическую нагрузку, но ни в коем случае не бегать. При этом нужно быть максимально расслабленными и спокойными. Путь должен проходить через наименее загрязненные автомобилями и заводами места, т.е. парки или леса.

Выводы. Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, поддержания и сохранения здоровья, а также правильного воспитания.

Одной из основных задач физического воспитания является использование разнообразных форм работы со студентами, которые способствуют

ют функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, делать его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одной из таких форм оздоровительной работы является организация занятий на свежем воздухе. Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, способствуют закаливанию организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, и др.).

Пешие прогулки на свежем воздухе – действенный способ улучшить самочувствие. Их пользу сложно переоценить, они стимулируют повышение тонуса каждой клетки организма. Такое воздействие достигается за счет активного поступления кислорода. Именно он является обязательным участником обмена веществ. Но это далеко не единственный фактор.

Большое значение имеет двигательная активность, стимулирующая ускорение метаболизма и восстановительных процессов. Огромную роль играет также стимуляция сенсорных систем. Во время прогулки на свежем воздухе мы неосознанно идентифицируем сотни звуков и ароматов, а также анализируем увиденное. Это зарядка не только для опорно-двигательного аппарата, но и для нервной системы.

Свежий воздух полезен для здоровья – и с этим не поспорить. Каждый человек, заботящийся о себе, должен выделять немного времени для прогулки ежедневно, чтобы пройти свое минимальное расстояние и получить заряд энергии, заодно укрепив здоровье. А лучший стимул – это знание, почему полезно гулять на улице каждый день. Остается лишь начать.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Интернет ресурсы: Ходьба босиком – польза и вред. Чему способствует хождение босиком. <https://domovichka.ru/hodba-bosikom-chem-ona-polezna-i-chemu-sposobstvuet> – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://domovichka.ru/hodba-bosikom-chem-ona-polezna-i-chemu-sposobstvuet>. – Дата доступа: 18.09.2021.
- 2 Интернет ресурсы: Почему гулять на свежем воздухе нужно каждый день. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.noltrex.ru/stati/pochemu-gulyat-na-svezhem-vozduhe-nuzhno-kazhdy-den/>. – Дата доступа: 22.09.2021.
- 3 Интернет ресурсы: Польза прогулок на свежем воздухе: когда и где лучше гулять - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifemotivation.online/razvitiie-lichnosti/samopoznanie/progulki-na-svezhem-vozduhe>. – Дата доступа: 24.09.2021.