

СТУДЕНЧЕСКИЕ РАБОТЫ

ВЛИЯНИЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НА НАШУ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И САМОЧУВСТВИЕ.

Е. А. Анципович

Е. АНЦІПОВІЧ

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Republic of Belarus

e-mail: eanrcipovich@gmail.com

У многих из нас есть домашние животные, которые улучшают нашу жизнь своим времяпрепровождением. Но многие ли задумываются, как они влияют на нас и наше самочувствие? В этом докладе мы попытаемся узнать, насколько наши любимцы влияют на нас и нашу жизнь. Питомцы - это наши верные друзья и компаньоны, которые могут оказать значительное влияние на нашу жизнь. Многие из нас знают, как приятно проводить время со своим питомцем, играть с ним, гладить их и заботиться о них. Но помимо удовольствия, которое приносят питомцы, они также могут оказывать положительное влияние на нашу физическую активность и общее самочувствие.

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни. Но часто нам трудно найти мотивацию и время для занятий спортом. Питомцы могут помочь нам решить эту проблему. Они нуждаются в прогулках и играх на свежем воздухе, что в свою очередь заставляет нас двигаться. Ходьба с собакой может стать ежедневной рутинной, которая стимулирует нас на более активный образ жизни. Некоторые люди выбирают более активные породы собак, такие как лабрадоры, хаски или борзые, чтобы быть уверенными в том, что у них будет достаточно физических нагрузок и мотивации для занятий спортом. Кроме того, игры с питомцами также могут быть хорошим физическим упражнением.

Регулярная физическая активность - очень важная составляющая здорового образа жизни. Домашние животные, особенно собаки, нуждаются в ежедневных физических упражнениях, что побуждает их владельцев становиться более физически активными. Прогулка или игра

с домашним животным может быть веселым и приятным способом оставаться активным.

Владение домашним животным может мотивировать людей регулярно заниматься физической активностью.

Исследования показали, что владельцы собак, которые регулярно выгуливали своих питомцев, с большей вероятностью выполняли рекомендуемые уровни физической активности. Домашние животные могут помочь людям поддерживать постоянный режим упражнений. Ежедневные упражнения с домашним животным могут улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и снизить риск ожирения и других проблем со здоровьем.

Прогулки с собакой могут быть эффективным способом снижения артериального давления и уровня холестерина. Владельцы собак, которые регулярно занимаются физическими упражнениями со своими питомцами, как правило, несут более низкие расходы на здравоохранение.

Домашние животные могут обеспечить социальный аспект физической активности, например, встреча с другими владельцами домашних животных в парке для собак. Игра с домашним животным может улучшить зрительно-моторную координацию, баланс и ловкость. Физическая активность с домашним животным может улучшить настроение и снизить уровень стресса. Прогулки на свежем воздухе с домашними животными, такие как походы или плавание, могут вызвать дополнительные физические нагрузки. Физические потребности ухода за домашним животным, такие как кормление и уход, также могут способствовать повышению уровня физической активности. Домашние животные могут стимулировать более активный образ жизни для малоподвижных людей. Владение домашним животным может дать чувство ответственности за цели физической активности. Регулярная физическая активность с домашним животным может укрепить связь между домашним животным и владельцем. Домашние животные могут отвлекать от монотонности традиционных упражнений. Физическая активность с домашним животным может быть формой связи и качественного времени. Мероприятия с домашними животными могут быть адаптированы к индивидуальным физическим возможностям и ограничениям. Общение с домашним животным может обеспечить мотивацию для физической активности в периоды низкой мотивации. Активность домашних животных на открытом воздухе может увеличить воздействие витамина D, который важен для здоровья костей. Физическая активность с домашним животным может стать способом разбавить сидячий рабочий день. Владение домашними животными может дать чувство цели и ответственности, что приведет

к большей физической активности. Домашние животные могут служить источником развлечения и стимуляции во время физической активности. Физическая активность с домашним животным может дать чувство выполненного долга и удовлетворения. Регулярная физическая активность с домашним животным может привести к улучшению качества и продолжительности сна. Занятия с домашними животными могут дать возможность исследовать и открывать для себя новые области и опыт. Домашние животные могут обеспечить не осуждающее и поддерживающее присутствие во время физической активности. Физическая активность с домашним животным может дать возможность для психического и эмоционального восстановления.

В заключение, домашние животные положительно влияют на нашу физическую активность и самочувствие. Они дают нам возможность заниматься спортом, снижают уровень стресса и обеспечивают социальную поддержку. Владение домашним животным сопряжено с ответственностью, но преимущества, связанные с владением домашним животным, делают его отличной инвестицией для людей, стремящихся улучшить свое здоровье и самочувствие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <http://medportal.gocb.by/ru/zdorove-dlya-vsex/znat-chtobyi-ne-zabolet/polza-domashnix-zhivotnyix-dlya-cheloveka.html>
2. <https://style.rbc.ru/health/5bbc6d4c9a79474acb1b7589>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B>