Научная статья

Original article

ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

EFFECTS OF WALKING ON FRESH AIR ON HUMAN HEALTH

Комогоров Алексей Викторович, студент 1 курса, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, д.17), тел. 89009130082, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3993-2860, holoco2013@mail.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, д.17), тел. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Alexey V. Komogorov, 1st year student, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov ”(163002, Arkhangelsk region, the city of Arkhangelsk, street embankment of the Northern Dvina, 17), tel. 8(900)913-00-82, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3993-2860, holoco2013@mail.ru

Alexey V. Tsinis, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov ”(163002, Arkhangelsk region, the city of Arkhangelsk, street embankment of the Northern Dvina, 17), tel. 8(921)071-19-29, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Аннотация. В этой статье описано влияние прогулок на свежем воздухе на организм человека и эффективности, как одного из методов борьбы со стрессом.

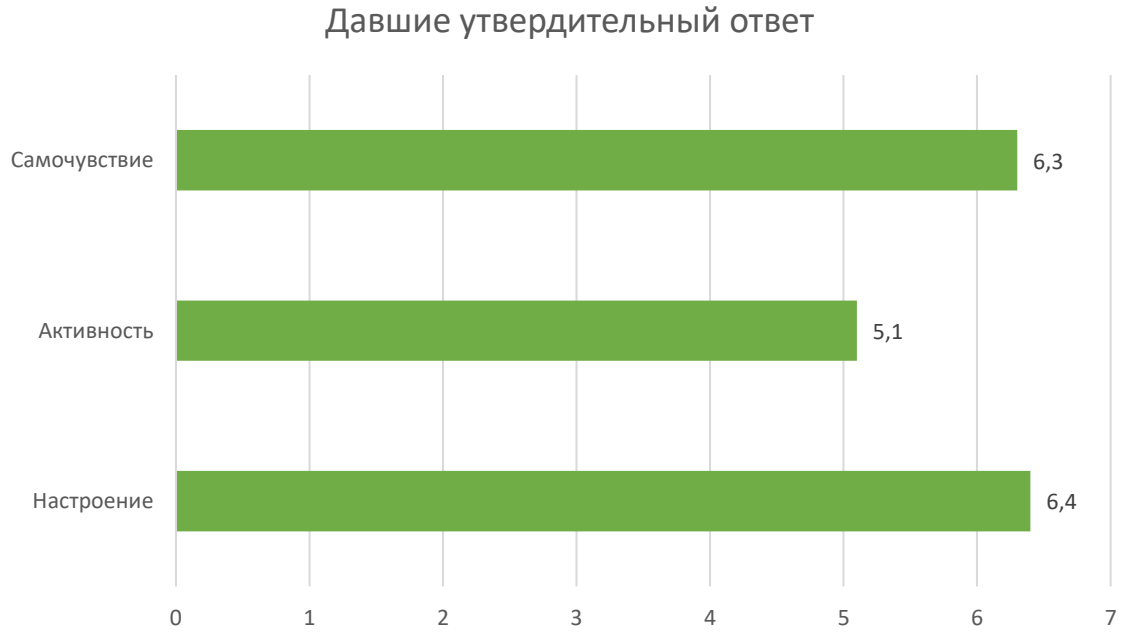
Abstract. This article describes the effects of outdoor exercise on the human body and effectiveness as one of the methods of dealing with stress.

Ключевые слова: психологическое здоровье, здоровый образ жизни, ходьба нервная система.

Key words: psychological health, healthy lifestyle, walking, nervous system.

В наше время люди всех возрастов подвержены стрессу: школьники и студенты беспокоятся из-за экзаменов и сессий, взрослые переживают из-за проблем на работе и т. д. Есть множество методов бороться со стрессом, и одним из них являются вечерние прогулки.

Чтобы проверить эффективность этого метода, был проведен опрос среди 126 человек. Опрошенным был задан вопрос: “Совершаете ли вы прогулки по вечерам?”, после этого им было предложено пройти САН-опросник (самочувствие, активность, настроение), средние результаты которого представлены ниже:



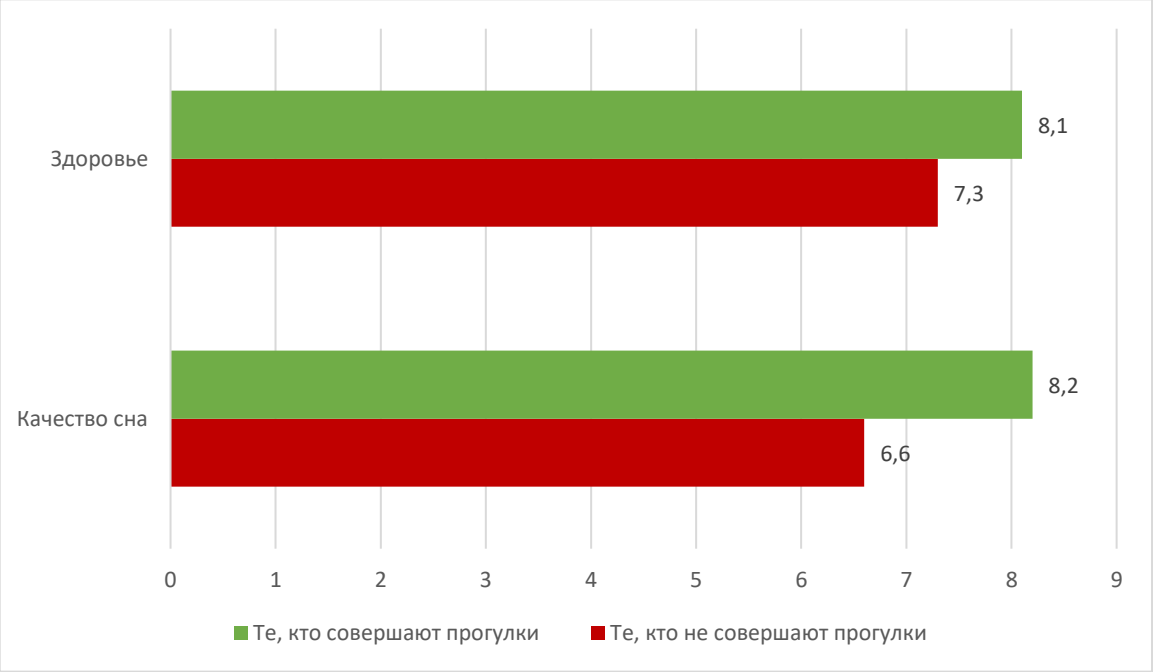


Результаты опроса показывают, что те, кто совершают прогулки, имеют более высокие показатели САН-а, и следовательно, лучшее психологическое состояние. Согласно исследованиям учёных Гарвардского медицинского института, свежий воздух помогает расслабиться и повысить настроение. Происходит это из-за того, что во время прогулки снижается уровень активности области мозга, ответственной за негативные эмоции, и благодаря этому значительно снижается чувство усталости и стресса.

Также отдельного внимания заслуживают прогулки по лесу и в зимнее время года. Неторопливая прогулка по парку и приятный запах деревьев благотворно влияют на нервную систему снижая уровень гневливости и враждебности человека. Кроме всех вышеперечисленных положительных эффектов от прогулок можно ещё добавить, что у людей, затрачивающих на них от полутора часа и более, эмоциональный фон становится куда стабильней, что помогает им переживать ежедневные трудности намного легче.

Прогулки, помимо очевидного терапевтического эффекта, ещё и оказывают немалое влияние на физическое состояние человека. Чтобы выяснить силу этого влияния был проведен ещё один опрос. Опрошенным было

предложено оценить качество своего сна и общее состояние своего здоровья по десятибалльной шкале. Число опрошенных то же (126 человек):



Исходя из результатов опроса можно сделать вывод, что общее физическое состояние тех, кто совершает прогулки, на порядок лучше, чем у остальных и у этого есть обоснование. Всё-таки прогулка – это физическая нагрузка. Во время ходьбы человек сжигает калории, на свежем воздухе он получает достаточное кислорода, что крайне полезно для нашей кровеносной системы, ускоряется обмен веществ. Также исследования, проведенные в Мичиганском университете, показали, что у людей, проводящих хотя бы тридцать минут на свежем воздухе, значительно улучшена концентрация и память.

Кроме того, даже небольшая прогулка перед сном повышает качества сна. Как и любая другая физическая активность, ходьба изматывает наш организм, а чем быстрее тело устанет, тем быстрее вы уснёте и крепче будете спать.

Отдельно выделяют зимние прогулки. Морозный воздух содержит повышенное количество кислорода, благодаря чему улучшается работа мозга и

настроение человека. Холод способствует укреплению иммунитета, закаливанию тела, ещё более крепкому сну и поддержанию нервной системы в тонусе.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что для того, чтобы быть здоровее, счастливее и оставаться в тонусе достаточно проводить какое время вне помещений наедине со своими мыслями.

Литература

1. О пользе прогулок на свежем воздухе: [Электронный ресурс] // Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Ленинградской области "Гатчинская клиническая межрайонная больница". URL: http://www.crkb.ru/news/o-polbze-progulok-na-svezhem-vozduhe.html (Дата обращения 11.12.2021)
2. Статья № 80 - Польза прогулок на свежем воздухе: [Электронный ресурс] // Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области "Воронежская клиническая стоматологическая поликлиника №4" URL: https://sp4.zdrav36.ru/novosti/2021-03-31-statya-80-polza-progulok-na-svezhem-vozduhe (Дата обращения 11.12.2021)
3. Александр Григорьев. Как прогулки помогают нам думать: // Онлайн-журнал Psychologies. URL: https://www.psychologies.ru/wellbeing/kak-progulki-pomogayut-nam-dumat/ (Дата обращения 11.12.2021)

References

1. On the benefits of walking in the fresh air: [Electronic resource] // State budgetary healthcare institution of the Leningrad region "Gatchina clinical interdistrict hospital". URL: http://www.crkb.ru/news/o-polbze-progulok-na-svezhem-vozduhe.html (Date of treatment 12/11/2021)
2. Article No. 80 - The benefits of walking in the fresh air: [Electronic resource] // Budgetary healthcare institution of the Voronezh region "Voronezh clinical dental clinic No. 4" URL: https://sp4.zdrav36.ru/novosti/2021-03-31 -statya-80-polza-progulok-na-svezhem-vozduhe (Date of treatment 12/11/2021)

3. Alexander Grigoriev. How walks help us think: // Psychologies online magazine. URL: https://www.psychologies.ru/wellbeing/kak-progulki-pomogayut-nam-dumat/ (Date of treatment 12/11/2021)

© Комогоров А.В., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.

Для цитирования: Комогоров А.В., Цинис А.В. Влияние ходьбы на свежем воздухе на здоровье человека// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.