

Основы активного образа жизни в современном мире

Повышение уровня физической активности населения с целью укрепления здоровья людей и пропаганда здорового образа жизни относятся к числу приоритетных направлений профилактической деятельности системы здравоохранения. Как известно, оптимальная физическая активность способствует снижению уровня заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и, как следствие, повышению качества и продолжительности жизни человека. Так, в Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья, разработанных Всемирной организацией здравоохранения в 2010 г., отмечается, что повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества.

Здоровый образ жизни, стремление к поддержанию оптимального уровня функционального состояния организма через повышение физической активности и занятия спортом становятся неотъемлемой частью жизни современного человека.

Здоровый образ жизни — активный образ жизни. Это та аксиома, спорить с которой, по меньшей мере, глупо. Регулярные занятия спортом оказывают благотворное воздействие на человеческий организм, укрепляют его физическое и психологическое здоровье, повышают иммунитет. Вот почему пренебрегать регулярными физическими нагрузками едва ли разумно. Вопрос о том, как вести активный образ жизни, очень часто заводит людей в тупик, однако на самом деле трудного в этом мало — достаточно лишь следовать ряду простых и понятных инструкций. Ниже приведены некоторые из них.

Избавиться от лени — задача номер один

Прогресс и современные удобства обеспечивают человека всеми необходимыми для жизни благами: люди больше не прикладывают усилия для того, чтобы добывать себе пропитание, строить жилье и защищать свой кров от хищников и непогоды. Природа, некогда отождествляемая с неистовой силой, противиться которой не в состоянии ни одно живое существо, в сознании современных людей предстает в образе героически побежденного тирана, могущество которого навсегда осталось где-то в закоулках давно минувших дней. Человек возомнил себя венцом творения и, как следствие, обрел множество пагубных зависимостей, главное место среди которых, пожалуй, по праву занимает лень. Каждый наверняка знает, насколько деструктивное воздействие она оказывает на личность, как быстро уничтожает и разлагает ее.

Человек на протяжении всей своей жизни находится в постоянном движении, и если он хотя бы очень-очень медленно не движется вперед, то наверняка совершает стремительные шаги назад. Лени и активный образ жизни — понятия несовместимые, поэтому избавляться от праздности, стопорящей развитие, нужно как можно скорее. В противном же случае ничего, кроме фиаско, ждать не приходится: дело непременно будет брошено на полпути, а горький привкус разочарования надолго (быть может, даже навсегда) отобьет желание еще раз попытаться.

Больше движений и занятий спортом

Найти время на длительные тренировки в тренажерном или аэробном зале подчас бывает очень сложно, но это вовсе не означает, что на своем решении вести физически активный образ жизни нужно поставить крест. Необходимо выделить на занятия спортом несколько свободных часов, предварительно избавившись от ненужных отвлекающих факторов. Так, к примеру, полуторачасовому просмотру телевизора вечером после работы стоит предпочесть поход в фитнес-клуб или пробежку в близлежащем парке. Едва ли какое-нибудь пропущенное реалити-шоу станет существенной потерей, зато физические нагрузки положительно повлияют на общее самочувствие и обеспечат позитивный настрой.

Впрочем, если времени на занятия спортом так и не нашлось, отчаиваться всё равно не стоит. В таком случае можно заменить поездки на лифте подъемами по лестнице и больше ходить пешком. Мало кто знает, что часовая прогулка со скоростью 6 км/ч (энергичный темп) способна сжечь до 300 кКал!

Не нужно себя насиловать!

Правила активного образа жизни достаточно понятны и просты, однако в этом деле (как, впрочем, и в любом другом) важно не переусердствовать. Не нужно заставлять себя заниматься тем, что

явно не по душе, а лучше выбрать тот вид спорта, который доставляет удовольствие лично вам. Так, одни люди любят кататься на велосипеде, другие предпочитают роликовые коньки, третьи охотно играют в теннис и волейбол — человеческие вкусы чрезвычайно разнообразны, но никто ведь не мешает вам прислушиваться к собственному сердцу. Насилие же над собой ни к чему хорошему не приведет, а только станет причиной стресса и раздражения.

Как отдыхать правильно?

Для современного человека понятие отдыха — почти что синоним безделья. Большинство людей проводят время дома или, что хуже, тратит драгоценные часы жизни на клубы, сомнительные компании и алкогольное веселье. Надо ли говорить, что философия активного образа жизни противоречит подобного рода поведению и привычкам? К правильному отдыху, к примеру, относятся пикники на природе, купание в водоемах, различные спортивные игры (боулинг, волейбол, футбол и т. д.), танцы, походы и многое другое.

Здоровое питание

Активный образ жизни — это не только выполнение регулярных физических упражнений, но и, прежде всего, ответственное и чуткое отношение к своему здоровью, а, соответственно, и к своему питанию. Очень важно, чтобы рацион был максимально разнообразен и правильно сбалансирован, ведь пища по сути своей — главный источник энергии в организме. Стоит ограничить употребление сладостей, быстрых углеводов, жиров и ввести в рацион свежие овощи и фрукты, ягоды и сложные углеводы (их содержат, к примеру, крупы). Тем более нужно отказаться от столь популярного нынче фастфуда. Вместо сомнительной продукции ресторанов быстрого питания для перекуса на учебе или работе можно покупать йогурты, творожки и разнообразные фрукты, готовить себе каши и запеканки. Это не только не отнимает существенного количества времени, но и поддерживает ваше здоровье и самочувствие в хорошем состоянии (чего, например, не скажешь о фастфуде).

Питьевой режим и физические нагрузки

Значение воды для человеческого организма едва ли возможно переоценить: она участвует во всех обменных процессах и переваривании пищи, выводит токсины и составляет около 80% нашей мышечной массы. В зависимости от самочувствия, уровня стресса, интенсивности осуществляемых физических нагрузок и погоды, взрослому человеку требуется от полутора до трех литров воды в день. Однако при этом стоит учитывать, что принцип «чем больше, тем лучше» в этом случае не действует. Избыточное количество воды повышает нагрузку на почки и, как следствие, приводит к нарушениям их функционирования, вызывает отеки и появление судорог.

Соблюдение гигиены

Активный образ жизни без гигиены невозможен! Взрослому человеку едва ли нужно напоминать о том, что необходимо чистить зубы два раза в день, регулярно принимать душ (не только раз в 24 часа, но и по возможности после каждого занятия спортом), мыть руки перед едой. Эти привычки должны быть выработаны до автоматизма или, если хотите, до состояния рефлекса. Кроме того, необходимо следить еще и за гигиеной помещений, в которых вы трудитесь, занимаетесь спортом или живете. Следует регулярно проветривать комнаты, а также проводить влажную уборку и дезинфекцию поверхностей. Это нужно для того, чтобы обезопасить себя от пыли и микробов и обеспечить организм достаточным количеством кислорода.

Преимущества активного образа жизни

1. **Здоровье.** Активный образ жизни помогает избежать сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, ожирения, диабета, а также многих болезней дыхательных путей и легких. Это, в свою очередь, продлевает жизнь, улучшает самочувствие и иммунитет, а также помогает повысить выносливость и сохранить ее вплоть до глубокой старости.
2. **Красивый внешний вид.** Многие люди мечтают о красивой подтянутой фигуре и гладкой упругой коже. Однако действовать куда продуктивнее, чем мечтать. Активный образ жизни в этом деле станет отличным подспорьем. Конечно, можно отдать себя на растерзание пластическим хирургам, но разумно ли это, когда лучшего результата можно добиться, живя полной активной жизнью?

3. Замедление процессов старения. Активный образ жизни и проблемы старения тесно взаимосвязаны друг с другом. Учеными доказано, что люди, ведущие пассивный образ жизни, стареют намного раньше, чем те, кто ведет активный. Движение — жизнь, и лишь оно способно отдалить старость, иного не дано.

Уровень ФА	Число шагов в день
Очень низкий	Более 3000
Низкий	3000–5000
Умеренный	5000–7000
Высокий	7000–12 500
Очень высокий	Более 12 500

Нормы двигательной активности

Возрастная группа	Кол-во шагов в сутки
5 – 7 лет	15,0 тыс.
8 лет и старше	до 20 тыс.
Взрослые	не менее 10-15 тыс.
Пожилые	не менее 6-8 тыс.

В среднем в день необходимо проходить 5 - 7 км.!!!

 MyShared

Режим отдыха и труда

Вести активный образ жизни трудно, когда по долгу службы приходится 8 часов 5 раз в неделю просиживать на стуле. Как ни странно, работа в офисе сопряжена с целым рядом так называемых профессиональных заболеваний. Постоянные мигрени, синдром сухого глаза, «мышинная болезнь», остеохондроз, а также множество проблем с пищеварением — и это еще не весь перечень недугов, связанных с сидячим образом жизни. Для того чтобы их предотвратить, необходимо регулярно выполнять следующие упражнения:

- Зарядка для глаз. Занимает она всего несколько минут времени, зато очень эффективно снимает усталость. Существуют также специальные капли при синдроме сухого глаза. По составу они напоминают человеческую слезу и служат для увлажнения поверхности глазного яблока.

- Разминка. Достаточно раз в час выполнять несложные упражнения вроде наклонов туловища, вращения головой, потягиваний и приседаний.

Это, пожалуй, всё, что требуется знать о том, как начать активный образ жизни. Помните, что главное в этом деле — четкая мотивация и сила воли: вы должны быть уверены в том, что вы этого хотите, и знать, почему вы этого хотите, и тогда начинание будет более чем успешным.

Напоследок, хочется заметить, что новое исследование ученых Кембриджского университета показало, что даже в пожилом возрасте слишком много физических упражнений не бывает. Исследование, которое включало почти 15000 граждан Великобритании, показало, что у физически активных людей, увеличивавших длительность упражнений, риск преждевременной смерти снижался почти вдвое. Научная работа была опубликована в *British Medical Journal*.

Ученые проанализировали данные 14599 мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет, состояние здоровья которых было исследовано в период между 1993 и 1997 годами, после чего они находились под наблюдением до 2016 года. Результаты показали, что более высокие уровни физической активности и ее увеличение с течением времени были связаны с увеличением и продолжительности жизни.

Исследователи обнаружили, что у людей, которые не были активны физически в начале исследования, но со временем стали выполнять норму физической активности ВОЗ в 150 минут в неделю, риск смерти от любых причин снизился на 24%, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — на 29%, а риск смерти от рака — на 11% по сравнению с показателями малоподвижных людей. Такого результата можно достигнуть, делая около 20 минут упражнений каждый день или по 30 минут пять раз в неделю.

Но лучшие результаты оказались у тех, кто в среднем уделял физической активности 300-450 минут в неделю — от 42 минут в день. По данным исследования, у таких участников риск ранней смерти снижался на 42%. Физическая активность включала в себя физическую деятельность на работе, ходьбу, катание на велосипеде и занятия спортом. При этом исследование показало, что люди могут получить существенную пользу для здоровья независимо от того, сколько упражнений они делали ранее.

