



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В НАСТОЯЩЕМ – ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ В БУДУЩЕМ

Джалилова Г.А.

Расулова Н.Ф.

Оташехов З.И.

Ташкентский педиатрический медицинский институт, Узбекистан
<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10579619>

ARTICLE INFO

Received: 22th January 2024

Accepted: 28th January 2024

Online: 29th January 2024

KEY WORDS

ABSTRACT

Актуальность. Все люди когда-либо задумываются о том, что время неумолимо движется вперед. Нам не под силу даже ненадолго приостановить его течение, и мы с тоской задумываемся о далеком, но все же неизбежном будущем. В современном мире пожилые люди, в большинстве своем, имеют плохое самочувствие, часто болеют, теряют вкус к жизни. Смотря на них, сердце охватывает сочувствие и сковывает страх. Вопрос возникает сам собой: неужели меня тоже ждет такое будущее? К сожалению, никто не будет вечно молод, время постепенно возьмет свое. Есть то, что нам не под силу изменить это наследственность и экология. Однако, академик И. Павлов утверждал, что человек способен прожить более века. Но уже сейчас мы можем повлиять на то, какой будет наша старость. Есть множество аспектов здоровой жизни, следуя которым, мы можем приблизиться к заветной цифре - это сбалансированное питание, соблюдение режима дня, внутренняя гармония, и, конечно, активный образ жизни. Физическая активность имеет огромное значение для нашего здоровья как сейчас, так и в будущем. Регулярные и активные физические нагрузки помогут приостановить процессы старения в организме. Наше тело состоит из большого количества мышц, которые приводят нас в движение. Мышцы, в свою очередь, насыщены белком, который необходим для их работы. Белок сохраняется, а наши мышцы остаются в тонусе, если мы их регулярно тренируем. Для того чтобы поддерживать мышцы в форме, вовсе не обязательно быть профессиональным спортсменом. Достаточно выполнять некоторые несложные правила, которые уберегут наше тело от атрофии в дальнейшей жизни. Едва ли кто-то задумывался о том, что зевание и подтягивание тоже являются физическими упражнениями. Во время сна отдельные части тела испытывают нагрузку или даже на время теряют чувствительность, затекают. При длительном нахождении в одной позе кровоток замедляется, некоторые капилляры могут перекрываться. Это оптимальная работа тела во время отдыха. Чтобы после сна правильно настроить организм на дальнейшую работу, нужно постепенно подготовить его к новым нагрузкам. Поэтому,



после пробуждения мы, зачастую, тянемся и зеваем непроизвольно. Так наши мышцы приходят в форму после долгого пребывания в одном положении. [2] Утренняя зарядка – еще один важный аспект не только физического, но и морального здоровья. Именно из-за отсутствия физических упражнений по утрам люди выглядят сонными и раздражительными. Зарядка помогает организму окончательно пробудиться от сна. Регулярно выполняя по утрам несложные упражнения, наш мозг активизируется, поднимается настроение, появляется заряд бодрости на весь день. Привычка разминаться по утрам – это вклад в будущее здоровье организма. Это незаменимая профилактика против искривлений позвоночника, заболеваний опорно-двигательной системы, болезни суставов. Вместе с тем, зарядка способствует стимулированию кровотока, что предотвращает застой крови в венах, улучшает мозговую активность и координацию движений. Люди в современном обществе, зачастую, ведут малоподвижный образ жизни, ведь новые технологии освобождают от необходимости передвигаться самостоятельно. Злоупотребление отдыхом перед телевизором или компьютером, «сидячая» работа, вождение машины – ведет, несомненно, к печальным последствиям. Даже среди молодежи участились хронические заболевания, характерные для более пожилых людей. Вследствие малоподвижного образа жизни тело теряет свою упругость, повышается риск заболевания сахарным диабетом, патологий костных тканей, болезней сердца и сосудов. Застой крови в ногах при долгом сидении приводит к варикозному расширению вен. Избежать всего этого можно только одним способом – побороть лень и начать больше двигаться. Отказаться по возможности от транспорта до работы или учебы, завести привычку гулять по вечерам, меньше сидеть перед гаджетами, а активно проводить свое свободное время. [1] Ходьба и физические упражнения – вот залог долгих и «здоровых» лет жизни. Доказано, что время хождения сжигается в 5 раз больше калорий, чем во время покоя. Ходьба способствует учащению сердцебиения, что улучшает кислородное питание мышц. Интенсивная ходьба способна продлить молодость и увеличить продолжительность жизни. Об этом точно знают жители Китая. Ни для кого не секрет, что именно в этой стране так много долгожителей. Пожилые люди страны восходящего солнца непременно начинают свой день с зарядки. Утром спортивные площадки наполнены активными бабушками и дедушками и этим никого не удивить: они занимаются растяжкой, бегом, силовыми упражнениями. Китайцы никогда не сидят на месте, даже в пожилом возрасте. По вечерам традиционно все парки и площадки заняты танцующими пенсионерами. Их активности и пластичности может позавидовать даже юное поколение. [2] На весь мир знаменита китайская деревушка Бама, которую так и прозвали – «деревней долгожителей». Там проживают более 90 человек, уже отметивших свой сотый день рождения. Хотя ученые и спорят на счет этого феномена, жители уверены, что главная причина их долгой жизни кроется в постоянном движении. Пожилые люди возделывают землю, ходят за скотом, да и просто долго прогуливаются по окрестностям. Их мышцы постоянно в работе, кровь не застаивается в венах, что благоприятно влияет на работу сердца и умственную деятельность. [4] По данным исследователей, человеку, для поддержания здоровья, необходимо 10 часов в неделю уделять занятиям физической культурой. Степень нагрузки должна



повышаться постепенно, а занятия иметь регулярный характер: оптимально – 3 раза в неделю. При распределении нагрузки следует не переусердствовать, обязательно учитывать возможности организма. При хронических заболеваниях проконсультироваться с лечащим врачом. Контролировать уровень нагрузки несложно – достаточно поддерживать пульс в норме. Длительность комплекса упражнений может варьироваться от 25 минут до часа и должно включать в себя разминку, саму нагрузку и расслабление. Каждый человек выбирает свой вид физической активности: это может быть ходьба, бег, спортивные игры, катание на велосипеде, плавание, йога. Если физические упражнения вам по душе, то они принесут не только оздоровление для организма, но и моральное удовлетворение. Регулярное выполнение упражнений поможет нормализовать сон, улучшить умственные способности, справиться со стрессами, нормализовать метаболизм. Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что физическая активность и здоровье – два неразделимых понятия. Активность важна для самочувствия в любом возрасте. Не стоит пренебрежительно относиться к активному образу жизни, ведь именно он поможет нам сохранить молодость и прожить долгие годы.

References:

1. К. Диас «Книга о долголетию», Литагент Синдбад, 2017г. Стр. 4-5
2. <https://molod24.ru/omolozhenie-organizma/mery-profilaktiki-stareniya>
3. <http://fb.ru/article/254346/psihologicheskaya-aktivnost-i-fizicheskaya-aktivnost-znachenie-i-polza-fizicheskoy-aktivnosti-cheloveka>
4. <https://alexarhat.ru/dolgoletie/401-retsepty-dolgoletiya-kitajskoe-dolgoletie>