**Спорт на свежем воздухе как залог продления активной жизни**

Согласно исследованиям, около четверти населения мира ведут образ жизни, который не является активным. Большую часть времени люди проводят сидя, как на работе, так и на отдыхе. Современные люди проводят в помещениях с техникой больше времени, чем на воздухе. Это касается и взрослых, и детей. Недостаток физической активности негативно влияет на состояние здоровья и качество жизни.

Интересный факт заключается в том, что процент отсутствия активности в странах с достаточным уровнем доходности в среднем выше раза в два, чем в странах с уровнем более низким. Как раз отсутствие физической активности является главной причиной преждевременного старения организма и смерти.

Спортивные занятия на открытом воздухе улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижают артериальное давление, способствуют снижению веса, снижают риск возникновения инсульта, диабета 2 типа, рака сердечного приступа, а также помогают снизить уровень депрессии, стресса, тревоги, гнева, напряжения, невротизма. Используются при лечении деменции, болезни Альцгеймера, для работы с лицами с ограниченными возможностями, после травм и людей, страдающих синдромом дефицита внимания. Занятия в солнечную погоду насыщают организм винамином Д, помогают избежать возникновения рассеянного склероза, миопии.

Такие аэробные упражнения как быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде улучшают работу системы кровообращения, легких, сердца. Благодаря занятиям снижается риск заболевания раком, диабетом 2 типа, развития инсульта, деменции, сердечных заболеваний.

К анаэробным упражнениям относятся прыжки, отжимания, приседания, подтягивания, поднятие тяжестей. Регулярные занятия этими видами спорта способствуют увеличению как костной массы, снижая риск развития остеопороза, так и мышечной массы для сохранения подвижности для людей в пожилом возрасте.

Каждый должен принять для себя важное решение быть активным и больше свободного времени проводить на природе. Занятия спортом на свежем воздухе способствуют восстановлению психического и физического здоровья, прибавляют жизненные силы людям любого возраста, положительно влияют на развитие личности детей и людей молодого возраста. Пожилым людям с точки зрения здорового естественного старения занятия помогают продлить подвижность и физическую работоспособность.

Согласно рекомендациям в среднем интенсивность активной еженедельной физической нагрузки должна составлять 75 минут, а умеренной – 150. Продолжительность жизни увеличивается при занятии такими видами спорта: теннис, бадминтон, футбол, велоспорт, плавание, бег трусцой, художественная гимнастика.

Регулярные занятия спортом могут стать увлечением на всю жизнь.