

Неделю с 12 по 18 августа 2024 года Минздрав России объявил **Неделей популяризации активных видов спорта.**

Быть активным – быть здоровым!

Современный среднестатистический человек стал меньше двигаться, так как передвигается на личном и общественном транспорте, пользуется лифтом, не совершает пешие прогулки после работы. На производстве физический труд используется все реже, больше становится работников умственного труда.

Более 40% взрослого населения России имеют низкую физическую активность как на работе, так и в свободное от трудовых будней время.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что недостаточная физическая активность (физическая инертность) – четвертый по значимости фактор риска, на долю которого приходится 6% случаев смерти в мире. По оценкам ВОЗ, именно физическая инертность и гиподинамия – основная причина примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. Около 3,2 миллиона человек ежегодно умирают в результате недостаточной физической активности.

Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность.

Для сохранения своего здоровья каждому человеку в любом возрасте жизненно необходима физическая активность, которая является профилактикой таких неинфекционных заболеваний, как болезни сердечно-сосудистой системы, некоторые формы рака, ожирение, сахарный диабет. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции и тревожность, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия.

Движение способствует повышению трудоспособности человека, делает его сильнее и выносливее. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины – гормоны счастья, которые снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности возрастает.

Быть физически активным – это не только посещать спортивный клуб или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального оборудования. В летний период популярными видами физической активности могут быть ходьба, в том числе скандинавская, езда на велосипеде, занятия на уличных тренажерах, а также различные подвижные игры на природе (бадминтон, футбол, волейбол и др.).

Только достаточная (не менее 45-60 минут в день) и регулярная физическая активность будет положительно воздействовать на здоровье человека, повышать его иммунитет и жизненный тонус. Помните, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют!