Неделю с 12 по 18 августа 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделей популяризации активных видов спорта.

Каждый четвёртый житель в мире недостаточно активен. Сидячая работа, телевизор, сон...

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что недостаточная физическая активность — четвёртый по значимости фактор риска, на долю которого приходится 6 % случаев смертей в мире.

Без физической активности у человека на 30% увеличивается риск ишемической болезни сердца, на 27% — риск развития сахарного диабета II типа, а также на 21-25% риск развития злокачественных новообразований толстого кишечника и молочной железы.

Стоит помнить, что физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности. Согласно научным исследованиям — достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности, чтобы свести к минимуму все эти риски.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой- то физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха и работы.

Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность.

К популярным видам физической активности относятся:

Ходьба: повышенная частота сердечных сокращений во время движения снижает кровяное давление и тренирует сердце. По данным исследований, люди, ежедневно посвящающие пешим прогулкам 30 минут, могут снизить риск инсульта на 20%, а если в процессе ходьбы ускорить темп, то риск будет ниже на 40%.

Езда на велосипеде: человек двигается, крутит педали, и это способствует ускоренному кровообращению, что, в свою очередь, благотворно сказывается на нашем самочувствии и предотвращает застой крови в организме. Поэтому врачи советуют всем (особенно офисным работникам и автолюбителям) регулярно проводить время на велосипеде.

Катание на коньках: регулярное посещение катка заметно увеличивает выносливость сердца. Всего 30 минут на льду ежедневно достаточно для того, чтобы существенно снизить риск сердечного приступа в будущем. Во время движения на коньках, все ткани нашего организма обогащаются кислородом, который в свою очередь способствует активизации обмена веществ. За час активного катания сгорает около 400 ккал. Во время движения на катке задействуются не только мышцы ног, но и мышцы рук и корпуса. Также во время катания на коньках тренируются мышцы, поддерживающие позвоночник, и улучшается осанка. Этот вид спорта не только помогает улучшить наше здоровье, но и получить мощный заряд положительной энергии, а также снять психологическое напряжение.

Спортивные игры: оказывают благоприятное действие на организм потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, быстрота, умение прыгать, сохранять равновесие, совершенствуется зрение и способность ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Кроме того, игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом. Спортивные игры помогают переключаться с умственной деятельности на физическую активность, что способствует лучшему отдыху. Поэтому они особенно полезны работникам умственного труда.

Таким образом, физическая активность должна быть частью повседневной жизни человека в любом возрасте.

Физическая активность помогает поддерживать нормальный вес тела, нормализует психическое здоровье, повышает качество жизни. Помните об этом и будьте здоровы!