

Популяризация активных видов спорта



Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха и работы.

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

Доказано, что регулярная **физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и др.** Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Положительное воздействие на состояние здоровья наступает только при достаточной продолжительности и регулярности физической активности. Согласно научным исследованиям — достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности не менее 5 дней в неделю.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо видом спорта, требующим специального места,

оборудования или инвентаря. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие.

Современные виды физической активности для лета:

1. Плавание;
2. Йога;
3. Бег;
4. Велоспорт;
5. Танцы (зумба);
6. Волейбол, футбол, бадминтон;
7. Спортивная ходьба;
8. Прогулки на свежем воздухе.

Особенностями занятия физической активностью летом можно считать то, что Вы сможете найти занятия, которые являются доступными как финансово, так и не требуют специального оборудования.

Будьте физически активными!

*Врач–методист ГКУЗ НСО «Региональный центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»
Офкин А.О.*