С 14 по 20 августа 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей популяризации 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.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры.

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

Около 3,2 миллиона человек ежегодно умирают в результате недостаточной физической активности. 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.

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.

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

Физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом нашей жизни!