



Неделя популяризации активных видов спорта (12.08. - 18.08. 2024г.)

Неделя популяризации активных видов спорта проводится с 12 по 18 августа.

Цель мероприятия — повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности, популяризация активного досуга.

К популярным видам физической активности относятся:

- ходьба,
- езда на велосипеде,
- катание на коньках,
- занятия спортом,
- активный отдых и игры.

Принимая решение заняться спортом, следует учитывать многие факторы:

- возраст,
- наличие хронических заболеваний,
- степень физической подготовки,

- количество времени, которое планируется затрачивать на тренировки, и многое другое.

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.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;
3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.

Основные рекомендации:

1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;

2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи имеет огромное значение для их физического и психологического развития. Физическая активность помогает поддерживать здоровье, укреплять иммунную систему и предотвращать различные заболевания. Регулярные тренировки способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации, а также улучшают общую физическую форму.

Физические упражнения:

1. Улучшают эффективность работы сердца и легких. Транспорт кислорода к тканям и кровотоком через органы увеличивается.
2. Благоприятно изменяют соотношение между плохим холестерином ЛПНП и хорошим холестерином ЛПВП — они снижают уровень плохого и одновременно повышают уровень хорошего.
3. Снижают систолическое и диастолическое артериальное давление у людей с гипертонией. Это способствует стабилизации артериального давления.

4. Регулируют уровень сахара и инсулина — что способствует стабилизации течения сахарного диабета.
5. Ускоряют метаболизм, перестраивает организм на сжигание жира — ускоряет процесс снижения веса.
6. Снижают уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.
7. Нормализуют свертываемость крови — снижают риск образования тромбов.
8. Сохраняют ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.
9. Снижают вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия.
10. Стимулируют перистальтику кишечника. Это предотвращает запоры и развитие геморроя.
11. Улучшают состояние костной системы, предохраняя от развития остеопороза и переломов.
12. Улучшают самочувствие, потому что во время упражнений организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья. Это повышает устойчивость к стрессам и депрессии, делает сон более здоровым.

