

## НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА.



**С 14 по 20 августа Минздрав России проводит Неделю 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.