Неделя популяризации активных видов спорта

 Период с 25.08.2025 по 31.08.2025 определен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя популяризации активных видов спорта».

Неделя популяризации активных видов спорта — это инициатива, направленная на привлечение внимания общественности к важности физической активности и здорового образа жизни. В условиях современного мира, где сидячий образ жизни становится нормой, такие мероприятия становятся особенно актуальными. Они помогают не только повысить уровень физической активности среди населения, но и способствуют формированию устойчивых привычек к занятиям спортом.

**Основные цели недели популяризации активных видов спорта включают:**

1. Повышение осведомленности о пользе физической активности для здоровья.
2. Стимулирование участия в спортивных мероприятиях и тренировках.
3. Создание сообщества единомышленников, заинтересованных в активном образе жизни.
4. Поддержка местных спортивных организаций и клубов.
5. Формирование позитивного имиджа спорта как важной составляющей жизни общества.

 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.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

-Ишемической болезни сердца на 30 %;

- Сахарного диабета II типа на 27 %;

- Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21–25 %.

**Неделя популяризации активных видов спорта может включать разнообразные мероприятия, такие как:**

1. Спортивные турниры — соревнования по различным видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, бег и др.
2. Открытые тренировки — занятия с профессиональными тренерами, которые помогут новичкам освоить основы различных видов спорта.
3. Лекции и семинары — обсуждения о значении физической активности, правильном питании и здоровом образе жизни.
4. Выставки и ярмарки — демонстрация спортивного инвентаря, одежды и аксессуаров, а также информация о местных спортивных клубах.
5. Семейные дни — мероприятия для всей семьи, где взрослые и дети могут участвовать в играх и соревнованиях.

**Популяризация активных видов спорта имеет множество положительных последствий для общества:**

1. Улучшение здоровья населения: регулярные физические нагрузки снижают риск хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение.
2. Социальная интеграция: спорт объединяет людей, независимо от их возраста, пола или уровня подготовки.
3. Развитие духа командной работы: участие в командных видах спорта способствует развитию навыков сотрудничества и коммуникации.
4. Увеличение уровня счастья и удовлетворенности жизнью: занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

 Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

 **Отсутствие физической активности может привести к ряду негативных последствий для здоровья и общего состояния человека. Вот некоторые из них:**

1. Увеличение риска хронических заболеваний: «сидячий» образ жизни способствует развитию заболеваний, таких как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые болезни, гипертония и ожирение.
2. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом: недостаток физической активности может привести к слабости мышц, ухудшению гибкости и проблемам с суставами, что увеличивает риск травм.
3. Психоэмоциональные проблемы: физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Отсутствие физической активности может привести к повышенному уровню стресса, тревожности и депрессии.
4. Проблемы с весом: без регулярной физической активности легче набирать лишний вес и страдать от ожирения, что в свою очередь может вызвать другие проблемы со здоровьем.
5. Снижение уровня энергии: физическая активность помогает поддерживать уровень энергии и бодрствования. Отсутствие движения может привести к хронической усталости и снижению работоспособности.
6. Ухудшение качества сна: люди, ведущие малоподвижный образ жизни, могут испытывать трудности со сном, такие как бессонница или плохое качество сна.
7. Проблемы с обменом веществ: физическая активность способствует улучшению обмена веществ и помогает поддерживать нормальный уровень холестерина и сахара в крови.
8. Социальная изоляция: спорт часто является способом общения и взаимодействия с другими людьми. Отказ от занятий спортом может привести к социальной изоляции и снижению качества межличностных отношений.
9. Снижение умственной активности: исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти. Отсутствие спорта может негативно сказаться на умственной деятельности.

 Занятия спортом и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия. Регулярные тренировки помогают предотвратить множество проблем и способствуют улучшению качества жизни.

 Каким образом физические упражнения влияют на наш организм?
 **1.Улучшение работы сердца и легких-**
регулярные физические нагрузки увеличивают эффективность сердечно-сосудистой системы, что способствует лучшему транспорту кислорода к тканям и улучшению кровообращения.

 **2.Снижение уровня плохого холестерина-**
занятия спортом помогают оптимизировать соотношение между лпнп (плохим холестерином) и лпвп (хорошим холестерином), что положительно сказывается на состоянии сосудов и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

 **3.Поддержание нормального веса-** активные занятия спортом способствуют сжиганию калорий, что помогает в контроле массы тела и профилактике ожирения.

 **4. Улучшение психоэмоционального состояния -**физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что повышает настроение и снижает уровень стресса
 **5.Повышение мышечной силы и выносливости-**
регулярные тренировки способствуют укреплению мышц, что важно не только для спортсменов, но и для каждого, кто хочет поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни.

 Сколько нужно двигаться? Согласно научным исследованиям необходимы минимум 150–300 минут умеренной физической активности или 75–150 минут интенсивной или эквивалентной комбинации в течение недели.

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

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

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

 Утро лучше начинать с зарядки. Только регулярные занятия принесут результат. Не стоит заниматься до изнеможения, но и забывать о нагрузках на месяц-другой тоже не стоит. Любые упражнения должны выполняться в комфортном режиме.

 Поднимайтесь по лестнице пешком. Когда едете на работу, выходите хотя бы на одну остановку раньше, а если вы на автомобиле, то паркуйте его подальше от работы. В таком случае у вас будет возможность пройтись.

 Неделя популяризации активных видов спорта — это не просто набор мероприятий, а важный шаг к формированию здорового общества. Она помогает людям осознать ценность физической активности и вдохновляет их на изменения в своем образе жизни. Поддержка таких инициатив со стороны государства, местных сообществ и спортивных организаций является ключевым фактором в достижении устойчивых результатов. Каждый из нас может внести свой вклад в популяризацию активного образа жизни, принимая участие в мероприятиях и вдохновляя окружающих на занятия спортом.

Будьте активны и здоровы!