Автор: А.П.Захарова, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Начиная с 6 апреля 2002 года, по всему миру отмечается **Всемирный день физической активности** под девизом **“Каждый день 30 минут физической активности!”**

Еще Гиппократ утверждал, что и гимнастика, и занятия физическими упражнениями, и ходьба должны стать неотъемлемой частью повседневного быта каждого, кто хочет сохранить здоровье и работоспособность до преклонных лет, что без движения жизнь не может быть полноценной и радостной.

Физическая активность является одним из основных аспектов здорового образа жизни, а также одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного и заканчивая глубокой старостью. Большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию – один из больших, или главных, факторов риска здоровью. За последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм уменьшилась более чем в 90 раз.

Физическая активность человека существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Какова же оптимальная физическая активность?

Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания

здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Одним из методов, повышающих физическую активность является ходьба. Ходьба - универсальное и наиболее доступное средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 7 раз, а риск смерти от них в — 3 раза

Ходьба является наиболее оптимальным способом оздоровления для всех без исключения групп людей вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки и легко вписывается в график даже самого занятого человека.

И если, несмотря на степень Вашей занятости, Вы всё-таки найдёте время для регулярных занятий физическими упражнениями, то уже через неделю тренировок почувствуете ощутимый результат: Ваше настроение улучшится, повысится выносливость и работоспособность, укрепится мускулатура тела, нормализуется сердечный ритм.

В Беларуси Всемирный день физической активности проводится впервые, но надеемся, что это станет доброй традицией. Хотите всегда быть стройными, жизнерадостными и молодыми? Ключ к этому – физическая активность.