**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:** Профилактика низкой физической активности.

Пахомова Анастасия – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Общая польза для здоровья может быть получена от занятий физической активностью на любом уровне. Недостаточная физическая активность является независимым фактором риска развития хронических болезней. Многие думают, что физическая активность и спорт — одно и то же, но это заблуждение. На самом деле, по определению Всемирной организации здравоохранения, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Регулярная активность позволит сохранить здоровье сердца и сосудов, нормализовать артериальное давление и уровень холестерина, укрепить мышцы и кости. Упражнения снижают уровень тревоги и стресса, улучшают настроение, а так же физическая активность способствует снижению веса. Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут. Всемирная организация здоровья рекомендует:

* детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности;
* взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю.

Физическая активность необходима всем, а в особенности — людям «сидячих» профессий. Движение — прекрасная профилактика многих заболеваний. Рекомендуется чаще выходить из кабинета и отвлекаться от компьютера, делать в офисе небольшую гимнастику. Ведя более активный образ жизни на протяжении дня благодаря относительно простым способам, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности. Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

* улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
* улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
* снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии;
* снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
* лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Она приводит к 6% всех случаев смерти. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек. Вероятность смерти недостаточно активных людей на 20-30% превышает вероятность смерти людей, занимающихся физической активностью умеренной интенсивности.

Для повышения уровней физической активности необходимо принимать меры как на уровне всего общества в целом, так и на уровне отдельных людей. Любой человек, независимо от возраста, состояния здоровья и социальных факторов, может выбрать себе занятия по душе, чтобы они приносили удовольствие. Начать можно с малого — с более частых прогулок, разминки по утрам.

Список использованной литературы:

1. Григоренко Е. С. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятия физической культурой.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.- «Советский спорт» 2007 г.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта; 2005 г.