**Неделя информирования о важности физической активности**

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

***Роль физической активности в жизни человека***

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и 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.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

• снижение риска:

внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга

артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления)

сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений)

рака толстой кишки

психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний)

• улучшение:

контроля массы тела

прочности костной ткани (профилактика остеопороза)

качества жизни

Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.

В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае, занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором – после его окончания. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной.

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня

Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на посторонние действия (чаще всего разговоры) – это уменьшит вероятность травматизма

Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут

Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и тоже»)

Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.

