

Популяризация активных видов спорта



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.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета II типа на 27%;
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью, в том числе, активным отдыхом, лучше, чем вообще ничего не делать.

Активное времяпрепровождение – отличная смена деятельности, особенно для тех, кто большую часть времени проводит за компьютером в офисе. Никаких вложений и сложных усилий.

Основные преимущества активного отдыха

- Нет возрастного ценза.
- Большой выбор – каждый найдет занятие для себя. Катание на велосипеде, восхождение на горы, футбол с друзьями, подвижные игры, танцы или умиротворенные прогулки по лесу – все виды активного отдыха доступны людям с любым уровнем физической подготовки и любого возраста.
- Сплочение единомышленников – каждый увлеченный человек находит новые знакомства, становится более открытым и интересным.

Плюсы активного отдыха для организма

1. Укрепление иммунитета.
2. Активизация работы мозга: получение новых впечатлений и отвлечение от привычных занятий стимулируют умственную деятельность.
3. Улучшение самочувствия и настроения: смена обстановки позволяет забыть о проблемах, избежать душевных переживаний.
4. Повышение работоспособности, мышечного тонуса и стрессоустойчивости.

Виды активного отдыха

Рассмотрим наиболее популярные виды активного времяпрепровождения.

1. Охота - любимое занятие многих мужчин. Она идеально подходит для жителей мегаполисов, уставших от ежедневной будничной рутины и желающих провести время на природе.
2. Водные виды спорта - катание на водных лыжах.
3. Велотуризм - отличный вариант отдыха для семей.
4. Скандинавская ходьба.
5. Пеший туризм - походы в лес или горы с палаткой – также отличный активный семейный отдых.
6. Бадминтон.

Эти виды активного отдыха доступны всем. Есть более экстремальные варианты, которые больше подходят уже физически подготовленным людям, спортсменам.

Спортивные виды отдыха:

1. Дайвинг - прекрасный вариант для тех, кто умеет по достоинству оценить красоты подводного мира.
2. Скалодром - вариант для тех, кто не боится высоты.
3. Рафтинг - сплав по горным рекам подойдет отчаянным экстремалам и любителям острых ощущений.
4. Прыжки с парашютом - понравятся ярым экстремалам, такой отдых запомнится на всю жизнь.

Большинство перечисленных видов отдыха подходит для теплого времени года. Однако и зима – не повод сидеть дома перед телевизором.

Активный зимний отдых.

1. Катание на коньках.
2. Катание на беговых и горных лыжах, на сноуборде.
3. Хоккей.
4. Катание на снегоходах.

Вариантов много, поэтому всегда есть возможность выбрать подходящий для себя активный отдых.

Врач-методист

Т. П. Чельшкіна

Для написания статьи использованы сайты:

<https://tochka-mira.ru/blog/chto-takoe-aktivnyy-otdykh/>

<https://aktivnyj-otdykh.ru/vidy-aktivnogo-otdyha-i-ih-raznovidnosti-dostupnye-kazhdomu>

<https://profilaktika.tomsk.ru/spetsialistam/informatsionnye-materialy-k-planu-mz-rf-2023/14-20-avgusta-nedelya-populyarizatsii-aktivnykh-vi>