

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ ДВИГАЮТСЯ МЕНЬШЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Сегодня во всем мире **дети бегают гораздо меньше**, чем это делали в том же возрасте их родители — таковы данные масштабного исследования. Согласно полученным результатам, современные дети на 15% менее спортивны.

Ученые предупреждают, что уменьшение занятий физической культурой может привести к более слабому здоровью во взрослом возрасте.

Доктор Грант Томкинсон из Школы санитарных наук университета Южной Австралии отмечает: *«Если молодые люди сейчас находятся в не очень хорошей физической форме, то вероятность развития различных заболеваний, например сердечных, в будущем для них увеличивается».*

По словам доктора Томкинсона, существует большое количество способов обрести хорошую физическую форму: занятия тяжелой атлетикой, гимнастикой или теннисом — но они не гарантируют отличную работу и состояние сердечно-сосудистой системы, а именно она имеет наибольшее значение для здоровья.

Доктор Томкинсон и его коллеги проанализировали более 50 исследований на тему оценки физической формы по бегу, проведенных в период 1964—2010 гг. в 28 странах с участием более 25 млн детей в возрасте от 9 до 17 лет.

При измерении сердечно-сосудистой выносливости ученые оценивали следующие показатели: как далеко ребенок может пробежать за установленное время и сколько времени ему потребуется, чтобы пробежать установленную дистанцию.

В среднем во всех исследованиях тесты длились от 5 до 15 минут; или охватывали расстояние от 0,8 до 3,2 км.

В результате анализа было выяснено, что сердечно-сосудистая выносливость детей значительно уменьшилась за послед 46 лет — показатели снижаются на 5% каждые 10 лет.

Данные исследования показывают, что современным детям необходимо больше заниматься спортом, в частности **плаванием**. Это позволит **улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и снизить риски заболевания сердца в будущем.**

Источник: www.tekzdorovo.ru