

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Свекло У.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается влияние физической культуры на продолжительность жизни, различные виды спорта, продлевающие жизнь, а также лечебная физкультура как метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. **Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, физические нагрузки, лечебная физкультура, продолжительность жизни.*

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON LIFE EXPECTANCY

Sveklo U.V.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*This article deals with the influence of physical culture on life expectancy, various types of sports that prolong life, as well as therapeutic physical training as a method that uses the means of physical culture with therapeutic and preventive purpose for a faster and fuller recovery of health and prevention of complications of disease. **Keywords:** physical culture, physical activity, physical activity, physical activity, physical therapy, life expectancy.*

В современном мире физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни.

Ученые из Великобритании и Австралии, проведя серию исследований, выяснили, какие виды спорта эффективнее всех продлевают жизнь.

Оказалось, что разные виды спорта по-разному влияют на продолжительность жизни, одни меньше, другие больше. Британские ученые протестировали более 80 тысяч добровольцев, отобрав их по примерному равенству социального статуса и доходов. Причем каждый из них должен был заниматься на любительском уровне каким-то видом спорта больше 5 лет и около 2 с половиной часов в неделю.

Выяснилось в итоге, что эффективнее других продлевают жизнь не занятия в спортзалах, и не бег, а футбол, плавание, езда на велосипеде, бадминтон и теннис, которые способны удлинить наше существование от 3,4 до 9,7 лет.

Британские ученые составили по результатам своего исследования такой наглядный перечень, в котором можно увидеть, сколько «лишних лет» вам

предстоит еще прожить, занимаясь определенным видом спорта, или не занимаясь вообще никаким:

- Никакой физической нагрузки – 0,0
- Занятия в спортивном зале – 1,5
- Калистеника (система силовых тренировок и упражнений с собственным весом) – 3,1
- Бег – 3,2
- Плавание – 3,4
- Езда на велосипеде – 3,7
- Футбол – 4,7
- Бадминтон – 6,2
- Теннис – 9,7

Не подлежит никакому сомнению, что первенство тенниса, бадминтона и отчасти – футбола, связано с тем, что при занятиях этими видами спорта, задействовано наибольшее количество мышц, что делает эти упражнения наиболее гармоничными и эффективными. Хотя, с другой стороны, как раз эти виды спорта, и особенно, футбол, еще и травмоопасны, поэтому нужно заниматься ими с осторожностью.

Как уже сообщали неоднократно «Новые Известия», продолжительности жизни способствует также и простая ходьба, причем по самым последним данным, эффективнее всего будет, если проходить в день около 10 тысяч шагов, что равняется примерно 8 километрам. Впрочем, и любое другое, пусть и меньшее число шагов тоже будет полезно, главное – не сидеть! Именно сидячий образ жизни, который предлагают большинство современных профессий и является губительным для желающих прожить как можно дольше.

Кроме того, британские ученые, разумеется, подтвердили и пользу йоги, и упражнений на мышечную силу, – они тоже помогают снизить общий риск смерти.

А вот их коллеги из Австралии провели параллельную серию исследований, задействовав в них тоже около 80 тысяч добровольцев возрастом от 50 лет и старше.

Результаты, в принципе, похожие:

Самыми полезными для пожилых людей видами физической нагрузки были признаны те же самые бадминтон, теннис и сквош. Все они способны снизить вероятность преждевременной смерти сразу на 56%;

Чуть менее эффективны плавание и аэробика, они уменьшают эту вероятность умереть на 41% и 36%, соответственно.

Еще менее эффективной оказалась езда на велосипеде (15%).

Плавание, езда на велосипеде, аэробика и теннис оказались самыми полезными для здоровья видами спорта по версии австралийских ученых, говорится в статье, опубликованной в *British Journal of Sports Medicine*.

"Наши наблюдения показали, что важно не только то, как часто и как много вы занимаетесь спортом, но и, собственно, сам вид спорта. Похоже, что занятия разными видами спорта могут по-разному влиять на здоровье человека. Эти наблюдения и выводы наших коллег должны помочь спортивным

учреждениям сформулировать новые виды упражнений, которые бы максимально эффективно улучшали здоровье людей", – заявила Эммануэль Стаматакис (Emmanuel Stamatakis) из университета Сиднея (Австралия).

Но у людей в пожилом возрасте могут быть хронические заболевания, из-за которых не получится заниматься обычными видами спорта. В этом случае стоит выбрать лечебную физическую культуру, которая отличается щадящей физической активностью.

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

ЛФК оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие, усиливает кровообращение, увеличивает физическую работоспособность, улучшает функции дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, тем самым способствует продлению жизни человека.

В заключение можно сказать, что спорт влияет на продолжительность жизни. Занятия спортом могут значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета. Также они улучшают обмен веществ, повышают иммунитет и общую выносливость организма. Физическая активность не только продлевает жизнь, но и делает ее качество выше.

Литература.

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

2. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk / D. C. Lee, R. R. Pate, C. J. Lavie [et al.] // J. Am. Coll. Cardiol. – 2014. – Vol. 64. – P. 472–481.

3. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis / P. Oja, S. Titze, S. Kokko [et al.] // Br. J. Sports. Med. – 2015. – Vol. 49. – P. 434–440.

4. <https://ria.ru/20161130/1482442446.html>

5. <https://newizv.ru/news/2024-02-09/tennis-i-badminton-priznany-samymi-poleznymi-vidami-sporta-dlya-dolgozhiteley-427046>