

*Актуганова Э.И.,*

*студент*

*3 курс, экономический факультет*

*Башкирский государственный университет*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М., кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры «Физическое воспитание»*

*Башкирский государственный университет*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **СПОРТ – ЭТО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРЕНИЯ!**

***Аннотация:** В статье рассматриваются значимость спорта в современной жизни и его влияние на здоровье человека. В ней раскрывается тема пользы здорового образа жизни в целом. В обзоре приведены результаты исследований, посвященных особенностям влияния физической активности на функциональное состояние организма. Цель этой работы – показать, что спорт помогает снизить риск смерти и увеличивает продолжительность жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье человека, физическая активность, здоровый образ жизни, продолжительность жизни, старение.*

***Annotation:** The article deals with the importance of sports in modern life and its impact on human health. It reveals the topic of the benefits of a healthy lifestyle in general. The review presents the results of research on the peculiarities of the influence of physical activity on the functional state of the body. The aim of this work is to show that sport helps to reduce the risk of death and increases life expectancy.*

*Key words: sport, human health, physical activity, healthy lifestyle, life expectancy, aging.*

Ученые ищут лекарство от старости уже не первую сотню лет. И пока поиски продолжаются, у человечества есть только один действующий метод в борьбе с возрастом – физическая активность.

Самым лучшим комплексным лекарством для решения многих проблем, связанных со здоровьем, является спорт. В понятие спорта входит: «укрепление здоровья; овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств» [1].

Регулярные физические упражнения, как показывают многие исследования, действительно способны замедлить процесс старения на клеточном уровне. Еще ни одно лекарственное средство не заняло своей ниши в плане поддержания физической формы организма в отличие от регулярной физической активности [2, с. 56].

Умеренная физическая активность полезна для человека в любом возрасте. И не только для сердца, мышц и костей, но и для головного мозга и настроения [3]. Регулярные физические упражнения сохраняют здоровье человека на протяжении всей его жизни и помогают человеку отрегулировать функционирование жизненно важных систем. Тренировки снижают риск развития хронических болезней, улучшают кровообращение, снимают стресс, оказывают стимулирующий эффект на иммунную систему, увеличивают продолжительность жизни.

Физические упражнения – мощное оружие против старения. Они продлевают молодость, замедляют процессы старения, дают возможность и в преклонном возрасте вести здоровый и активный образ жизни.

Исследователями было доказано, человек с высоким уровнем физической активности способен отодвинуть старение на 8-9 лет. Люди,

ведущие активный образ жизни, испытывают меньше возрастных проблем с памятью, умственной деятельностью, гибкостью, координацией и здоровьем в целом.

Для поддержания и укрепления здоровья врачи рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и обращаться к спорту, поскольку он благоприятно воздействует на человеческий организм [4, с. 686].

Занятия спортом дают возможность человеку совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать продолжительность жизни [5, с. 162].

Уже с 25–30 лет в организме человека начинаются первые разрушительные изменения, лет с 50 они уже проявляются заметно [6]. Человек теряет мышечную массу – до 1% каждый год. Снижается двигательная функция, человек становится физически слабее. Чем меньше физических нагрузок, тем меньше расход энергии. Таким образом организм активно готовится к старости, экономит силу, замедляет скорость движений. И чем человек старше, тем его организм больше стремится к экономии.

Чтобы замедлить старение, необходимо двигаться больше и активнее. Физические нагрузки надо применять дозированно, учитывая возраст, состояние здоровья и уровень подготовки.

Многочисленные исследования доказывают, что умеренные систематические физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в суставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Регулярные занятия спортом помогают снизить риск смерти и продлевают жизнь. Разумная физическая нагрузка минимизирует возрастные изменения.

Занятие спортом помогает развить выносливость, стойкость, силу, ловкость, быстроту, реакцию и координацию, закаляет организм. Позволяет

человеку стать более устойчивым к негативным явлениям окружающей среды и даже заряжает положительными эмоциями [7, с. 26]. Занятие спортом повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества [8, с. 333].

Важно понимать, что любая физическая активность намного лучше, чем ее отсутствие. Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, активный отдых, несут эффект для здоровья.

Низкий уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые малоактивны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности [9, с. 15].

Американские эксперты доказали, что на долголетие влияют высокоинтенсивные интервальные тренировки – это интенсивные упражнения, смешанные с перерывами на отдых и что умеренная и интенсивная физическая нагрузка помогает пожилым людям сохранять здравый рассудок.

Благодаря опыту, проведенному в 2018 году, удалось доказать, что интенсивные тренировки, воздействуя на ДНК, замедляют старение. Кончики ДНК, называемые теломерами, с возрастом изнашиваются и укорачиваются. Уменьшение их длины способствует старению клеток и приводит к тому, что они больше не могут делиться. Физические нагрузки не просто сохраняют, они еще и удлиняют длину теломеров – показателей биологического возраста.

Многочисленные исследования доказывают, что основой здорового долголетия является именно физическая активность. Спорт не просто помогает нам дольше оставаться молодыми и привлекательными, но и увеличивает продолжительность жизни.

Учеными доказано, что у людей, которые физически неактивны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Физическая активность в любом возрасте позволяет ускорить процессы метаболизма и отсрочить процессы старения. Важно исходить из возможностей здоровья и уровня подготовки. Для наилучшего эффекта рекомендуется подключать несколько видов физической нагрузки, соблюдая здоровое питание и правильный режим дня [10].

Положительный эффект спорта очевиден, но необходимо помнить, что большие физические нагрузки могут отрицательно влиять на организм. Не нужно изнурять себя в тренажерном зале. Достаточно регулярно выполнять доступные физические упражнения.

Настоятельно рекомендуется ввести в свою жизнь утреннюю зарядку. Она полезна для людей всех возрастов, а для детей особенно. Физические упражнения необходимо выполнять подходами в течение дня, что предотвратит изнашивание сердечно-сосудистой системы. А растяжка после физической нагрузки позволит снять напряжение в мышцах и снизить риск травм в будущем.

Очень полезна ходьба по улице, которая является отличной тренировкой для сердца. А вот людям с заболеваниями суставов ног показаны специальные упражнения для ног сидя и лёжа.

Помимо физических упражнений можно выполнять любые другие виды физической активности, осуществляемые во время отдыха, во время поездок в какие-либо места и обратно или во время работы, которые также полезны для здоровья.

Таким образом, таблетка от старости уже изобретена – необходимо лишь принимать её регулярно.

### Использованные источники:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. – 208 с.
2. Котовская Ю.В., Рунихина Н.К., Ткачева О.Н. Физические нагрузки – «полипилюля» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и замедления старения // Клиническая геронтология. – 2018. – № 3-4. – С. 49-56.
3. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 18.09.2022).
4. Щербатенко М.В. Спорт для здоровья // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 686-688.
5. Подрезов И.Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 161-165.
6. Исаева И.Ю. Особенности физической активности в пожилом возрасте [Электронный ресурс]. URL: <https://mgbsmp.by/informatsiya/informatsiya-dlya-patsientov/541-osobennosti-fizicheskoy-aktivnosti-v-pozhilom-vozhraze> (дата обращения: 18.09.2022).
7. Осипов Д.В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. – 2018. – С. 26–29.
8. Черясова О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336.
9. Кривошапова К.Е., Цыганкова Д.П., Барбараш О.Л. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности // Системные гипертензии. – 2018. – № 3(15). – С. 14-19.
10. Андреева В.А. Как сохранить молодость при помощи спорта? // Спорт-экспресс [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport->

[express.ru/zozh/reviews/kak-sohranit-molodost-pri-pomoschi-sporta-1878290/](https://express.ru/zozh/reviews/kak-sohranit-molodost-pri-pomoschi-sporta-1878290/)  
(дата обращения: 18.09.2022).