(cc) BY

Полящук Евгений Олегович
студент
Чирикаева Евгения Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Аннотация*: в представленной работе исследователями рассматривается вопрос влияния движения на продолжительность жизни. В статье также отмечается положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.*

Ключевые слова*: физическая культура, продолжительность жизни.*

Здоровье – это огромное достояние человеческого общества. При расставаниях, встречах с родными людьми мы желаем им крепкого здоровья так как это – залог полной и счастливой жизни. Оно помогает нам выполнять наши планы, решать задачи, которые ставит перед нами жизнь. Крепкое здоровье, правильно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему активную и долгую жизнь.

Научные данные говорят о том, что у многого количества людей при соблюдении ими правил есть возможность жить очень долго, до 100 лет. Но к сожалению, многие людей не соблюдают самых простых, доказанных наукой норм здорового образа жизни. Некоторые становятся жертвами малоподвижности, которая вызывает раннее старение, другие излишествуют в пище с неизбежным в этом случае развитием ожирения, а у некоторых опасного заболевания – сахарного диабета, третьи не отдыхают много нервничают, беспокоятся, что в конечном итоге приводит к очень многим заболеваниям. Некоторые люди, увлекаются алкоголем и курением, за счет чего сокращают свою жизнь.

Влияние движения на продолжительность жизни

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для людей, которые работают на умственной работе спортивные занятия играют большую роль. Мы знаем, что даже у здорового, но нетренированного человека при физических нагрузках учащается дыхание, пульс. А если человек занимается спортом, то для него эти нагрузки не сложны. То, как работает наше сердце напрямую зависит от нашего физического состояния. Поэтому тогда, когда мы развиваем нашу мускулатуру, мы развиваем и мышцы сердца. Тем людям, у которых эти мышцы слабые тяжело работать физически.

Также физкультура и спорт полезны не только тем, кто работает умственно, но даже и тем, кто работает физически. Так как они развивают не отдельные группы мышц, которые допустим развиваются непосредственно на их работе, а все. И это благотворно влияет на работу сердца и других органов человеческого тела.

В результате того, что человек мало двигаются в его организме происходят нарушения, которые влияют на работу сердечно сосудистой и других систем, развитию различных заболеваний. Чтобы поддерживать человеческий организм в здоровом состоянии ему необходима так называемая «доза» физкультуры. Самая маленькая величина энергозатрат в сутки, нужных нам для нормальной деятельности организма равна 12–16 МДж, это соответствует 2880–3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0–9,0 МДж (1200–1900 ккал); то, что остается должны поддерживать нормальную жизнедеятельность систем дыхания и кровообращения. Во многих странах за последний век удельный вес мышечной работы сократился в 200 раз. Это привело к снижению функциональной возможности людей многих возрастных групп. Из-за этого у многих людей возникла опасность развития гипокинезии. Эта болезнь представляет собой комплекс многих изменений и неприятных симптомов, которые развиваются из-за несогласованности действий организма и окружающей среды. В основе этого состояния лежат нарушения пластического и энергетического обмена, конечно же в мышцах. Механизм действия интенсивных физических занятий лежит в генетическом коде человека. Мышцы скелета, которые составляют 40% от общей массы человека (у мужчины) запрограммированы на тяжелый

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физический труд. Чем больше физическая деятельность в нужных границах, тем лучше реализуется генетический потенциал человека и растет продолжительность жизни. Различают специальный и общий эффект физкультуры, а также влияние их на факторы риска. Самый большой эффект тренировки заключается в том, что энергия расходуется прямо пропорционально длительности мышечной деятельности. Наряду с этим большое значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов: травм, стресса и других. В результате роста неспецифического иммунитета растет и устойчивость к простуде. Но, бывает и так, что использование больших нагрузок, так нужных спортсменам, приводит к другому результату, у них, наоборот, угнетается иммунитет и повышается рост простудных заболеваний. Такой же неприятный результат можно получить и при занятии массовым спортом с большим увеличением нагрузки. Специальный же эффект оздоровительной тренировки связан с ростом функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в бережной работе сердца в спокойном состоянии и роста возможностей системы кровообращения при деятельности мышц. Один из очень важных эффектов правильной тренировки – урежение частоты сокращения сердца в покое (брадикардия) как проявление экономии сердечной деятельности и маленькой потребности миокарда в кислороде. Рост продолжительности фазы расслабления обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердца кислородом. Получается, что с увеличением уровня тренированности потребность миокарда в кислороде уменьшается, как в спокойном состоянии, так и при больших физических нагрузках, что говорит об экономии сердечной деятельности. Физическая культура – это основное средство, которое тормозит возрастное ухудшение физический качеств человека. Изменения, которые происходят с возрастом у человека влияют на все: и на сердце, и на сосуды. Снижается способность сердца к большим напряжениям, что проявляется в уменьшении частоты сокращений сердца. С возрастом возможности нашего сердца уменьшаются даже при отсутствии клинических признаков. Например, ударный объем сердца в покое в 25 лет к 85 годам уменьшается на 30%. Минутный объем крови в покое за этот период

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

уменьшается где-то на 55–60%. Также происходят изменения в сердечно-сосудистой системе: уменьшается эластичность артерий, растет сосудистое сопротивление, в результате всех этих изменений давление у человека к 60–70годам повышается на 10–40 мм. рт. с. Все эти изменения в системе кровообращения, снижение работы сердца влекут за собой уменьшение максимальных физических возможностей организма, снижение уровня работоспособности и выносливости. Правильная тренировка и занятия физкультурой могут приостановить эти процессы. Это возможно в любом возрасте, главное, нужно правильно тренироваться. Повышение физической работоспособности имеет много положительных факторов: снижается вес человека и жировая масса, уменьшается холестерин и частота сердечных сокращений. Кроме всего этого постоянные тренировки могут притормозить развитие возрастных дегеративных изменений многих органов и систем организма человека. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Физические упражнения благотворно влияют на многие звенья двигательного аппарата, препятствуют развитию остеопороза. Растет приток лимфы к хрящам и межпозвоночным дискам, это является лучшим средством в борьбе с артрозом и остеохондрозом. Одними из самых полезных упражнений, которые рекомендованы для профилактики и оздоровления являются плавание, бег и ходьба. Нужно также добавить, что выполнять их надо регулярно, а не от случая к случаю, иначе просто не будет положительного эффекта. Наряду с этим, конечно же, нужно придерживаться и дополнительных мер: закаливания, правильного питания и в целом здорового образа жизни.

Заключение

Любой человек имеет огромные возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Гилмор Г. Бег ради жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1969.

2. Чазов Е.И. Сердце и XX век. – М.: Педагогика, 1982.

3. Климов А.Н. Быть или не быть инфаркту / А.Н. Климов, Б.М. Липовецкий. – М.: Медицина, 1981.

4. Шаталова Г.С. Философия здоровья. – М., 1997.

5. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)