

Юскаева А.Р.

Научный руководитель: Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: yuskaev.raschid@yandex.ru*

Долголетие и спорт

Регулярные физические нагрузки – это обязательное условие, чтобы оставаться здоровым и продлить годы своей жизни. Вдобавок к правильному питанию и нормальному сну, в здоровом образе жизни необходимо присутствие физических нагрузок.

Важно понимать, какой вид спорта продлевает жизнь, а какой может навредить или оказаться бесполезным. Самая полезная нагрузка та, в которой присутствует движение. Иными словами, необходима аэробная или кардионагрузка, которая усиливает циркулирование крови, тренирует сердечную мышцу, улучшает микроциркуляцию, способствует транспортировке кислорода и расходу калорий. Аэробная нагрузка должна быть с определенной дозировкой по времени и соответствующей частотой сердечных сокращений. Для данной нагрузки подходят такие виды спорта: плавание, бег, лыжи, велоспорт, теннис, а также все виды активных игр – хоккей, футбол, баскетбол и др. [1].

Для того чтобы узнать, сколько лет жизни могут добавить занятия тем или иным видом спорта, Питер Шнор и его коллеги из Копенгагенского университета провели исследование. К научной работе были привлечены 8577 участников, здоровье которых изучалось на протяжении 25 лет. В итоге на основе подробных анкет ученые сделали вывод, что теннис продлевает жизнь на 9,7 лет, бадминтон – на 6,2 лет, футбол – на 4,7 года, велоспорт – на 3,7 года, плавание – на 3,4 года, бег трусцой – на 3,2 года, художественная гимнастика – на 3,1 года. Вместе с тем, во внимание принимался возраст смерти участников и ее причина. Для получения результатов ученые сравнивали данные, полученные с октября 1991 года по март 2017 года. Согласно Национальной службе здравоохранения Великобритании (NHS), физическая активность уменьшает риск ранней смерти как минимум на 30% [2].

К физической нагрузке в целях продления жизни есть определенные требования. Правильная физическая нагрузка должна быть комплексной, а значит содержать в себе не только кардионагрузку, но и силовую тренировку, гибкость и растяжку. Силовая тренировка помогает поддерживать мышцы в тонусе. Например, при занятии бегом активно задействованы мышцы ног, а мышцы рук не получают должной нагрузки. Бег также не способствует развитию гибкости позвоночника, что является необходимым, т.к. молодость и гибкость – два неразрывных понятия. В возрасте после 40 лет не рекомендуется соревноваться и ставить рекорды. Желательно обеспечить себе двигательную активность, соответствующую с возрастом и достаточную для здоровья и долголетия. Категорически нельзя работать на износ, на пределе своих возможностей [1].

Среди спортсменов-долгожителей нельзя не отметить венгерскую гимнастку и пятикратную олимпийскую чемпионку Агнеш Келети. Она отметила свой 100-летний юбилей 9 января 2021 года. Агнеш и сейчас ведет активный образ жизни. Оптимизм и любовь к жизни помогают ей оставаться в отличной форме и радоваться каждому прожитому дню. Залог долголетия Агнеш Келети – упражнения, позитивное отношение к жизни, общение с детьми и любовь к путешествиям [3].

Хол Хэйг Прист – армяно-американский спортсмен, призер Олимпийских игр 1920 года. Он родился 23 ноября 1896 года во Фресно, штат Калифорния, в семье армянских иммигрантов. В 1920 году на Олимпийских играх в Антверпене он завоевал бронзовую медаль по прыжкам в воду. В США он вернулся с первым в истории Олимпийских игр флагом с пятью кольцами. В 2000 году, через 80 лет, на Олимпиаде в Сиднее он передал этот флаг Хуану Антонио Самаранчу. Хол Хэйг Прист умер в 2001 году. На протяжении всех 104 лет жизни он сохранял ясность ума и хорошую физическую форму [3].

Старейший член профессиональной Ассоциации гольфа Гас Андреон стал известен во всем мире, когда в 103 года с расстояния 103 метра сделал hole-in-one (со стартовой площадки попал в цель). Это было его восьмое попадание в лунку первым ударом за 50 лет игры в гольф. В сущности, дело не в том, что Андреон попал в лунку. Вероятность этого оценивается как одно попадание на пятьдесят тысяч ударов. Важно, что он тренировался 4-5 раз в неделю и участвовал, как он говорил, в «не очень сложных» соревнованиях. Он умер 29 октября 2018 года, отметив 30 сентября свое 107-летие. Каждое утро Гас Андреон делал зарядку и вел активный умственный и физический образ жизни [3].

Леон Штукель – югославский гимнаст, трехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира. Он родился 12 ноября 1898 года в Словении. Первую золотую медаль он завоевал на Олимпиаде в Париже в 1924 году, вторую – в Амстердаме спустя 4 года. Завершив карьеру спортсмена, он ушел в юриспруденцию. В 1996 году принял участие в церемонии открытия летних Олимпийских игр в Атланте. Леон Штукель умер в возрасте 100 лет в 1999 году, не дожив 4 дней до своего 101-летия [3].

Джеймс Стиллман Рокфеллер родился 8 июня 1902 года. На Олимпийских играх в Париже 1924 года он стал олимпийским чемпионом по академической гребле. Он был выдающимся бизнесменом, подобно своему знаменитому двоюродному брату Дэвиду Рокфеллеру, и имел отличную деловую хватку, помноженную на крепкое здоровье и спортивный азарт. Благодаря физической активности у него было хорошее здоровье, и в столетнем возрасте он сам управлял автомобилем. Джеймс Стиллман Рокфеллер умер в возрасте 102 лет в 2004 году [3].

Спортсмены, занимающиеся любым видом спорта – явные кандидаты в долгожители, при условии, если профессиональный спорт переходит в регулярный любительский и сопровождается здоровым образом жизни.

Любая статическая нагрузка вредна для долголетия. Упражнения, при которых происходит напряжение мышц на задержке дыхания и без двигательной активности нарушают кровоток, повышают артериальное давление, что ведет к скорейшему износу сердца. Полезны упражнения с нагрузкой, которую представляется возможным выполнить не менее 20 раз и при этом дышать свободно. Например, отжимания от пола или занятия со штангой незначительного веса. Во время двигательной активности, мышцы попеременно сокращаются, помогая сердцу перекачивать кровь и снимая с него часть нагрузки. С возрастом необходимо поддерживать мышечную массу силовыми упражнениями динамического характера. Оптимальный объем нагрузки обеспечивает поддержание мышечной массы на одном уровне. Тренировки на выносливость позволяют увеличить количество стволовых клеток, поэтому они являются особенно важными [1].

И последний вид спортивных тренировок – это спорт для ума, тренировка мозговой активности. Шашки и шахматы отлично подойдут для развития мозговой активности, которая способствует увеличению продолжительности жизни.

Литература

1. Физические нагрузки для здоровья и долголетия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dolgo-jv.ru/nagruzki.html>
2. Найден лучший вид спорта для долголетия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profile.ru/news/society/health/najden-luchshij-vid-sporta-dlya-dolgoletiya-809958/>
3. Спортсмены-долгожители. Разбираемся, добавляет ли спорт здоровья или губит его [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sport.rambler.ru/summer/46891990/?utm_content=sport_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink