

Е.А. Митрохин// Современные исследования социальных проблем. 2017. Том 8. № 11-2. С. 96-106.

5. Миронова С. П. Занятия по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: специфика организации и проведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 31.С. 126-130.

**Радунцева А.В., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Взаимосвязь физически активного образа жизни людей и продолжительности их жизни**

Число людей, регулярно занимающихся спортом, растет с каждым годом. Это связано не только с развитием сети спортивной инфраструктуры, открытием новых фитнес-центров, но и с повышением внимательности к своему здоровью. Люди уверены, что спорт не только помогает поддерживать себя в хорошей форме, приносить хорошее настроение и укреплять здоровье, но и продлевает жизнь. Если качество тела и самочувствие люди, занимающиеся спортом, могут качественно или интуитивно оценить в любой момент, то проверить, как их физическая активность коррелирует с количеством лет, которые они проживут, сейчас невозможно. В своей статье мы рассмотрим статистические данные исследований о взаимосвязи спорта и продолжительности жизни.

На протяжении нескольких веков проводятся исследования на тему зависимости количества прожитых лет у людей от присутствия физической активности в их жизни. Подавляющее большинство исследований доказывает позитивную статистку в этой корреляции. Однако важно уточнить, какой физической активностью и в каком количестве нужно заниматься спортом, чтобы продлить жизнь, и о каких цифрах идет речь. На сколько можно продлить жизнь? На месяц? На 10 лет? Эти вопросы рассмотрим в данной статье.

Чаще всего виной ухудшению общего здоровья и понижению работоспособности является не преклонный возраст, а снижение физической активности или ее отсутствие. Статистика риска смерти у физически активных и людей, не занимающихся физической активностью, отличается на 20-35% в пользу первых.

Так, например, в Европе из-за отсутствия физической активности происходит 10% смертей, что является одним из основных факторов смертности. Так как снижение смертности на 40% равно увеличению продолжительности жизни примерно на 5 лет, то можно сделать вывод, что физическая активность дарит людям на 3-4 года больше жизни [1].

Как уже было сказано ранее, смертность людей, занимающихся спортом, ниже на 30-35%, чем средняя смертность населения планеты, а значит, что продолжительность жизни увеличивается на 0,4–6,9 года (среди женщин – на  $3,9 \pm 1,8$  года, среди мужчин – на  $2,9 \pm 1,3$  года) [2].

Теперь рассмотрим проблему продолжительности физической активности. В ряде исследований указано, что даже умеренная аэробная физическая активность (150 минут в неделю) снижает риск преждевременной смерти и риск развития болезней сердца, артериальной гипертонии, сахарного диабета 2-го типа и эмоциональных расстройств, а физическая активность от 150 до 300 минут в неделю снижает вероятность появления избыточной массы тела, а также развития рака толстой кишки и рака молочной железы. Можно сделать вывод, что даже легкая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие, поэтому нет необходимости заниматься спортом интенсивно. Достаточно постепенно наращивать длительность занятий, увеличивая ее на несколько минут в день, до достижения рекомендованного минимума физической нагрузки [3].

В результате общих усилий американских и японских ученых было доказано, что для повышения общего состояния здоровья не обязательно заниматься спортом профессионально, достаточно заниматься физической активностью регулярно. В исследовании приняли участие 11 человек (6 мужчин

и 5 женщин в возрасте 23-35 лет), которые выполняли 12-месячный план тренировок. Вначале испытуемые делали предложенные упражнения не более 30 минут в день 1 раз в неделю (быстрая ходьба, бег трусцой). Постепенно интенсивность нагрузок увеличивалась до 7-9 часов в неделю. Участники исследования не имели вредных привычек или хронических заболеваний. Ученые снимали такие параметры, как частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), в результате чего было обнаружено, что через 3 месяца физической активности стали снижаться ЧСС и АД.

Великобритания провела исследование, целью которого было установление взаимосвязи интенсивной физической активности и продолжительности жизни профессиональных спортсменов. Выяснилось, что олимпийские чемпионы живут дольше, чем все люди в целом. Данные о 15 174 олимпийских чемпионах из 9 стран (США, Канада, Россия, Великобритания, Германия, Франция, Италия, Австралия, Новая Зеландия), завоевавшими призовые места с 1896 по 2010 год, сравнивали с данными простых людей, не занимающихся спортом. Две группы были соотнесены по половому и возрастному признакам, а также по территории проживания. Выяснилось, после более 30 лет победных выступлений продолжительность жизни у спортсменов в среднем была на 2,8 года больше, чем в контрольной группе, однако в экстремальных видах спорта результаты были одинаковые [5].

Таким образом, несмотря на то, что продолжительность жизни зависит от многих факторов, продолжительность жизни человека и качество его жизни находятся в прямой зависимости от физической активности. При этом интенсивность физической активности, в отличие от регулярности, не играет большой роли.

#### *Список литературы*

1. Adami P.E. et al. // Clin. Ter. 2010. V. 161. № 6. P. 537.
2. Reimers C.D. et al. // J. Aging. Res. 2012. V. 2012. P. 243958.
3. Всероссийское научное общество кардиологов. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации. М., 2011. С. 27–29. <http://www.scardio.ru>

4. Iwasaki K. et al. // J. Appl. Physiol. (1985). 2003. V. 95. № 4. P. 1575.

5. Clarke P.M. et al. // Br. Med. J. 2012. V. 345. P. 8308.

**Радунцева Е.В., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблема доступности спортивной инфраструктуры для массового занятия спортом в России**

Развитие массового спорта в Российской Федерации – одна из стратегических целей устойчивого развития. Согласно распоряжению Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене [1].

Стратегия определяет важность развития массового спорта среди населения нашей страны, как один из факторов ее процветания.

Нельзя не согласиться, что для развития массового спорта сегодня делается очень много – идет строительство и реконструкция спортивных объектов по всей стране. Спортивная инфраструктура таким образом обновляется и соответствует всем современным требованиям.