

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ДОЛГОЛЕТИЕ:
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ФОРМАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ЖИЗНИ.**

Тусалин Вадим Александрович

студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и
технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна

соавтор, ст. преподаватель

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и
технологий»

Аннотация: физическая активность признана одним из ключевых факторов, влияющих на продолжительность жизни и общее состояние здоровья. В статье рассматриваются особенности влияния различных видов физической активности — аэробной, силовой и досуговой — на процессы старения и увеличение жизненного срока.

Ключевые слова: физическая активность, долголетие, продолжительность жизни, оздоровительная физическая культура, геронтология, валеология, профилактика заболеваний.

**PHYSICAL ACTIVITY AND LONGEVITY: THE
RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT FORMS OF
PHYSICAL ACTIVITY AND LIFE EXPECTANCY.**

Annotation: physical activity is recognized as one of the key factors influencing life expectancy and overall health. The article examines the impact of different types of physical activity — aerobic, strength, and leisure — on the aging process and life expectancy.

Key words: physical activity, longevity, life expectancy, health-improving physical culture, gerontology, valeology, disease prevention.

На сегодняшний день физическая активность рассматривается как один из наиболее значимых факторов, оказывающих положительное влияние как на здоровье, так и на продолжительность жизни человека. Современные научные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации метаболических процессов, а также поддержанию психоэмоционального равновесия. Всё это в совокупности значительно снижает вероятность развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, онкология и патологии сердца [1]. Последовательная физическая активность активирует внутренние механизмы адаптации, что способствует замедлению возрастных изменений.

Одним из ярких примеров, демонстрирующих влияние физической активности на продолжительность жизни, стало Гарвардское исследование выпускников, проведённое в 1986 году. В выборке приняли участие тысячи людей, и результаты показали, что у тех, кто регулярно занимался умеренной физической активностью в объёме 150–300 минут в неделю, средняя продолжительность жизни увеличивалась на два года. Даже умеренное повышение уровня активности благоприятно сказывалось на показателях ожидаемой продолжительности жизни [4].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым не менее 150 минут умеренной активности в неделю, включая такие формы, как пешие прогулки, плавание или езда на велосипеде. Увеличение ежедневной активности на 30–60 минут также оказывает существенное влияние на жизненные показатели, что подтверждено крупными эпидемиологическими исследованиями [3]. В одном из таких исследований, включившем более 35 000 участников, установлено: умеренная

активность снижает риск преждевременной смерти на 28%, а высокоинтенсивные тренировки — на 35% [3].

Эффективность физических упражнений может быть оценена через определение биологического возраста организма. Такой подход позволяет точнее понять влияние тренировок на состояние здоровья и прогнозировать изменения в будущем. В трудах Белозёровой представлены методы, включающие оценку таких показателей, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень выносливости и координации, что позволяет отслеживать молекулярные изменения в организме, происходящие под действием регулярной физической нагрузки [1].

Белозёрова в своей работе «Учитесь стареть» подчёркивает, что физические упражнения на постоянной основе способны замедлить старение на клеточном уровне, укрепляя ткани и органы, а также препятствуя их деградации [1]. Полученные данные, основанные как на экспериментальных, так и на клинических исследованиях, имеют значительную ценность для геронтологии, поскольку открывают возможности объективного анализа состояния организма и своевременного предупреждения возрастных заболеваний.

Следует отметить и влияние физических упражнений на когнитивные функции. В учебном пособии «Физическая культура студента» подчёркивается, что физическая активность не только формирует выносливость и силу, но и улучшает работу мозга. Было показано, что регулярные занятия физическими упражнениями улучшают кровоснабжение головного мозга, что положительно влияет на память, внимание и способность к обучению [2]. Это особенно важно для молодёжи и студентов, находящихся в условиях постоянной умственной нагрузки. Физическая активность в этом контексте становится не только инструментом укрепления тела, но и способом повышения умственной продуктивности.

Также значительное внимание уделяется профилактическому воздействию физической активности на сердечно-сосудистую систему и другие органы. Исследование, проведённое Ивановым, показало: добавление всего 20–30 минут

активности в сутки заметно снижает риск ранней смерти, особенно от болезней сердца. Его анализ статистических данных подтвердил, что даже умеренное повышение двигательной активности может значительно улучшить прогноз по основным показателям здоровья [4].

Сочетание аэробных и силовых тренировок, как отмечается в трудах Петленко и Давиденко, оказывает положительное влияние на метаболические процессы, снижает уровни воспалительных маркеров и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Исследователи подчёркивают, что такие занятия не только улучшают физическое состояние, но и способствуют развитию устойчивых полезных привычек, позволяющих организму эффективно справляться с внешними стрессами [5].

Практическая значимость систематической физической активности подчёркнута и в пособии Шарафутдиновой. В нём говорится о пользе повседневной двигательной активности для координации, тонуса мышц и работы внутренних органов. Также подчёркивается, что такие занятия позволяют минимизировать риски хронических заболеваний и в значительной мере увеличить продолжительность жизни. Подобные рекомендации универсальны и применимы для людей всех возрастов — от детей до пожилых. В них описаны подходы к выбору упражнений, построению программ тренировок и коррективке интенсивности нагрузок [6].

Таким образом, физическая активность представляет собой один из наиболее эффективных и доступных инструментов продления жизни и улучшения её качества. Результаты многочисленных исследований, включая данные ВОЗ и крупные когортные проекты, свидетельствуют: даже незначительное повышение уровня физической активности способно оказывать сильное влияние на общее состояние здоровья и продолжительность жизни. Внедрение рекомендаций в повседневную практику позволяет добиться не только увеличения срока жизни, но и повышения её полноценности — как в физическом, так и в психоэмоциональном аспекте.

Список литературы:

1. Белозёрова Л. М. Учись стареть. – М.: Олма – Пресс, 2002. – 126 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура студента: учебник для вузов / М. Я. Виленский [и др.]. – М.: Гардарики, 2001. – 320 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 27.02.2025).
4. Иванов А. С. Влияние физической активности на продолжительность жизни // Вестник науки. – 2024. – №12 (81), том 4. – С. 2072–2075.
5. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI в. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №6. – С. 9–13.
6. Шарафутдинова Н. В. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Шарафутдинова. – М.: Просвещение, 2014. – 320 с.