

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

*Хасанова Дарья Алексеевна, факультет подготовки следователей и судебных
экспертов, 3 курс,
Восточно-Сибирский институт МВД РФ, Российская Федерация,
г. Иркутск*

*Научный руководитель: Галимова А. Г., канд. пед. наук, доцент
доцент кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД РФ*

В данной статье рассматривается физическая культура как один из способов сохранения и поддержания здоровья, факторы, влияющие на здоровье и долголетие, ряд простых упражнений для укрепления здоровья.

This article examines physical culture as one of the ways to preserve and maintain health, factors affecting health and longevity, a number of simple exercises to improve health.

Ключевые слова: физическая культура; укрепление здоровья; долголетие; физические упражнения; факторы долголетия.

Keywords: physical culture; health promotion; longevity; physical exercises; factors of longevity.

Введение. В течение многих тысячелетий человечество занимается поисками способов, которые помогают укреплять и сохранять здоровье, а также продлевать жизнь. И на сегодняшний самый доступный способ сохранения здоровья и долголетия – это физическая культура.

Основой написания работы являются труды А. Г. Галимовой, Г. Я. Галимова, М. Д. Кудрявцева, И. И. Плотниковой.

Целью написания данной статьи – проанализировать влияние физической культуры на факторы активного долголетия и укрепления здоровья.

Задачи: 1) анализ литературных источников по данной теме; 2) подобрать эффективные доступные средства и методы физической активности для укрепления здоровья человека.

Результаты исследования. Долголетие – социально-биологическое явление, которое можно охарактеризовать как доживаемость человека до высокого возрастного рубежа, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни [3]. Долгожителем обычно считают человека старше 90 лет.

Термин «долголетие» часто применяют в демографии (науке, исследующей процессы воспроизводства населения), геронтологии (науке о закономерностях процессов старения), используют при разработке и описании методов увеличения продолжительности жизни.

В качестве основных факторов, влияющих на долголетие можно выделить следующие:

1. Здоровое питание. Под этим можно подразумевать ограничение приема (например, есть по чувству голода или вести счет калорий) или же полный отказ от жареной пищи, включение в свой рацион овощей и фруктов, орехов, кисломолочных продуктов и жирной рыбы, которая содержит в себе полиненасыщенные жирные кислоты (например, скумбрия и сельдь).

2. Активная физическая деятельность в течение дня. В наше время чаще всего работа связана с сидением на месте в душных офисах, поэтому организм не получает необходимого количества физической нагрузки.

Она помогает сохранить подвижность суставов, увеличивает дыхательный объем легких, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, активизирует обмен веществ, успокаивает нервную систему.

По этой причине долгожители всегда активны, если их вид деятельности не связан с физической нагрузкой, то они восполняют посредством физических упражнений, например, различные зарядки и прогулки на свежем воздухе.

3. Отказ от вредных привычек, алкоголя и курения. Учеными давно доказано, что курение повышает вероятность возникновения рака, тромбоза вен, развития слабоумия, хронического бронхита, флебита, инсульта, пептической язвы и других заболеваний, а употребление большого количества алкоголя приводит к болезням сердца, остеопорозу, циррозу печени, хроническому гастриту и панкреатиту.

4. Здоровый сон. Во время сна, когда отдыхает тело, происходит нормализация и стабилизация обмена веществ, восстанавливается энергия, выводятся токсические вещества из клеток мозга.

Взрослому человеку нужно 7–8 часов сна для хорошего самочувствия и продуктивной работы. Неполюценный сон негативно влияет на здоровье человека (ухудшение памяти и внимательности, снижение иммунитета), тем более, когда мы в современном мире подвержены стрессам [4].

5. Своевременный контроль за здоровьем. Сюда входят плановые проверки у врачей (ежегодные медицинские осмотры), прием витаминных и минеральных комплексов, так как дефицит витаминов приводит к негативным последствиям, например, при недостатке витамина «А» начинаются заболевания кожи [5].

Таким образом, для увеличения продолжительности жизни необходима не только активная физическая деятельность, но и комплексный подход к здоровью.

Как было упомянуто выше, основным средством поддержания работоспособности и сохранения здоровья является активная физическая деятельность, а точнее физическая культура. Она занимает важное место в учебе и работе людей, поэтому знания и умения по физической подготовке в образовательных учреждениях даются постепенно [10].

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд обязательных пунктов: регулярность и систематичность, последовательность и постепенность, сознательность и повторность.

Соблюдение этих пунктов повышает вероятность успеха в самостоятельных занятиях по физической подготовке и ограничивает от утомления и негативных последствий.

Процесс тренировки должен обязательно включать следующее: соотношение нагрузок по полу, возрасту и индивидуальным возможностям; постепенное увеличение объема, интенсивности нагрузок, времени тренировок, разумная перемена между нагрузками и отдыхом, повторение упражнений, регулярность на протяжении длительного времени.

Правильно подобранные и спланированные физические нагрузки помогают поддерживать функционирование всех физических систем, обеспечивают хорошую работоспособность, снижают вероятность развития в организме патологических процессов [9].

Можно перечислить ряд простых и доступных для всех, но эффективных упражнений для сохранения и укрепления здоровья и в первую очередь следует назвать оздоровительный бег. Бег является доступным и простым видом циклических упражнений, а потому и самым распространенным. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Бег приносит максимальную пользу, если соблюдаются следующие условия: правильная техника бега, постоянная практика бега [6].

Для начинающих достаточно три раза в семь дней проводить занятия, потому что очень частые тренировки могут привести к переутомлению и повышают вероятность получения травм опорно-двигательного аппарата, так как восстановительный период длится в среднем 48 часов.

Технику бега условно можно разделить на четыре стадии: Первая стадия – дозированная ходьба по длительности и скорости передвижения. Вторая стадия – оздоровительная ходьба. Третья стадия – бег трусцой. Четвертая стадия – легкий упругий бег (фитинг) со средней скоростью 10–12 км/ч.

Фазы занятий оздоровительным бегом:

Подготовительная – легкая разминка 10–15 мин. Основные упражнения в данной фазе – упражнения на растяжку для суставов и нижних конечностей мышц. Силовые упражнения не рекомендуются.

Основная – аэробная. Бег приемлемой интенсивности и продолжительности.

Заключительная – выполняется основное упражнение с более низкой интенсивностью для обеспечения постепенного перехода от состояния активности в движении к покою.

Еще одним эффективным средством является ходьба на лыжах. Этот вид циклических упражнений чаще всего распространен в регионах севера и не отличалась по эффекту оздоровления от бега. При ходьбе на лыжах, кроме мышц голени и бедра, в работу включены мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует большего затрата энергии [8].

Работа почти всех основных мышечных групп помогает гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Этот вид упражнений положительно влияет на нервную систему, потому что занятия проходят на воздухе. Специфика двигательного навыка при ходьбе на лыжах тренируется опорно-двигательный и вестибулярный аппараты, а соответственно повышается чувство равновесия. Одно из преимуществ этого вида упражнений в закалива-

ющем эффекте, развивается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе меньше, чем при беге. Техника ходьбы на лыжах труднее, чем в беге, поэтому может составлять какие-либо трудности, из-за этого необходимо более тщательно выбирать место для проведения лыжных прогулок.

Не менее полезным является плавание. В данном виде циклических упражнений участвуют все группы мышц, но из-за горизонтального положения тела и особенностей водной среды нагрузка на кровообращение меньше, чем при беге или ходьбе.

Для наиболее оздоровительного эффекта от занятий плаванием нужно развить быструю скорость. Сделать это без овладения правильной техникой достаточно трудно. В результате затрудненного вдоха и выдоха в воду плавание развивает аппарат внешнего дыхания и увеличивает жизненную емкость легких [2].

Условия для занятия плаванием положительно влияют на болезни, например, высокая влажность полезна для людей с бронхиальной астмой. Во время плавания приступы, как правило, не случаются. При заболеваниях позвоночника данный вид мышечной деятельности можно успешно использовать из-за отсутствия нагрузки на суставы и позвоночник.

Выводы. Таким образом, мы приходим к следующему выводу: физическая культура оказывает огромное влияние на физическое и психическое состояние человека, а также играет огромную роль в качестве определяющего фактора здоровья организма и активного долголетия.

Чтобы получить максимальный результат от физической культуры как определяющего фактора здоровья и долголетия необходимо в совокупности с физической подготовкой использовать и другие методы поддержания здоровья (постоянно и качественно выполнять различные упражнения, хорошо питаться, высыпаться, отказаться от вредных привычек, насыщать свой организм необходимыми витаминами и осуществлять своевременный контроль за здоровьем).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Активное долголетие [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.ronl.ru/referaty/sport/320577>. – Дата доступа: 5.03.2020.
2. В чем состоит польза сна для здоровья? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sonoved.ru/osne/zdorove/son.html>. – Дата доступа: 10.03.2020.
3. Водные процедуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med.domashniy-doktor.ru/index.php B5.html>. – Дата доступа: 17.03.2020.
4. Галимова, А. Г. Формирование здорового образа жизни допризывной молодежи / А. Г. Галимова // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы 18 Всерос. науч.-метод. конф. – 2013. – С. 198–201.
5. Долголетие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/D0%B5>. – Дата обращения: 16.03.20.
6. Повышение эффективности учебного процесса по физической культуре для сохранения здоровья студентов и курсантов / М. Д. Кудрявцев [и др.] // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организа-

ций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф : в 2 т. – 2016. – С. 128–132.

7. Кудрявцев, М. Д. Психологические аспекты занятия физической культурой как фактор формирования здоровья человека / М. Д. Кудрявцев, А. Г. Галимова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сб. материалов межвед. круглого стола. отв. ред. С. М. Струганов. – 2017. – С. 214–217.

8. Оптимальный вариант – долголетие – возрасту на пользу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://krasotaibalans.com.ua/poleznaya-informaciya/dolgoletie-vozrastu-na-polzu>. – Дата доступа: 13.03.2020.

9. Продление жизни и недостаток витаминов и микроэлементов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vechnomolod.ru/preparaty-dlya-prodleniya-zhizni/prodlenie-zhizni-i-nedostatok-vitaminov-i-mikroelementov>. – Дата обращения: 12.03.2020.

10. Факторы долголетия. Новейшие научные исследования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vechnomolod.ru/procedury-dlya-prodleniya-zhizni/factory-dolgoletiya>. – Дата доступа: 12.03.2020.

h.dash@mail.ru