

УДК 796/799

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



### THE IMPACT OF VARIOUS SPORTS ON HUMAN LIFE EXPECTANCY

**Ниживенко В.Н.**

старший преподаватель,  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
nizhivenko68@bk.ru

**Каянов Д.В.**

студент группы 21-КБ-ПР1,  
Кубанский государственный технологический университет  
kayanov.2004@yandex.ru

**Аннотация.** О положительном влиянии спорта на здоровье человека знает каждый, но далеко не все представляют, какое влияние оказывает определенный вид спорта на продолжительность жизни человека. В данной статье исследуется данный вопрос, основываясь на проведенных научных исследованиях. Исходя из полученных результатов, подводится рейтинг самых полезных видов спорта, и анализируются факторы, способствующие их благотворному влиянию на здоровье. В дополнение приводится статистика вовлеченности населения России в спортивные мероприятия согласно последним данным ЕМИСС и ВЦИОМ.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье, воздействие, продолжительность жизни, исследование, анализ.

**Vyacheslav N.N.**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sport,  
Kuban State Technological University  
nizhivenko68@bk.ru

**Kayanov D.V.**

Student of group 21-KB-PR1,  
Kuban State Technological University  
kayanov.2004@yandex.ru

**Annotation.** Everyone knows about the positive impact of sports on human health, but not everyone understands how a certain sport affects a person's life expectancy. This article examines this issue based on the conducted scientific research. Based on the results obtained, the rating of the most useful sports is summarized, and the factors contributing to their beneficial effect on health are analyzed. In addition, statistics on the involvement of the Russian population in sports events are provided according to the latest data from EMISS and VTSIOM.

**Keywords:** sport, physical education, health, impact, life expectancy, research, analysis.

## **В**ведение

Век технологического прогресса привнес в жизни людей ряд существенных преимуществ, создав при этом все условия для малоактивного образа жизни. Отсутствие двигательной активности и многочасовая работа за компьютером являются почвой для возникновения многих проблем как с физическим, так и с психическим здоровьем, что отрицательно сказывается на качестве жизни человека и ее общей продолжительности.

Известный с древних времен принцип «движение – это жизнь» остается актуальным и в наше время. Человек, не занимающийся спортивной деятельностью или физическими упражнениями, рискует преждевременно умереть от хронических заболеваний, т.к. отсутствие физической активности всегда влечет за собой не только отсутствие выносливости, но и быстрое изнашивание организма в целом.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе [1]. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты. Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования [2].

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [3].

Спорт – часть физической культуры. Как многогранное общественное явление он является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности,

удовлетворения духовных запросов общества, упрочнения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания [4].

Исходя из этого, анализ спортивной деятельности представляет собой важное направление исследований, которое позволяет выявить наиболее эффективные виды спорта, способные продлить человеческую жизнь и повысить ее качество.

**1. Виды спорта, напрямую влияющие на продолжительность жизни человека (данные исследования, проведенного учеными университета г. Сидней).**

Для того чтобы изучить влияние отдельных видов спорта на продолжительность жизни человека, необходимо обратиться к исследованиям ученых международного университета г. Сидней. Их исследование проводилось более 14 лет. За это время количество участников достигло свыше 80.000 человек, средний возраст которых составил 50 лет [5].

В рамках исследования специалисты изучили, какие виды физической активности присутствовали в жизни испытуемых, включая регулярные занятия каким-либо видом спорта.

На протяжении 9 лет отслеживалось состояние 8.790 участников, из которых 1.909 умерли от сердечно-сосудистых заболеваний и 6.881 по другим причинам. С учетом множества важных факторов, ученые провели анализ влияния видов спорта на смертность и создали рейтинг, результаты которого показали, что риск смерти у людей, занимающихся теннисом или бадминтоном, был на 40 % ниже, чем у остальных участников. Плавание сопровождалось снижением риска на 23,9 %, а занятия аэробикой – на 23,1 %. Значительного влияния на продолжительность жизни от бега и игры в футбол выявлено не было (рис. 1).

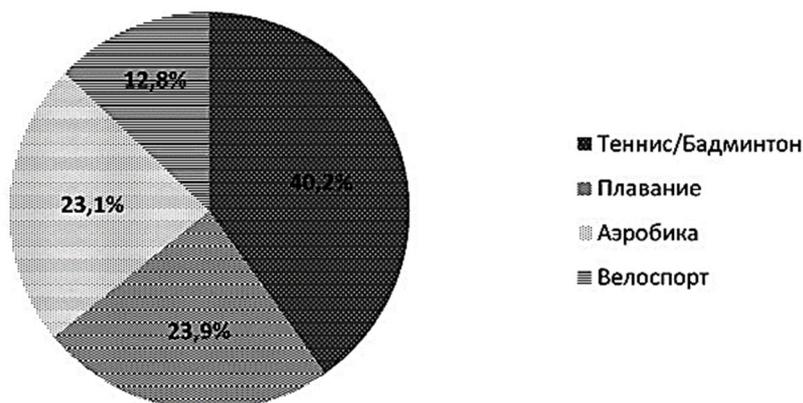


Рисунок 1 – Виды спорта, снижающие риск смерти

Отдельное внимание было уделено риску смерти от болезней сердца и инсультов. Теннисисты показали снижение риска на 42,1 %, пловцы – на 30,8 %, а любители аэробики – на 27,1 %. Однако велоспорт, бег и футбол не сопровождалось значительным снижением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (рис. 2).

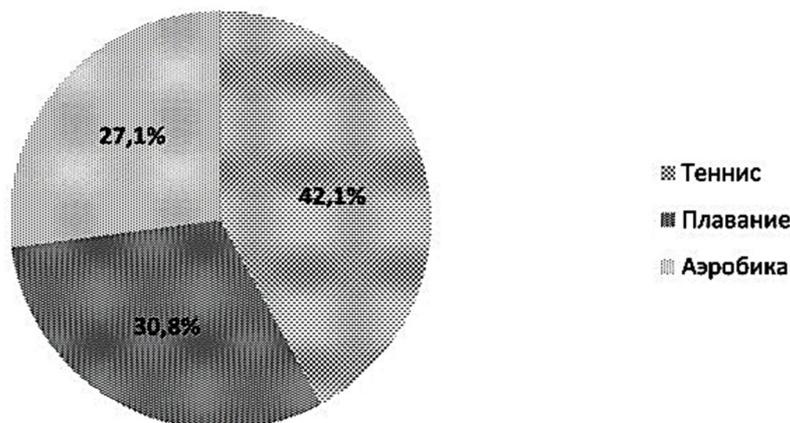


Рисунок 2 – Виды спорта, снижающие риск появления заболеваний сердечно-сосудистой системы

Результат проведенного исследования показал, что самыми благоприятными для здоровья видами спорта, напрямую влияющими на продолжительность жизни, стали теннис и бадминтон. В то же время бег и футбол не способны значительно влиять на продолжительность жизни человека.

**2. Виды спорта, напрямую влияющие на продолжительность жизни человека (данные исследования, проведенного учеными университета г. Копенгаген).**

Научными работниками национального университета г. Копенгаген также было проведено исследование влияния видов спорта на продолжительность жизни [6].

Исследование проводилось в период с 1991 г. по 2017 г. Количество его участников насчитывало более 8.000 человек.

В рамках исследования ученые на протяжении года отслеживали активность отобранных участников. Условно они были разделены на 2 группы: те, кто вели малоподвижный образ жизни и те, кто занимался определенным видом спорта на постоянной основе.

На основании полученных данных специалисты смогли выявить определенные виды спорта, способные существенно повысить продолжительность жизни. Их рейтинг представлен в таблице 1.

**Таблица 1** – Виды спорта, способствующие увеличению продолжительности жизни

Место рейтинга	Вид спорта	Кол-во продленных лет жизни
1	Теннис	9,7
2	Бадминтон	6,2
3	Гольф	5,4
4	Бейсбол	4,8
5	Футбол	4,7
6	Баскетбол	4
7	Велоспорт	3,7
8	Плавание	3,4
9	Бег трусцой	3,2
10	Гимнастика	3,1

Полученные данные демонстрируют, что такие виды спорта, как теннис и бадминтон оказывают наибольшее влияние на здоровье человека и способны максимально увеличить продолжительность его жизни.

Положительное воздействие на здоровье, оказываемое теннисом и бадминтоном, может быть обусловлено несколькими факторами:

**1. Интенсивность физической нагрузки.** Теннис и бадминтон требуют активного движения, быстрой реакции и координации, что способствует интенсивной физической активности. Эти виды спорта предоставляют хорошую кардиоваскулярную тренировку, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы.

**2. Комплексная нагрузка.** Оба вида спорта требуют разнообразия движений – бега, прыжков, маневрирования и ударов. Это помогает развивать различные группы мышц, поддерживая общую физическую форму.

**3. Развитие координации и реакции.** Теннис и бадминтон способствуют развитию координации и реакции, которые препятствуют преждевременному старению головного мозга, а также уменьшают риск получения травм.

Гимнастика, бег трусцой, а также велоспорт и плавание имеют усредненные данные. Эти виды спорта, согласно данному исследованию, способны увеличить продолжительность жизни не более чем на 3,5 года.

Тем не менее, они оказывают положительный эффект на физическое и ментальное здоровье человека благодаря следующим факторам:

**1. Улучшение гибкости и координации.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Это качество имеет большое значение в большинстве видов спорта и упражнений [7]. Вышеперечисленные виды спорта включают в себя полный спектр упражнений, способствующих улучшению гибкости, координации и равновесия. Эти аспекты играют важную роль в поддержании общей подвижности и профилактике травм.

2. **Присутствие силовой тренировки.** Как и любые другие кардионагрузки, плавание, гимнастика и бег включают в себя упражнения для укрепления мышц, что положительно сказывается на общей физической форме и поддержании здоровья костей.

3. **Психологический эффект.** Регулярные занятия гимнастикой, плаванием и бегом, а также катание на велосипеде позволяют снизить уровень стресса и улучшить настроение.

4. **Кардиоваскулярное здоровье.** Плавание и бег трусцой являются эффективным вариантом кардиотренировки, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

5. **Поддержание веса и эндорфинов.** Регулярные занятия плаванием, бегом и гимнастикой позволяют сжечь лишние калории, поддерживать нормальный вес и ускорять метаболические процессы. Кроме того, эти виды спорта способствуют выработке эндорфинов, «гормонов удовольствия», которые способны улучшать настроение и снижать уровень стресса [8].

Перечисленные факторы окажутся максимально действенными при регулярной практике и соблюдении правильной техники выполнения упражнений.

Все эти виды физической активности имеют свои преимущества, но важно учитывать индивидуальные предпочтения и уровень физической подготовки для выбора наиболее подходящего занятия. Регулярная физическая активность, вне зависимости от выбранного вида спорта является важной составляющей здорового образа жизни, поскольку оказывает ключевое воздействие на общее физическое и психическое здоровье. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью [3].

### 3. Процентный состав населения России, занимающийся спортом на постоянной основе.

На основании последних данных, предоставленных ЕМИСС, по состоянию на октябрь 2022 г., 51 % населения России регулярно участвует в спортивных мероприятиях. Сравнивая этот показатель с октябрём 2021 г. (46,4 %) и результатами 2021 г. в целом (49,4 %), можно заметить положительную динамику роста на 4,6 % за последний год. Важно отметить, что в 2020 г. лишь 45,4 % населения страны занимались спортом.

Оценка уровня вовлеченности жителей России в спорт представлена на диаграмме (рис. 3).

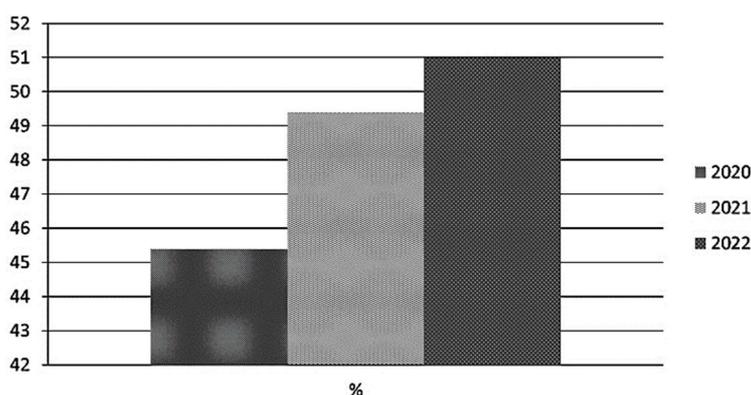


Рисунок 3 – Уровень занятий спортом населения России с 2020 по 2022 гг.

Согласно ВЦИОМ, 56 % респондентов регулярно или время от времени участвуют в спорте. Молодежь в возрасте 18-24 лет оказалась самой активной группой с 71 %, в то время как у граждан старше 60 лет уровень участия в спорте составил 50 %.

Наиболее востребованными видами спорта, согласно опросу, ВЦИОМ, являются бег, легкая атлетика и спортивная ходьба, которыми занимаются 45,6 % респондентов. Аэробика пользуется популярностью у 31,6 %, а лечебная физкультура – у 22,8 %.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что вовлеченность населения в занятия спортом показывает положительную динамику. Этому способствует и государственная политика. В рамках Указа Президента РФ «О национальных целях развития до 2030 года» расходы на развитие физической культуры и спорта ежегодно превы-

шают 500 миллиардов рублей. Увеличивается количество спортивных объектов, а занятие спортом становится все доступнее для желающих.

Положительным моментом оказывается тот факт, что наибольшую популярность среди жителей России имеют те виды спорта, которые напрямую влияют на продолжительность жизни. Бег и варианты легкой атлетики предпочитают более 40 % россиян. Аэробике отдают предпочтение почти 32 % жителей. Замыкает рейтинг лечебная физкультура, которая представляет собой сочетание различных вариантов кардионагрузки.

#### **Заключение**

Исследования, проведенные учеными университетов г. Сидней и г. Копенгаген, привлекли внимание к роли спорта в улучшении не только физического состояния, но и продолжительности жизни.

Теннис и бадминтон выделяют как виды спорта, оказывающие наибольшее положительное воздействие на здоровье. Интенсивность тренировок, социальные взаимодействия и регулярность занятий являются факторами, способствующими успеху этих видов спорта.

Не менее важными видами спорта для поддержания здоровья и продления жизни оказались бег, велоспорт, плавание и аэробика.

Полученные результаты подчеркивают важность внедрения регулярной физической активности в повседневную жизнь.

Таким образом, физическая активность и спорт являются не только ключом к здоровому образу жизни, но и эффективным средством для ее продления и обогащения.

#### **Литература**

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 247 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
3. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Рыбалов Ю.В. Основы спортивной тренировки : учебно-метод. пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж : ГБУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2013. – 122 с.
5. Hamer M. Active commuting and cardiovascular risk: a meta-analytic review / M. Hamer, Y. Chida // Preventive Medicine. – 2018. – P. 9–13.
6. Effects of frequency, intensity, duration and volume of walking interventions on CVD risk factors: a systematic review and meta-regression / P. Oja, P. Kelly, E.M. Murtagh, M.H. Murphy, C. Foster.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М. : «Физкультура и спорт», 1971. – 312 с.
8. Ростигаева А.Н. Влияние физических упражнений на организм человека / А.Н. Ростигаева // Научное сообщество студентов XXI столетия. – 2013. – 6 с.

#### **References**

1. Ponomarev N.I. The emergence and initial development of physical education / N.I. Ponomarev. – М. : Physical culture and sport, 1970. – 247 p.
2. Kholodov Zh.K. Theory and methodology of physical education and sports : textbook for students. higher. studies. establishments. – 2nd ed., ispr. and add. / Zh.K. Kholodov, B.C. Kuznetsov. – М. : Publishing center «Academy», 2003. – 480 p.
3. Student's physical education : textbook / Edited by V.I. Ilyinich. – М. : Gardariki, 2000. – 448 p.
4. Rybalov Yu.V. Fundamentals of sports training: an educational and methodical manual / Yu.V. Rybalov, S.I. Rybalova, M.V. Rudin. – Surazh: GBU SPO «Surazh Pedagogical College named after A.S. Pushkin», 2013. – 122 p.
5. Hamer M. Active commuting and cardiovascular risk: a meta-analytic review / M. Hamer, Y. Chida // Preventive Medicine. – 2018. – P. 9–13.
6. Effects of frequency, intensity, duration and volume of walking interventions on CVD risk factors: a systematic review and meta-regression / P. Oja, P. Kelly, E.M. Murtagh, M.H. Murphy, C. Foster.
7. Vaitsekhovskiy S.M. Book of the coach. М. : «Physical culture and sport», 1971. – 312 p.
8. Rostigaeva A.N. The effect of physical exercises on the human body / A.N. Rostigaeva // Scientific community of students of the XXI century. – 2013. – 6 p.