

ВКЛАД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ФИТНЕСА В ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической активности и фитнеса, в частности, в области профилактики и контроля заболеваний, путем анализа основных способов, посредством которых регулярная физическая активность и фитнес способствуют оптимальному здоровью и благополучию. Подчеркивается, что физическая неактивность является национальной проблемой, усугубляющей бремя ненужных болезней и преждевременной смерти. Поэтому основное внимание уделяется умеренной физической активности и интеграции физической активности в образ жизни, что открывает дополнительные возможности для малоподвижных людей улучшить свое здоровье посредством участия в приятных, лично значимых и легко вписывающихся в повседневный график физических упражнениях. Имеются многочисленные доказательства того, что риск гипокинетических состояний может быть значительно снижен у людей, регулярно занимающихся физической активностью для достижения хорошей физической формы. Выявлено, что оптимальное здоровье - это не просто отсутствие болезней. Следовательно, люди, регулярно занимающиеся умеренной физической активностью и занимающиеся фитнесом, могут жить дольше и быть здоровее, а физическая активность и фитнес не только способствуют профилактике заболеваний, но и улучшают качество жизни.

Ключевые слова: физическая активность, физическая подготовка, оздоровление, гипокинетические состояния, оптимальное здоровье.

JISMONIY FAOLLIK VA FITNESNING OPTIMAL SALOMATLIK VA FAROVONLIKKA QO'SHGAN HISSASI

Annotation. Ushbu maqolada jismoniy faollik va fitnesning, xususan, kasalliklarning oldini olish va nazorat qilishdagi o'rni muntazam jismoniy faollik va fitnes optimal salomatlik va farovonlikka hissa qo'shadigan asosiy usullarni tahlil qilish orqali ko'rib chiqiladi. Ta'kidlanishicha, jismoniy harakatsizlik milliy muammo bo'lib, keraksiz kasalliklar va bevaqt o'lim yukini yanada kuchaytiradi. Shu sababli, asosiy e'tibor o'rtacha jismoniy faollikka va jismoniy faollikni turmush tarziga aylantirishga qaratilgan bo'lib, bu kam harakatli odamlarga yoqimli, shaxsiy ahamiyatga ega va kundalik jadvalga oson mos keladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali o'z sog'lig'ini yaxshilash uchun qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi. Yaxshi jismoniy holatga erishish uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlarda gipokinetik holatlar xavfi sezilarli darajada kamayishi mumkinligi haqida ko'plab dalillar mavjud. Optimal salomatlik faqat kasalliklarning yo'qligidan iborat emasligi aniqlandi. Binobarin, muntazam ravishda o'rtacha jismoniy faollik va fitnes bilan shug'ullangan odamlar uzoqroq umr ko'rishi va sog'lom bo'lishi mumkin, jismoniy faollik va fitnes nafaqat kasalliklarning oldini olishga yordam beradi, balki hayot sifatini ham yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish, gipokinetik holatlar, optimal salomatlik.

THE CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS TO OPTIMAL HEALTH AND WELLNESS

Annotation. The paper examined the role of physical activity and fitness more especially in the area of disease prevention and control by looking at the major ways by which regular physical activity and fitness contributes to optimal health and wellness. The Surgeon General's Report (1996), stressed that physical inactivity is a national problem which contributes to the burden of unnecessary illness and premature death. The emphasis is therefore on moderate physical activity and the focus on integration of physical activity into one's lifestyle which offers additional opportunities for sedentary individuals to improve their health through participation in physical activities that are enjoyable, personally meaningful and fit more easily into daily schedules. There was considerable evidence which showed that the risk of hypokinetic conditions can be greatly reduced among people who engage in regular physical activity to achieve good physical fitness. It was revealed that optimal health is more than freedom from diseases. Therefore, people who regularly participate in moderate amounts of physical activity and fitness can live longer and healthier and also, physical activity and fitness not only help prevent illness and diseases, but also promote quality of life.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Wellness, Hypokinetic Conditions, Optimal Health.

Современная наука накопила убедительные доказательства пользы регулярных тренировок и занятий фитнесом для здоровья и хорошего самочувствия. Это привело к тому, что в обществе всё больше осознают важность активного образа жизни и регулярных физических нагрузок. Понимание пользы физической активности распространяется постепенно, но становится всё более очевидным и общепринятым. Мы видим, как растёт признание значимости фитнес-программ и их влияния на качество жизни. В целом, идея о необходимости регулярных физических нагрузок для поддержания здоровья и благополучия становится всё более популярной.

Несмотря на широкое признание важности физической активности, реальная практика часто отстает от понимания.

Недавний доклад главного хирурга, посвящённый физической активности, подробно описывает преимущества регулярных тренировок и поддержания хорошей физической формы.

В документе “Здоровые люди 2010” физическая активность определена как ключевой элемент здорового образа жизни, способствующий достижению оптимального здоровья, благополучия и физической формы.

Активный образ жизни является эффективным способом профилактики заболеваний и оказывает положительное влияние на общее здоровье и благополучие. [1 с. 160-172]

Научные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения оказывают колоссальное положительное влияние на здоровье человека, затрагивая физическое, психическое и эмоциональное благополучие. Это делает физическую активность ключевым элементом профилактики заболеваний. Несмотря на широкое понимание пользы активного образа жизни и признание малоподвижности серьезной проблемой, сидячий образ жизни остается распространенным явлением (Kuiet al 2006; Nieman, 1997), особенно среди молодых людей (Trost and Loprinzi, 2008). Олубайо-Фатирегун Айоделе и Олорунисола (2014) подчеркивают, что физические упражнения необходимы для поддержания здоровья, физической формы и общего хорошего самочувствия.

Далее будут рассмотрены три основных способа, которыми физическая активность и хорошая физическая форма способствуют улучшению здоровья и благополучия.

Во-первых, профилактика заболеваний. Регулярные физические нагрузки и поддержание хорошей физической формы значительно снижают риск развития заболеваний, связанных с недостатком движения. Многие из хронических заболеваний, представляющих серьезную угрозу для здоровья населения, связаны с малоподвижным

образом жизни, хотя степень этой связи может различаться. Важно отметить, что хронические заболевания являются основной причиной смертности среди взрослого населения. Медицинские эксперты сходятся во мнении, что физическая активность оказывает прямое положительное влияние на здоровье. Она не только снижает вероятность развития основных хронических заболеваний, но и улучшает показатели, связанные с факторами риска этих заболеваний. Таким образом, физическая активность может быть эффективным средством борьбы с хроническими заболеваниями, подобно вакцинации, защищающей от инфекций.

Во-вторых, лечение и реабилитация. Помимо профилактики, физическая активность играет важную роль в лечении и восстановлении. Регулярно принимая профилактические меры, болезни могут возникать. Но, ежедневные специальные упражнения, поддерживание мышц в тонусе, эффективны для уменьшения симптомов и ускорить восстановление после таких заболеваний, как диабет, сердечные приступы и боли в спине. Более того, физическая активность напрямую влияет на наше самочувствие и качество жизни, способствуя общему благополучию и, как следствие, достижению целей в области здравоохранения. Активный образ жизни значительно снижает риск преждевременной смерти и увеличивает продолжительность жизни в среднем на два года. [6 с.72] Недостаток движения, наряду с неправильным питанием и вредными привычками, является одной из главных причин предотвратимой смертности. Поэтому, увеличение физической активности населения - это мощный инструмент для улучшения здоровья и благополучия нации.

Исследования убедительно демонстрируют пользу регулярной физической активности для здоровья. В частности, Аллендер, Хатчинсон и Фостер (2008) связывают физическую активность со снижением риска развития гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Экономос, Хильдебрант и Иттьят (2008) подчеркивают ее положительное влияние на психосоциальное здоровье и снижение уровня стресса. Регулярные упражнения признаны эффективным средством вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снижения риска преждевременной смерти как у мужчин, так и у женщин. Несмотря на влияние наследственности на риск развития заболеваний, исследования показывают, что физическая активность может компенсировать генетическую предрасположенность и снизить риск ранней смерти. Активные люди с неблагоприятной наследственностью живут дольше, чем неактивные люди с аналогичным генетическим профилем. [5 с. 162-168]

Существует множество форм сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), включая хронические болезни сердца (ИБС), которые затрагивают сердечную мышцу и ее сосуды. Сердечный приступ является одним из проявлений ИБС. Такие состояния, как атеросклероз и артериосклероз, повышают вероятность развития ишемической болезни сердца независимо от уровня физической активности человека. Важно отметить, что регулярные занятия спортом и другая физическая активность, способствующая сжиганию значительного количества калорий, существенно снижают риск развития ИБС. Повышение общей физической активности является одним из ключевых методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых. Согласно выводам Американской кардиологической ассоциации, малоподвижный образ жизни представляет собой столь же серьезный фактор риска ССЗ, как и высокое кровяное давление, повышенный уровень холестерина, ожирение и курение. Анализ обширной исследовательской базы, посвященной взаимосвязи физической активности и сердечно-сосудистых заболеваний, привел к заключению, представленному в Докладе главного врача по физической активности и здоровью (1996): гиподинамия является этиологическим фактором атеросклероза и ишемической болезни сердца. Актуальные научные данные демонстрируют, что влияние физической активности на артериальное давление превосходит предыдущие оценки и носит независимый характер от таких переменных, как возраст, индекс массы тела и другие. У лиц с низким уровнем физической подготовки и

малоподвижным образом жизни наблюдается 30-50% увеличение риска развития артериальной гипертензии по сравнению с физически активными индивидами. Кроме того, регулярная физическая активность выступает в качестве эффективной терапевтической стратегии для снижения артериального давления. В Соединенных Штатах значительная доля преждевременных смертей, а именно 32%, связана с ишемической болезнью сердца. Инсульт также является серьезной проблемой, составляя 8,6% всех преждевременных летальных исходов. Статистика показывает, что мужчины более уязвимы к сердечно-сосудистым заболеваниям, чем женщины. Особому риску подвержены афроамериканцы, латиноамериканцы и коренные американцы. Интересно, что в обществах с развитой автоматизацией наблюдается более высокая частота сердечно-сосудистых заболеваний и смертей от инсульта. [2 с.242-257]

Существуют убедительные доказательства того, что недостаток физической активности существенно повышает риск ишемической болезни сердца (ИБС). Исследования, в частности, изучающие профессиональную деятельность, последовательно показывают более высокую заболеваемость ИБС среди людей, занятых в основном сидячей работой. Обобщенные данные этих исследований демонстрируют впечатляющее снижение риска ИБС на 90% у людей, чья работа связана с физической активностью, по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Научные данные свидетельствуют о том, что взрослые, активно занимающиеся спортом и другими энергозатратными видами деятельности, реже страдают от ишемической болезни сердца. Увеличение уровня физической активности – это один из наиболее действенных методов снижения вероятности сердечно-сосудистых заболеваний. Американская кардиологическая ассоциация, проанализировав множество исследований, заключила, что недостаток движения является фактором риска, сравнимым по значимости с гипертонией, высоким холестерином, ожирением и курением. Доклад главного хирурга, основанный на сотнях исследований, подтверждает причинно-следственную связь между недостатком физической активности и развитием атеросклероза и ишемической болезни сердца. Последние исследования проливают свет на то, что физическая активность играет более важную роль в регулировании артериального давления, чем мы думали, и ее воздействие не зависит от таких факторов, как возраст или наличие лишнего веса. Интересно, что среди людей, ведущих активный образ жизни, те, кто не имеет должной физической подготовки, сталкиваются с повышенным риском гипертонии (на 30-50%) по сравнению с более тренированными. Для людей, уже страдающих гипертонией, регулярные упражнения могут стать эффективным инструментом для снижения давления. Важно отметить, что малоподвижный образ жизни в зрелом возрасте повышает вероятность развития высокого кровяного давления в дальнейшем. Кроме того, регулярная физическая активность способствует снижению риска инсульта.

Физическая активность: ключ к здоровому сердцу

Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу, улучшая ее способность перекачивать кровь и кислород. Крепкое сердце легче справляется с повышенными нагрузками. Благодаря тренировкам, сердечная мышца становится сильнее, ее сокращения – более мощными, что приводит к увеличению объема перекачиваемой крови за один удар. В результате сердце работает более экономно, снижая свою частоту, особенно во время физической активности. Подобно другим мышцам, сердце нуждается в регулярных упражнениях для поддержания оптимального состояния. Здоровое сердце также характеризуется чистыми и проходимыми артериями, свободными от атеросклеротических бляшек.

В состоянии покоя “нормальным” считается пульс около 72 ударов в минуту, однако диапазон от 50 до 83 ударов в минуту также является распространенным. У людей, регулярно занимающихся физической активностью, частота сердечных сокращений в покое, как правило, ниже. У спортсменов, специализирующихся на выносливости, этот показатель может составлять всего 30-40 ударов в минуту, что не является признаком

154

патологии. Хотя пульс в покое не является единственным индикатором здоровья или физической подготовки, его снижение после физической нагрузки говорит о позитивной адаптации организма. Низкая частота сердечных сокращений при выполнении стандартного объема упражнений является надежным показателем хорошей физической формы.

Движение против закупорки сосудов.

Атеросклероз - это болезнь, при которой на стенках артерий образуются бляшки. Эти бляшки сужают сосуды, мешая крови и кислороду поступать к органам. Это может привести к серьезным проблемам: сердечному приступу, инсульту, высокому давлению, боли в груди (стенокардии) и болезням сосудов ног. Суть проблемы в том, что на внутренних стенках артерий накапливаются отложения, которые сужают просвет сосудов. Это ограничивает приток крови и, соответственно, кислорода к жизненно важным органам.

Особую угрозу представляет атеросклероз коронарных артерий, питающих сердечную мышцу. Их сужение приводит к ухудшению кровоснабжения сердца и может вызвать приступы стенокардии. Риск инфаркта миокарда при атеросклерозе также возрастает, поскольку суженные артерии более подвержены полной закупорке тромбами. Атеросклероз, как правило, начинается в молодом возрасте и развивается постепенно, в результате хронического накопления бляшек.

К счастью, существует эффективный способ противостоять этому заболеванию - регулярная физическая активность. Исследования, доступные по ссылке www.mhhe.com, подтверждают ее профилактическую роль. Одна из ключевых теорий заключается в том, что физические упражнения способствуют снижению уровня липидов в крови, в частности, «плохого» холестерина (ЛПНП). Люди, ведущие активный образ жизни, обычно имеют более высокий уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) и более благоприятное соотношение общего холестерина к ЛПВП, что в итоге снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кровь содержит фибрин - липкое, волокнистое вещество, критически важное для свертывания. Вместе с тромбоцитами, другим типом клеток, участвующих в этом процессе, фибрин может играть роль в развитии атеросклероза. Предполагается, что при повреждении стенок артерий происходит локальное свертывание крови, в котором участвуют фибрин и тромбоциты. Этот процесс может способствовать формированию атеросклеротических бляшек. Регулярные физические нагрузки показали способность снижать уровень фибринина в крови. Считается, что уменьшение фибринина под воздействием упражнений приводит к снижению способности тромбоцитов прилипать друг к другу и к стенкам сосудов, а также к уменьшению их общего количества. Это, в свою очередь, снижает вероятность развития атеросклероза.

Как физическая активность снижает риск сердечного приступа.

Сердечный приступ, вызванный блокировкой коронарной артерии, является наиболее частой и опасной сердечно-сосудистой патологией. Он возникает, когда коронарная артерия блокируется, чаще всего из-за кровяного сгустка (тромба). Это нарушает или полностью прекращает доставку крови и кислорода к сердечной мышце. Если блокируется крупная артерия, снабжающая значительную часть сердца, это может привести к фатальным последствиям за считанные минуты. Менее масштабные закупорки могут вызвать стенокардию или нелетальный инфаркт. Однако, есть хорошая новость: люди, которые регулярно занимаются спортом и поддерживают физическую активность, имеют в два раза меньший риск первого сердечного приступа по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Считается, что это происходит благодаря более медленному развитию атеросклероза, более широким кровеносным сосудам и сниженной склонности к образованию тромбов. Исследования показывают, что регулярные упражнения улучшают кровообращение в сердечной мышце, тем самым уменьшая вероятность инфаркта и его смертельных исходов. Важно помнить, что сердце получает питание через множество

мелких сосудов, которые являются ответвлениями от крупных коронарных артерий. [4 с. 77-81]

Сердечная мышца обеспечивается кровью посредством сети артериальных сосудов. У лиц с нормальным состоянием сердечно-сосудистой системы эти артерии способны обеспечивать адекватное кровоснабжение любой области миокарда по мере необходимости. У лиц, регулярно занимающихся физической активностью, наблюдается тенденция к увеличению скорости кровотока в этих сосудах, что, вероятно, обусловлено их увеличенным диаметром и повышенной эластичностью. Кроме того, у физически активных индивидуумов может наблюдаться повышенная плотность артериального русла в миокарде, что приводит к более интенсивному перфузионному потоку. Многочисленные исследования, включая работу McGinnis and Lee (2000), демонстрируют, что физическая активность может индуцировать ангиогенез, то есть рост "дополнительных" кровеносных сосудов. Предполагается, что эти новообразованные сосуды активируются для обеспечения миокарда кровью и кислородом в условиях гипоксии, например, при остром инфаркте миокарда. Кровоток по этим дополнительным сосудам определяется как коронарное коллатеральное кровообращение. Улучшенное коронарное коллатеральное кровообращение может выступать в качестве протективного механизма против инфаркта миокарда, поскольку для окклюзии крупной артерии потребуется значительное накопление атеросклеротических бляшек. Более того, развитие коллатеральных сосудов, питающих миокард, может снизить тяжесть последствий инфаркта миокарда, если он все же произойдет. Эти дополнительные (коллатеральные) сосуды способны выполнять компенсаторную функцию по отношению к поврежденным или окклюзированным основным артериям во время эпизода ишемии.

В современном мире рак занимает второе место среди причин смертности. Это группа заболеваний, характеризующихся бесконтрольным ростом и распространением аномальных клеток. Некоторые виды рака связаны с недостаточной физической активностью (гипокинезией). Существуют убедительные доказательства того, что малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития рака толстой кишки, иногда в несколько раз. Также есть данные, указывающие на связь между гипокинезией и раком прямой кишки. Влияние физической активности и упражнений на другие виды рака еще изучается. Предполагается, что одним из механизмов, посредством которого физические упражнения снижают риск рака толстой и прямой кишки (одной из ведущих причин смерти от рака у мужчин), является ускорение времени прохождения пищи через кишечник.

Научные работы показывают, что регулярные спортивные упражнения могут снизить вероятность развития рака, поражающего женские репродуктивные органы, включая молочную железу. Например, у женщин, которые уделяют спорту не менее четырех часов в неделю, риск развития рака груди может быть на треть ниже, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Данный эффект может становиться более выраженным при выполнении тяжелой физической работы. Спортсменки также подвержены меньшему риску рака молочной железы, чем женщины, не занимающиеся спортом.

Однако, результаты исследований не всегда совпадают. Одно недавнее исследование, проведенное среди выпускниц университетов, не выявило четкой связи между физической активностью и риском возникновения рака молочной железы.

Те ученые, которые подтверждают положительное влияние спорта, предполагают, что это связано с гормональными изменениями. Они считают, что физическая активность в юном возрасте может влиять на начало менструаций и, как следствие, снижать общее воздействие эстрогена на организм в течение жизни. Физическая активность в дополнение к профилактическим мерам, могут улучшить качество жизни женщин, уже столкнувшихся с раком молочной железы.

Физическая активность являются ключевым фактором как в развитии, так и в лечении диабета второго типа. Для людей с этим заболеванием регулярная физическая активность это эффективный способ управления болезнью. Она помогает поддерживать

156 здоровый вес и значительно улучшает контроль над уровнем глюкозы в крови. Диабет, характеризующийся высоким уровнем сахара в крови из-за нарушений в работе инсулина, может привести к серьезным осложнениям, таким как проблемы со зрением, заболевания почек, повреждение нервов, а также сердечно-сосудистые заболевания.

Диабет, будучи одной из ведущих причин смертности среди людей среднего и старшего возраста, создает серьезную проблему для здравоохранения. Хотя физические упражнения не являются основным способом лечения диабета 1 типа, они играют важную роль в профилактике и контроле диабета 2 типа.

Исследования показывают, что активный образ жизни снижает риск развития диабета 2 типа. У людей, уже страдающих этим типом диабета, регулярные физические нагрузки могут помочь уменьшить количество жира в организме, улучшить реакцию организма на инсулин и эффективнее контролировать уровень сахара в крови. Эти улучшения способствуют лучшему управлению заболеванием.

В целом, физическая активность, в сочетании со здоровым питанием и медикаментозным лечением, может быть полезной для людей с обоими типами диабета.

Поддержание оптимальной массы тела является ключевым фактором в предотвращении патологических состояний, ассоциированных с избыточным весом. Ожирение, как и его более легкие формы, не классифицируется как самостоятельное заболевание, а представляет собой гипокинетическое состояние, обусловленное недостатком физической активности и сопряженное с широким спектром системных осложнений. Данное состояние коррелирует с развитием серьезных органических дисфункций, снижением ожидаемой продолжительности жизни, психосоциальной дезадаптацией, нарушением межличностных отношений, особенно в детском возрасте, а также с ограничением двигательных функций и снижением спортивной результативности. Ожирение может выступать как этиологическим фактором, так и следствием гиподинамии. Индивиды с избыточной массой тела демонстрируют повышенную восприимчивость к респираторным инфекциям, имеют более высокий риск развития артериальной гипертензии, атеросклероза, а также нарушений в системах кровообращения и дыхания. Кроме того, отмечается увеличение вероятности возникновения некоторых онкологических заболеваний. Важно отметить, что, хотя симптомы диабета у взрослых могут быть связаны с чрезмерной активностью, именно регулярные физические нагрузки в сочетании с разумным питанием являются действенным методом борьбы с лишним жиром и профилактикой заболеваний, спровоцированных ожирением.

Старение часто сопровождается снижением функциональности: примерно 32% людей старше 60 лет испытывают трудности с выполнением обычных повседневных дел. Эта проблема более выражена у женщин и лиц с низким уровнем дохода, причем многие из них не получают необходимой помощи.

Ключевая причина этих ограничений - недостаточная физическая активность и плохая физическая форма, что приводит к так называемому «приобретенному старению». В свете того, что многие пожилые люди сталкиваются с ограничениями и не всегда могут рассчитывать на помощь, поддержание физической активности и хорошей формы становится жизненно важным для сохранения независимости.

Сравнение показывает, что в культурах, где пожилые люди ведут активный образ жизни демонстрируют гораздо меньше признаков старения, чем их сверстники в Северной Америке.

Общая тенденция такова, что пожилые люди менее активны, чем молодые. Потеря мышечной массы напрямую связана с ухудшением равновесия, увеличением риска падений и снижением способности к самообслуживанию. Тем не менее, важно адаптировать уровень физической активности к возрастным изменениям.

Заключение. В заключении нашего исследования, посвященного влиянию физической активности на здоровье человека, подчеркивается несомненная взаимосвязь между регулярными занятиями спортом и значительным увеличением продолжительности

и качества жизни. Многочисленные научные данные подтверждают, что люди, активно ведущие образ жизни, живут дольше на два года в среднем, чем те, кто предпочитает малоподвижность. Более того, риск преждевременной смерти у малоактивных людей на 20-25% выше, что свидетельствует о критически важном значении физических упражнений для поддержания здоровья. Эта разница в продолжительности жизни объясняется комплексом благоприятных воздействий регулярной физической активности на организм. Прежде всего, спорт укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижая риск развития таких опасных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, гипертония и атеросклероз. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня "плохого" холестерина и повышению уровня "хорошего", что является важнейшим фактором профилактики сердечно-сосудистых патологий. Кроме того, физическая активность помогает контролировать вес, препятствуя развитию ожирения, одного из основных факторов риска многих хронических заболеваний. Положительное влияние спорта распространяется и на эндокринную систему. Физические упражнения способствуют регуляции уровня сахара в крови, снижая риск развития сахарного диабета второго типа. Они также улучшают чувствительность тканей к инсулину, что позволяет организму эффективно использовать глюкозу в качестве источника энергии. Более того, некоторые исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут снизить риск развития онкологических заболеваний, хотя механизмы этого воздействия до конца не изучены. Однако польза от физической активности выходит далеко за рамки профилактики серьезных заболеваний. Регулярные тренировки благотворно влияют на нервную систему, способствуя снижению уровня стресса, тревоги и депрессии. Физическая активность улучшает сон, повышает настроение, укрепляет самооценку и уверенность в себе. Человек, занимающийся спортом, часто ощущает прилив энергии, повышение работоспособности и улучшение когнитивных функций. Это обусловлено повышением уровня эндорфинов - гормонов, вызывающих чувство радости и эйфории. Регулярные тренировки улучшают физическую форму, способствуют похудению и придают телу более привлекательный вид. Эти факторы также положительно сказываются на самооценке и психологическом благополучии. Особое значение приобретает физическая активность в пожилом возрасте. Правильное питание в сочетании с регулярными физическими упражнениями является одним из ключевых факторов замедления процессов старения и сохранения активного образа жизни на долгие годы. Физические упражнения способствуют укреплению костной ткани, предотвращая развитие остеопороза, а также улучшают работу суставов и мышечной системы, снижая риск травм и ограничения подвижности. В свете всего вышеизложенного, крайне важно поощрять физическую активность на государственном уровне. Правительство должно вкладывать средства в развитие спортивной инфраструктуры, создавать условия для доступности спортивных площадок и залов для всех слоев населения. Необходимо проводить масштабные пропагандистские кампании, распространяющие информацию о пользе спорта и здорового образа жизни. Особое внимание следует уделять пропаганде аэробных упражнений умеренной интенсивности, доступных людям разного возраста и уровня физической подготовки, таких как ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде и плавание. В заключение, хочется еще раз подчеркнуть, что физическая активность – это не просто способ поддержания хорошего самочувствия, это необходимое условие для долголетия и полноценной жизни. Инвестиции в здоровье нации через популяризацию физической культуры являются инвестициями в будущее страны.

Список использованной литературы

1. Allender, S., Hutchinson, F. L and Foster, C. (2008). Life Change Events and Participation in Physical Activity: A Systematic Review. *Health Promotion International*, 23, p. 160-172.

158

2. American Heart Association (2005). Heart and Stroke Statistics Update. Dalla, Tex American Heart Association. Boule, N. S. (1993). Potential Benefits and Hazards of Physical Activity. Journal of Med. 15 p. 242-257.
3. Campaign, B.N. (1998) "Exercise and Type I Diabetes" ACSM'S Health and Fitness. Journal 2(4) p. 35.
4. Nieman, D. C. (1997). Moderate Exercise Boost the Immune System ACSM's Health and Fitness Journal 1(5) 19. Olubayo-Fatregun, Ayodele, R. B and Olururusola, H. K. (2014). Health, fitness and physical activity: A key to enhancing wellness for all ages in building a vibrant nation. Asian journal of humanities and social sciences (AJHS) Volume 2(1), p. 77-81.
5. Trost, S. G. and Loprinz, P. D, Moore, R., Pfiffer, K. A. (2008). Promoting healthy lifestyle in children and adolescents. Journal of clinical Lipidology 2(3) p. 162-168.
6. Youngstedt, S.D. (1997) Does Exercise Truly Enhance Sleep? Physician and Sportsmedicine. 25(10) p. 72.