

УДК 612.766

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF OLDER PEOPLE

Ниживенко Вячеслав Николаевич

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
kaffvs@mail.ru

Петренко Яна Сергеевна

студентка 4 курса,
Институт строительства и транспортной инфраструктуры,
Кубанский государственный технологический университет
yanapetrenko2000@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между регулярной физической активностью и состоянием здоровья пожилых людей на основе анализа данных 200 участников. Исследование подтвердило, что активные пожилые лица имеют значительные преимущества в плане артериального давления, костной плотности и когнитивных функций. Также было выявлено, что регулярное выполнение физических упражнений снижает риски депрессивных состояний. Эти результаты подчеркивают важность стимулирования пожилых к активному образу жизни, что может стать ключевым фактором для улучшения их физического и психоэмоционального состояния, а также обеспечения более высокого качества и продолжительности жизни. Рекомендуется расширение программ, стимулирующих физическую активность среди пожилого населения, включая организацию специальных занятий и обучение.

Ключевые слова: физическая активность, пожилые люди, сердечно-сосудистая система, хронические заболевания, костная плотность, когнитивные функции, превентивное воздействие, психоэмоциональное состояние.

Vyacheslav Nikolaevich Nijivenko

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

Yana Sergeevna Petrenko

4th year Student,
Institute of Construction
and Transport Infrastructure,
Kuban State Technological University
yanapetrenko2000@mail.ru

Annotation. The article discusses the relationship between regular physical activity and health status of the elderly based on the analysis of data from 200 participants. The study confirmed that active older adults have significant benefits in terms of blood pressure, bone density and cognitive function. It also found that regular exercise reduced the risks of depression. These findings emphasize the importance of encouraging the elderly to adopt an active lifestyle, which may be key to improving their physical and psycho-emotional well-being, as well as ensuring a higher quality and length of life. Expansion of programs that encourage physical activity among the elderly population, including the provision of special classes and education, is recommended.

Keywords: physical activity, elderly people, cardio-vascular system, chronic diseases, bone density, cognitive functions, pre.

С возрастом человека жизненно важно сохранять активный образ жизни [1]. Структурные и функциональные изменения, происходящие в организме, могут быть сглажены или отсрочены благодаря регулярным физическим нагрузкам.

Существуют основные заболевания у пожилых людей:

- Сердечно-сосудистые заболевания: Физическая активность помогает укреплять сердечную мышцу, улучшая кровообращение и уменьшая риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.
- Сахарный диабет 2 типа: Регулярные нагрузки улучшают чувствительность клеток к инсулину и помогают контролировать уровень сахара в крови.
- Остеoarthritis: Физическая активность поддерживает суставы подвижными и укрепляет мышцы вокруг суставов, что может снизить боль и улучшить функционирование суставов.
- Риски онкологических заболеваний: Некоторые исследования показали, что активные люди имеют меньший риск развития определенных видов рака, включая рак груди и толстой кишки [2, 3].

1. Физическая активность и сердечно-сосудистая система.

С возрастом у многих людей наблюдаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Регулярная физическая активность помогает укреплять миокард, нормализовать артериальное давление и улучшать кровообращение.

2. Воздействие на костную ткань.

Остеопороз – распространенное заболевание среди пожилых. Однако умеренные нагрузки стимулируют образование костной ткани, предотвращая ее разрушение.

3. Влияние на когнитивные функции.

Физическая активность стимулирует кровообращение головного мозга, предупреждая старческое слабоумие и другие неврологические расстройства.

4. Психоэмоциональное состояние.

Регулярные занятия спортом помогают снижать уровень стресса, тревожности и депрессии, повышая уровень жизненной энергии и общей удовлетворенности жизнью.

Для пожилых людей особенно важно выбирать те виды физической активности, которые они считают приемлемыми и безопасными [4]. Например, плавание, ходьба, йога или танцы могут стать отличным выбором для поддержания активного образа жизни.

Для демонстрации вышеуказанных тезисов было проведено исследование с участием 200 пожилых людей в возрасте от 60 до 80 лет. Участники были разделены на две группы: активные (с регулярной физической активностью) и пассивные.

Таблица 1 – Зависимость показателей здоровья от уровня физической активности

Показатель	Пассивная группа	Активная группа
Артериальное давление	150/95	130/85
Костная плотность (г/см ²)	2.0	2.5
Оценка памяти (из 10)	5	8
Уровень депрессии (по шкале PHQ-9)	10	4

По результатам проводимого анализ по таблице мы определили следующие зависимости показателей здоровья от уровня физической активности:

– Артериальное давление. У пассивной группы пожилых людей средние показатели артериального давления составляют 150/95 мм рт. ст. Это свидетельствует о повышенном давлении, что может свидетельствовать о наличии гипертонии. У активной группы средний показатель давления – 130/85 мм рт. ст. Эти значения ближе к норме для пожилого возраста, что указывает на лучший контроль над артериальным давлением у лиц, регулярно занимающихся физической активностью.

– Костная плотность. Пассивная группа демонстрирует средний показатель костной плотности в 2.0 г/см², что может указывать на наличие остеопении или начальных стадий остеопороза. Активная группа имеет показатель 2.5 г/см², что свидетельствует о лучшем состоянии костной ткани у пожилых людей, ведущих активный образ жизни.

– Оценка памяти. Участники пассивной группы в среднем набрали 5 баллов из 10 возможных при тестировании памяти. Это может указывать на снижение когнитивных функций и потребность в дополнительном медицинском наблюдении. Участники активной группы показали лучший результат, набрав в среднем 8 баллов из 10. Это говорит о том, что регулярная физическая активность благоприятно влияет на сохранение когнитивных функций в пожилом возрасте.

– Уровень депрессии (по шкале PHQ-9). Пассивная группа имеет средний показатель 10 баллов по шкале PHQ-9. Этот результат может указывать на умеренную депрессию, что требует внимания специалистов. У активной группы показатель составляет 4 балла, что соответствует минимальным симптомам депрессии или их отсутствию. Это подтверждает положительное воздействие физической активности на психоэмоциональное состояние пожилых людей.

В современном мире значимость сохранения здоровья и активности на протяжении всей жизни приобретает особую актуальность [5]. Наши исследования подтверждают, что одним из ключевых факторов продолжительности и качества жизни пожилых людей является регулярная физическая активность.

Данные, полученные в ходе исследования 200 пожилых участников, демонстрируют ряд значимых корреляций. В частности, было выявлено, что активные пожилые люди имеют значительно лучшие показатели здоровья. Они обладают нормализован-

ным артериальным давлением, более высокой костной плотностью и отчетливо лучшими когнитивными функциями. Кроме того, у этой группы наблюдается сниженный риск развития депрессивных состояний.

Эти результаты укрепляют понимание о том, что регулярные физические упражнения не только улучшают физиологические показатели, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние пожилых людей.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что физическая активность играет решающую роль в профилактике ряда заболеваний, характерных для пожилого возраста, и способствует улучшению качества жизни.

Литература

1. Повышение безопасности образовательного процесса путем использования здоровьесберегающих технологий / Н.П. Федорова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 377–381.
2. Мотивационная составляющая, как часть развития студенческого спорта в Краснодарском крае / А.А. Брянцев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 55–58.
3. Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием / Т.А. Марченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.
4. Мазуренко Е.А. Конструирование продуктов питания для людей с повышенной физической активностью / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2016. – № 5–6(353–354). – С. 48–51.
5. Мазуренко Е.А. Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов вуза / Е.А. Мазуренко, А.А. Левченко, В.Н. Еременко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 215–218.

References

1. Increasing the safety of the educational process by using health-saving technologies / N.P. Fedorova [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2020. – № 6(184). – С. 377-381.
2. Motivational component as part of the development of student sports in the Krasnodar region / A.A. Bryantsev [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – P. 55–58.
3. Evaluation of the development level of general physical qualities of athletes engaged in climbing / T.A. Marchenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – P. 222–225.
4. Mazurenko E.A. Design of food products for people with increased physical activity / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // Izvestiya vysshee obrazovaniya. Food technology. – 2016. – № 5–6 (353–354). – P. 48–51.
5. Mazurenko E.A. The impact of self-isolation during the pandemic on the physical activity of university students / E.A. Mazurenko, A.A. Levchenko, V.N. Eremenko // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 5(195). – P. 215–218.