

УДК 796

Скиданов Андрей

студент АИС-31

ФМиИТ

Стерлитамакского филиала УУНиТ

Шейко Г. А

Преподаватель кафедры “физвоспитание”

ФМиИТ

Стерлитамакского филиала УУНиТ

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Аннотация:

Статья исследует влияние физической активности на здоровье пожилых людей, механизмы её воздействия на продолжительность жизни, профилактику хронических заболеваний и психическое здоровье. Даются рекомендации для пожилых людей по поддержанию активного образа жизни, что способствует улучшению качества жизни и её продолжительности.

Ключевые слова:

физическая активность, долголетие, здоровье, профилактика заболеваний, психическое здоровье, пожилые люди.

Skidanov Andrey

student AIS-31

FMaIT

Sterlitamak branch UUSaT

Sheiko G. A

Teacher of departments physical education

PHYSICAL ACTIVITY AS A PATH TO HEALTH

Annotation:

The article examines the impact of physical activity on the health of the elderly, the

mechanisms of its impact on life expectancy, prevention of chronic diseases and mental health. Recommendations are given for the elderly to maintain an active lifestyle, which contributes to improving the quality of life and its duration.

Keywords:

physical activity, longevity, health, disease prevention, mental health, elderly.

Физическая активность — один из самых эффективных способов улучшить качество жизни и увеличить её продолжительность. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию здоровья, повышению жизненного тонуса и профилактике множества хронических заболеваний. В условиях стремительного старения населения особенно важно обратить внимание на влияние физической активности на пожилых людей, ведь именно они наиболее уязвимы перед возрастными изменениями в организме. В этой статье будут рассмотрены механизмы воздействия физической активности на долголетие, её роль в предотвращении заболеваний, влияние на психическое здоровье и рекомендации для пожилых людей.

Физическая активность способствует долголетию через несколько основных механизмов, которые включают улучшение работы сердечно-сосудистой системы, укрепление костно-мышечной системы и положительное воздействие на метаболизм. Сердечно-сосудистая система. Регулярные занятия спортом улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление и способствуют снижению уровня холестерина в крови. Это, в свою очередь, снижает риск развития таких заболеваний, как гипертония, инфаркты и инсульты, которые являются основными причинами смертности в пожилом возрасте. Мышечно-скелетная система. Физическая активность укрепляет мышцы и кости, помогая предотвратить остеопороз — заболевание, которое вызывает снижение плотности костной ткани и приводит к частым переломам. Сильные мышцы также снижают риск падений у пожилых людей, что особенно важно, так как падения являются одной из основных причин травм и инвалидности в старшем возрасте. Метаболизм. Спорт активизирует обмен веществ и помогает регулировать уровень сахара в крови, снижая риск развития диабета 2 типа. Это важно как для общего здоровья, так и для увеличения продолжительности жизни.

Одной из ключевых причин, почему физическая активность так важна для долголетия, является её способность предотвращать множество хронических заболеваний, характерных для людей старшего возраста. Предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия физической культурой помогают укрепить сердце и сосуды, что особенно важно для пожилых людей, подверженных риску сердечных заболеваний. Исследования показывают, что даже умеренные физические нагрузки, такие как ходьба или плавание, значительно снижают вероятность развития инфарктов и инсультов. Снижение риска онкологических заболеваний. Исследования показывают, что физическая активность снижает вероятность развития определённых видов рака, включая рак толстой кишки, молочной железы и простаты. Благодаря улучшению обмена веществ и укреплению иммунной системы, организм становится более устойчивым к развитию опухолей. Профилактика остеопороза и диабета. Физические нагрузки укрепляют кости и мышцы, что помогает предотвратить остеопороз, а также улучшают способность организма к усвоению инсулина, снижая риск диабета.

Помимо физических улучшений, физическая активность имеет огромное значение для психического здоровья и когнитивных функций, что особенно важно для пожилых людей. С возрастом когнитивные функции, такие как память, внимание и скорость обработки информации, могут снижаться, а физическая активность помогает замедлить этот процесс.

Профилактика депрессии и тревожных расстройств. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Особенно важно это для пожилых людей, которые могут испытывать чувство одиночества или тревогу по поводу старения. Поддержка когнитивных функций. Физическая активность стимулирует работу мозга, улучшает кровообращение в мозговых сосудах и способствует развитию новых нейронных связей. Это замедляет процессы старения мозга и снижает риск развития возрастных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и деменция. Улучшение качества сна. Для пожилых людей сон может стать проблемой, так как с возрастом меняются режимы сна и возникают бессонницы. Умеренные физические нагрузки способствуют улучшению качества сна, помогая наладить регулярные циклы сна-бодрствования.

Для пожилых людей особенно важно выбирать виды физической активности, которые соответствуют их уровню физической подготовки и здоровья. Многим достаточно умеренных нагрузок, которые будут безопасными, но эффективными. Ходьба. Это один из самых доступных и полезных видов физической активности для пожилых людей. Регулярные прогулки на свежем воздухе помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и поддержать эмоциональное здоровье. Плавание. Вода снижает нагрузку на суставы, что делает плавание идеальным для людей, страдающих артритом или другими проблемами с суставами. Плавание также помогает улучшить координацию движений и укрепить дыхательную систему. Йога и пилатес. Эти виды упражнений помогают поддерживать гибкость и силу, улучшая баланс и координацию. Особенно полезны они для предотвращения падений и травм у пожилых людей.

Физическая активность — это ключевой фактор долголетия, оказывающий положительное влияние на здоровье на всех этапах жизни, особенно в пожилом возрасте. Регулярные занятия спортом не только способствуют укреплению сердечно-сосудистой, костной и мышечной систем, но и предотвращают множество хронических заболеваний, улучшают когнитивные функции и помогают справляться со стрессом. Для пожилых людей особенно важно поддерживать активный образ жизни, так как это напрямую связано с качеством жизни и продлением активного долголетия.

Список литературы:

1. <https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/physical-activity/pa-russia-eng.pdf>
2. <https://www.cochrane.org/news/special-collection-physical-activity-healthy-ageing>
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/older-adults.html>