

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Высогорцева О.Н.**

*Ташкентская медицинская академия*

*Ташкент, Узбекистан*

*vyso-olga@yandex.ru*

*Целью исследования явилось изучение уровня физической активности и показателей качества жизни лиц пожилого возраста. Активизация режима двигательной активности улучшает состояние здоровья, расширяет функциональные возможности, замедляет процессы старения у лиц пожилого возраста, повышает качество жизни и психо-эмоциональный статус.*

**Ключевые слова:** *пожилой возраст, физическая активность, качество жизни, оздоровительная физическая культура.*

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN INCREASING THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY AGED PERSONS

**Visogortseva O.N.**

*Tashkent Medical Academy*

*Tashkent, Uzbekistan*

*The aim of the scientific work was to study the level of physical activity and indicators of the quality of life of elderly people. Activation of the regimen of physical activity improves health, expands functional capabilities, slows down the aging process in elderly people, improves the quality of life and psycho-emotional status.*

**Keywords:** *elderly people, physical activity, the quality of life, physical training.*

**Введение.** Пожилой возраст является одним из критических периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения организма способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности [1,2,3]. Проблема формирования рационального образа жизни в пожилом возрасте становится основной задачей в решении вопроса активного долголетия.

**Цель исследования:** изучить динамику показателей самооценки состояния своего здоровья и качества жизни лиц старших возрастных групп до и после занятий физическими упражнениями, обосновать применение методики физических упражнений в занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста.

**Методы исследования.** В исследовании участвовали 118 человек в возрасте от 65 до 80 лет, мужчин – 43,5%, женщин – 56,5%. Средний возраст составил  $65,9 \pm 0,6$  лет. Анализ самооценки состояния своего здоровья и качества жизни выполнен путём анкетирования пациентов с помощью Миннесотского многоаспектного личностного опросника.

Исследование проводилось поэтапно. 1-й этап включал сбор данных и анализ комплексного обследования лиц пожилого возраста, проживающих в махалле Олмазарского района г. Ташкента. 2-й этап – проведение анкетирования обследованных лиц по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ), самооценки своего здоровья и качества жизни до занятий оздоровительной

физической культурой. 3-й этап – проведение занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста, изучение влияния занятий оздоровительной физической культурой на общее состояние, работоспособность и качество жизни респондентов.

В ходе исследования проводились занятия оздоровительной физической культурой. Занятия проводились групповым методом три раза в неделю, в течение шести месяцев с постепенным повышением нагрузки. Комплексы упражнений включали в себя дыхательную гимнастику, дозированную ходьбу на месте, общеукрепляющие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения с элементами йоги. При этом избегались упражнения с резкими поворотами, наклонами, маховые и вращательные движения с большой амплитудой. Критериями эффективности явились показатели качества жизни, данные анкетирования самооценки самочувствия, клиническое состояние участников исследования, уровень физической активности.

**Результаты.** Анализ медицинской документации 118 человек показал, что каждый из них страдает одним или несколькими хроническими заболеваниями. Чаще всего встречаются заболевания сердечно - сосудистой системы (42%), заболевания опорно-двигательного аппарата (28%), центральной нервной системы различной этиологии с поражением опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания (15%), центральной нервной системы различной этиологии (11%), заболевания обмена веществ (ожирение, сахарный диабет) (4%).

Оценка показателей качества жизни показала, что суммарный показатель физического и психического здоровья пожилых людей в обследованной группе ниже нормальных показателей ( $P < 0,05$ ).

Анализ физической нагрузки показал, что объём двигательной активности обследуемых значительно снижен. Состояние своего здоровья пациенты оценили как «отличное» – 1,8%, «хорошее» – 18,6%, «удовлетворительное» – 49,8%, «плохое» – 29,8%. Пожилые люди контрольной группы, перед началом занятий лечебной физкультурой (ЛФК), своё соматическое состояние оценили как «отличное» – 3,3%, «хорошее» – 21,7%, «удовлетворительное» – 43,3%, «плохое» – 31,7%.

В процессе анкетирования мы просили пожилых людей указать причины, мешающие им быть физически активными. Проанализировав полученные результаты, выделены основные из них, а именно: наличие заболеваний, влияющих на общее самочувствие (71,9%); боязнь травм, боязнь падений (48,2%); отсутствие бодрости, вялость (24,6%); отсутствие мотивации (13,4%); отсутствие партнёров или друзей для совместных занятий (42,8%), не могли ответить на поставленный вопрос (9,3%).

На втором этапе исследования было проведено интервьюирование участников о понятии здорового образа жизни (ЗОЖ). 16,7% пациентов не смогли ответить на поставленный вопрос. Остальные ответы распределились следующим образом. Чаще всего отмечались полноценный сон, позитивное отношение к людям, избегание стрессовых ситуаций, хорошее окружение (семья, друзья, соседи). На втором месте - поддержание своей физической активности (занятия спортом, лечебной гимнастикой и другой физической

нагрузкой). На третьем месте - отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя) и здоровое питание. Позитивное отношение к себе и к окружающему и гармоничные отношения в семье у 68,3% респондентов ставились на первые 3 места, что показывает, что межличностные отношения, физическое и психическое состояние человека играет большую роль в пролонгировании их активного образа жизни.

Для проведения третьего этапа исследования была отобрана группа пожилых людей (48 человек) – основная группа, с которой проводились занятия оздоровительной физической культурой (ОФК).

В первый месяц занятий ОФК большая часть занимающихся (65,7%) отмечали незначительную усталость после проведения занятий. Переутомление выявлено у 34,5% испытуемых. После завершения исследования через шесть месяцев лишь 16% больных испытывали явное переутомление после занятий, 84% – незначительную усталость. По завершению оздоровительных физических занятий большинство испытуемых отметили улучшение состояния здоровья, аппетита, настроения, повышение функциональных возможностей и физической работоспособности.

До начала занятий оздоровительной физкультурой по данным анкетирования было установлено, что 52% испытуемых считали физическую составляющую здоровья основой здорового образа жизни. В конце эксперимента соотношение изменилось: до 81% участников занятий оздоровительной физкультурой физическое здоровье считают важнейшим и 53% (25 человек) изъявили желание регулярно (один-два раза в неделю) заниматься по предложенной методике.

#### **Выводы:**

1. Лица пожилого возраста нуждаются в занятиях оздоровительной физической культурой. При регулярных занятиях физическими упражнениями улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность, настроение, улучшается сон.
2. Физические нагрузки должны применяться не реже двух-трёх раз в неделю, увеличиваться постепенно, с обязательным контролем показателей функционирования сердечно-сосудистой системы.

#### **Список литературы:**

1. Агранович Н.В., Анопченко А.С., Агранович В.О. Организация и роль занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старческого возраста, имеющими сердечно-сосудистую патологию. /Таврический медико-биологический вестник. - 2014.-№2. – с.7-14.
2. Ильницкий А.Н., Ивко К. О., Фадеева П. А. Оценка когнитивной функции и качества жизни пожилых людей, связанного со здоровьем, под влиянием аэробных и анаэробных тренировок / Научные результаты биомедицинских исследований. 2018. №1.
3. Никольская Т.В. Методика занятий физической культурой оздоровительной направленности с лицами пожилого возраста: мет. рекомендации / Т.В. Никольская. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 25 с.