«Физическая активность-необходимое условие здорового образа жизни»

Денисова Лира Петровна

председатель РО СПР Сахалинской области

Демографическая нагрузка пожилыми людьми растет, и правительство, как следует из разработанной Минтрудом Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2030 года, планирует активнее вовлекать их в развитие экономики. Для этого ведомство предлагает сделать для них более доступными различные социальные услуги, а также активнее стимулировать их вести здоровый образ жизни. Ключевыми механизмами реализации стратегии станут нацпроекты «Семья» и «Продолжительная и активная жизнь (активное долголетие)». Одним из главных разделов Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения является создание условий для реализации личностного потенциала граждан старшего поколения и расширения их участия в жизни общества. Современная медицина и демографическая ситуация показывают значительное увеличение продолжительности жизни населения развитых стран мира, включая Россию. Однако качество жизни стареющего поколения нередко оставляет желать лучшего: пожилые люди часто сталкиваются с проблемами здоровья, социальной изоляции и низкой физической активностью. Именно поэтому одной из ключевых целей общества становится создание условий для активного долголетия, одним из важнейших компонентов которого является регулярная физическая активность, которая играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья пожилых людей. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать мышечную силу, улучшать сердечно-сосудистую систему, укреплять костную ткань и снижать риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и остеопороз. Кроме того, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, повышению настроения и снижению уровня стресса. Она также помогает сохранить независимость и самостоятельность, что особенно важно для пожилых людей, стремящихся вести активный образ жизни.

В Южно-Сахалинске, по данным статистики, проживает более 43 тыс. пожилых людей от 60 лет. Среди них долгожителей старше 80 лет— свыше 2,8 тыс. человек. 2 января 2022 года Сахалинская область отметила свой 75-летний

юбилей со дня образования. В связи с этим возникла идея запустить телепроект "Секреты долголетия 75+". Героями проекта стали горожане старшего возраста, которые ведут активный образ жизни. Такие люди выступают примером для молодого поколения. Целью проекта являлось напоминание гражданам, что вести здоровый образ жизни важно в любом возрасте, занятия спортом не имеют возрастных ограничений и приносят лишь пользу. Ученые утверждают, что при соблюдении простых правил многие могут дожить до 100 лет и даже больше.

Лидии Мартыновой на момент съемки было 85 лет, но это только по паспорту. Будете разговаривать с ней по телефону - не поверите! Звонкий голос, заразительный смех, кажется, что этой жизнерадостной женщине чуть больше 30. Увидев ее в спортзале, вы тем более не поверите паспорту. Подъемы туловища из положения лежа на спине она выполняет 267 раз. Ей принадлежит рекорд области в этом виде. Она является чемпионкой города Южно-Сахалинска по ГТО 2023, 2024 и 2025 годов 85-летняя жительница областного центра, член общественной организации «Дети войны», она считает, что мероприятия сплачивают людей не только своей насыщенной программой, но и теплой дружеской атмосферой Это полезно для самочувствия. Надо не забывать, что мы и сами себе создаем праздник каждый день, мы с подругами поем в хоре, занимаемся спортом в парке, ходим на "Социальный фитнес". В городе многое сделано, чтобы люди старшего поколения могли жить активной полноценной жизнью.

Участники телепроекта «Секреты долголетия 75+» встретились на празднике, приуроченном к подведению его итогов.Героям историй вручили памятные знаки об участии в проекте и подарки. В общей сложности в эфир вышли семь историй о жителях Южно-Сахалинска. Их пришли поздравить представители общественных и патриотических объединений, администрации города, Городской Думы, друзья, знакомые. Для них выступили с творческими номерами сахалинские артисты. Участники получили рекомендации по поддержанию физической активности в пожилом возрасте. Для достижения максимального эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, такие как возраст, состояние здоровья и уровень подготовки. Важно подбирать виды активности, соответствующие интересам и возможностям участников. Рекомендуемые виды физической активности:

- - Ходьба: один из наиболее простых и доступных видов физической активности, подходит практически всем пожилым людям.
- - Аэробика: легкие аэробные нагрузки, направленные на укрепление сердца и легких.
- - Растяжка: упражнения на растяжку способствуют увеличению гибкости и подвижности суставов.
- - Силовые тренировки: умеренные силовые упражнения помогают поддерживать мышечную массу и силу.
- - Водные процедуры: плавание и аквааэробика снижают нагрузку на суставы и улучшают общее самочувствие.

Для пожилых важны групповые занятия, они позволяют создать благоприятную атмосферу, способствующую мотивации и поддержке друг друга. Они также позволяют адаптировать программу тренировок под потребности конкретных участников группы. Каждый человек уникален, и поэтому индивидуальный подход крайне важен при выборе вида и интенсивности физических нагрузок. Консультация врача перед началом занятий обязательна для всех пожилых людей, чтобы исключить возможные противопоказания и риски. Только комплексный подход, включающий регулярные физические упражнения, правильное питание и психологическую поддержку, позволит обеспечить достойную жизнь нашим старшим гражданам и сделать активным долголетием реальность, а не мечту.