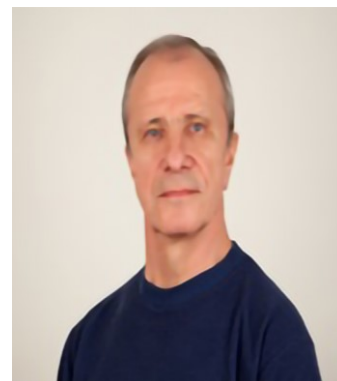


Научная статья
УДК 796: 001.895+575:613.98
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_341

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОДЛЕНИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Наталья Сергеевна Лешева ¹, Татьяна Викторовна Сизова ²,
Татьяна Николаевна Бахтина ³, Михаил Борисович Колесников ⁴

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет ¹
Санкт-Петербург, Россия
Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I ²
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С. М. Кирова ³
Санкт-Петербург, Россия
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ⁴
Санкт-Петербург, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(981)820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел. +7(921)985-84-15, e-mail: Tanya-travel8@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9154-1803

³ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры,
Почётный работник сферы образования Российской Федерации
тел.: +7(904)550-01-42, e-mail: tanya160198@mail.ru
ORCID 0000-0003-3615-4194

⁴ Старший преподаватель кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта
тел.: +7(911)258-74-41, e-mail: michel-63@mail.ru
ORCID 0009-0007-5474-5031

Аннотация. В статье рассмотрены способы продления жизни и современные теории старения, проведен анализ факторов, влияющих на уровень качества и продолжительности жизни и даны практические рекомендации для продления активного долголетия с использованием средств физической культуры. Старение рассматривают с разных точек зрения, но в любом случае большинство исследователей изучает данный вопрос с биологической стороны, говоря о прогрессивном разрушении клеток тканей и органов. Теории старения и сохранения активного долголетия привлекают внимание современного человека, а средства оздоровительной физической культуры, как способ сохранения здоровья и омоложения организма, пользуются популярностью у людей любого возраста. Любая двигательная активность в пожилом возрасте оказывает значимое положительное влияние на качество и продолжительность жизни. Таким образом, актуальность темы обусловлена повышенным интересом общества и науки к современным технологиям физической культуры для продления активного долголетия.

Ключевые слова: активное долголетие, теории старения, двигательная активность, физическая культура.

Для цитирования: Занятия физической культурой как один из способов продления активного долголетия / Н. С. Лешева, Т. В. Сизова, Т. Н. Бахтина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 341-344. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_341.

Введение

Современная наука, в том числе биология и медицина, уделяет большое внимание проблеме омоложения и профилактики процесса старения организма. И это не удивительно, ведь вопросы продления активной жизни

беспокоили человечество на протяжении многих веков. Так, в Древнем Египте для омоложения принимали 2 раза в месяц вещества, вызывающие рвоту, в Древнем Китае пили грудное молоко, а римляне омолаживали старцев путем герокомии. Средние века прославились

очищением желудка и кровопусканиями для сохранения молодости, но были и еще менее безопасные методы, такие как принятие ванн из детской крови, а также переливание крови от молодых животных или людей к старикам. К счастью, современная наука и общество отошли от подобных методов. В настоящее время известно более 20 разнообразных теорий о том, какие причины вызывают старение организма [1; 9]. Наибольшую известность сейчас в научном сообществе имеет молекулярно-генетическая теория, согласно которой старение организма происходит на протяжении всей жизни человека и подчиняется действию двух эндогенных факторов – генетическому и эпигенетическому.

В последнее время не меньшую популярность получила теория молекул, наносящих повреждающие удары на клетки организма. На сегодняшний день выявлено более 50 заболеваний, ускоряющих процесс старения и возникающих в организме человека способом, описанным в данной теории [5; 7]. Также существует мнение, что процесс старения связан с возрастным истощением организма, т. е. различные заболевания могут его провоцировать. Некоторые исследователи связывают это с возрастными дефектами в иммунной системе, однако это объяснение недостаточно раскрывает процессы старения и все его проявления [1; 8]. Наиболее современной теорией старения считается теломерная теория [1; 5], суть которой заключается в том, что на концах хромосом в клетке находится участки – теломеры, которые уменьшаются и способствуют потере клеткой способности к делению, приводя в дальнейшем к ее гибели. Именно так и описывается процесс старения в организме в данной теории – организм начинает стареть тогда, когда его клетки утрачивают способность к делению [1; 5].

В связи с актуальностью исследований в области причин старения, не менее интересным остается вопрос поиска эффективных способов продления жизни. Популярной можно назвать теорию о возможном продлении жизни живых существ, базирующуюся на способности к неограниченному числу делений путем встраивания в ДНК клеток генов теломеразы и удаления старых или нефункционирующих клеток [5; 8]. Также, к одним из способов продления жизни можно отнести методы генной инженерии, разрабатывающей лекарства от старения. Регенеративная медицина предлагает способ пересаживания частей тела и даже выращивание новых тел. Наномедицина предлагает технологию сканирования

головного мозга, позволяющую перенести сознание человека на компьютер. Еще один путь достижения бессмертия – крионика [5]. Таким образом, можно утверждать, что теорий старения и продления жизни на сегодняшний день существует множество, некоторые из них кажутся нереалистичными, какие-то противоречат друг другу, а другие, наоборот, дополняют. Однако, на сегодняшний день нет единой теории старения и продления жизни [3; 9]. Большинство ученых склоняются к тому, что не существует определенного центра, который регулировал бы процесс старения целиком и полностью, в нем принимают участие многие компоненты [6]. Именно поэтому важным и наиболее понятным способом профилактики старения является борьба с гиподинамией, позитивное мышление, здоровый образ жизни, и все это достигается путем систематических, регулярных занятий любыми формами двигательной активности: ходьба, физические упражнения, различные виды оздоровительных технологий [2; 4].

Материалы и методы исследования

В данной научной работе были использованы следующие методы исследования: изучение и сравнительный анализ литературы по теме, анкетирование/тестирование с использованием современных технологий [10].

Цель работы: выявить факторы, непосредственно влияющие на здоровье и продолжительность жизни, и дать практические рекомендации по продлению активного долголетия.

Результаты

Для выявления основных причин старения и способов продления активного долголетия, после просмотра материалов презентации о здоровом образе жизни, было проведено анонимное анкетирование в «Google Форме» среди профессорско-преподавательского состава вузов Санкт-Петербурга: ГПМУ, ЛТУ, РГГМУ, ПГУПС, ГИ-КиТ, состоящее из двух блоков. В первом блоке приняли участие 124 человека (60+); были названы и про ранжированы факторы, влияющие на продолжительность жизни и позволяющие продлить период активного долголетия. По результатам анкетирования была определена структура факторов, непосредственно влияющая на здоровье, самочувствие людей пожилого возраста и их активное долголетие. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1. Структура факторов, влияющих на продление активного долголетия (n=124) (%)

№	Факторы	(%)
1	Регулярные физические упражнения	21,8
2	Правильное питание, режим	19,1
3	Семья, родственники, друзья	18,3
4	Генетика	11,0
5	Экология	9,4
6	Отказ от вредных привычек	8,7
7	Смех, позитивный настрой	4,2
8	Отсутствие стрессов	3,2
9	Домашние животные	3,1
10	Другие варианты	1,2

Преподаватели и сотрудники, принимавшие участие в анкетировании, в первую очередь (59 %) отмечали зависимость своего физического и психологического состояния от двигательной активности, здорового образа жизни: режима и качества питания, сна и активного отдыха, а также общения с родными и близкими. Важными факторами можно назвать наличие в жизни положительных эмоций и осознание своей полезности и зна-

чимости. Среди других вариантов значилось: возможность работать/заниматься любимым делом, наличие хобби, развитие когнитивных функций и умственных способностей.

Второй блок содержал конкретные вопросы для оценки функционального состояния; для ответов использовались различные программы в мобильных телефонах/умных часах, позволяющие отслеживать еже-

дневную двигательную активность (кол-во шагов, дистанцию, физические упражнения, разминки и т.д.). Преподаватели (n=81) оценивали, насколько возросли их показатели активности после прохождения анонимного опроса (прирост по всем показателям от 7 до 16 %, кол-во часов с разминкой увеличилось в среднем на 21,4 %), отмечали повышенную мотивацию к ведению здорового образа жизни и более пристальное внимание к своему здоровью.

Выводы

Подводя итог нашей работы, можно говорить о том, что для продления жизни и достижения активного долголетия необходимо регулярно заниматься любыми формами двигательной активности, следить за своим питанием, общаться и мыслить позитивно, придерживаться

распорядка дня и отказаться от вредных привычек. Придерживаясь определенных правил по наблюдению за своим здоровьем, стараясь ввести новые здоровые привычки и искоренить вредные, мы закладываем фундамент «здорового», активного старения, а систематическая двигательная активность помогает не только поддерживать функциональное состояние систем организма на должном уровне, но и создает позитивный эмоциональный фон.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Лешева, Н.С. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы медицинских вузов : Учебное пособие в 3-х ч. Часть 3 / Н.С. Лешева, К.М. Комиссарчик, Н.В. Луткова [и др.] . СПб., СПб ГПМУ, 2023. 56 с.
2. Лешева, Н.С. Скандинавская ходьба как важная составляющая здорового образа жизни студента / Н.С. Лешева, А.В. Шигабулинов, А.В. Шаронова [и др.] // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб. : Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. С. 60-64.
3. Лешева, Н.С., Дементьев, К.Н., Гринёва, Т.А. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре. СПб. : СПбГАСУ, 2016. 152 с.
4. Лешева, Н.С. О возможности развития некоторых компетенций средствами физического воспитания / Н.С. Лешева, Е.А. Соловьёва // Вестник гражданских инженеров. – 2014. - № 3. – С. 289-294.
5. Миронова, О.В. Поддержание профессиональной работоспособности педагогических работников старшего возраста / О.В. Миронова, Л.В. Ярчиковская, В.Н. Коваленко [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 92-94.
6. Митенкова, Л.В. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков / Л.В. Митенкова, К.М. Комиссарчик, Н.С. Лешева // Актуальные проблемы и перспективы развития мировой науки и техники: состояние, проблемы и пути решения. Материалы XV Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону : Манускрипт, 2023. С. 165-166.
7. Онучин, Л.А. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета : Учебное пособие / Л.А. Онучин, А.В. Шаронова, Н.С. Лешева [и др.]. СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2020. С. 101.
8. Плотникова С.С. Технологии формирования основ здорового образа жизни у студентов средствами физической культуры и спорта / С.С. Плотникова, Ю.Н. Гайдукова, А.В. Плотникова // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Сборник докладов Научной сессии. СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2022. С. 119-120.
9. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура и здоровье студентов / А.Ф. Пшеничников, Н.С. Лешева, Л.А. Паташова // Физическая культура студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2019. С. 48-51.
10. Халилова, Л.И. Сквозные технологии и цифровые инструменты педагога / Л.И. Халилова, К.М. Комиссарчик, Н.С. Лешева, Л.В. Митенкова, А.А. Кряклина // Российские биомедицинские исследования. 2022. Т. 7. № 3. С. 21-24.

References

1. Lesheva, N.S. Lecture course on the discipline "Physical culture and sport" for students of a special medical group of medical universities : Textbook in 3 parts. Part 3. N.S. Lesheva, K.M. Komissarchik, N.V. Lutkova, L.V. Mitenkova, S.S. Plotnikova, L.I. Khalilova. St. Petersburg, St. Petersburg State Medical University publ., 2023. 56 p. (In Russian)
2. Leshcheva, N.S. Scandinavian walking as an important component of a healthy lifestyle of students. N.S. Lesheva, A.V. Shigabudinov, A.V. Sharonova, T.N. Bakhtina. Physical culture and sport: current trends, problems and ways to solve them. Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg, St. Petersburg State University of Railway Transport of Emperor Alexander I publ., 2022, pp. 60-64. (In Russian)
3. Lesheva, N.S. The use of wellness technologies in conducting an educational lesson in physical culture. N.S. Lesheva, K.N. Dementiev, T.A. Grineva. St. Petersburg, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering publ. 2016. 152 p. (In Russian)
4. Lesheva, N.S. On the possibility of developing certain competencies by means of physical education. N.S. Leshcheva, E.A. Solovyova. Bulletin of Civil Engineers. 2014. No. 3. pp. 289-294. (In Russian)
5. Mironova, O.V. Maintenance of professional performance of older teaching staff. O.V. Mironova, L.V. Yarchikovskaya, V.N. Kovalenko, A.V. Tokareva. Theory and practice of physical culture. 2018. No. 8. pp. 92-94. (In Russian)
6. Mitenkova, L.V. The importance of professionally applied physical training of medical students. L.V. Mitenkova, K.M. Komissarchik, N.S. Lesheva. Current problems and prospects for the development of world science and technology: state, problems and solutions. Materials of the XV International Scientific and Practical Conference. Rostov-on-Don, Manuscript publ., 2023. pp. 165-166. (In Russian)

7. Onuchin, L.A. Health-improving physical culture for students of St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering : Study guide. L.A. Onuchin, A.V. Sharonova, N.S. Lesheva, I.S. Moskalenko. St. Petersburg, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering publ., 2020, p. 101. (In Russian)
8. Plotnikova S.S. Technologies for the formation of the foundations of a healthy lifestyle among students by means of physical culture and sports. S.S. Plotnikova, Yu.N. Gaidukova, A.V. Plotnikova, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation Scientific session: Humanities. Collection of reports of the Scientific session. St. Petersburg, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation publ., 2022, pp. 119-120. (In Russian)
9. Pshenichnikov, A.F. Physical culture and health of students. A.F. Pshenichnikov, N.S. Lesheva, L.A. Potashova. Physical education of students. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2019, pp. 48-51. (In Russian)
10. Khalilova, L.I. End-to-end technologies and digital tools of a teacher. L.I. Khalilova, K.M. Komissarchik, N.S. Lesheva, L.V. Mitenkova, A.A. Kryaklina. Russian biomedical research. 2022. Vol. 7. No. 3. pp. 21-24. (In Russian)

Поступила в редакцию 02.05.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article

UDC 796: 001.895+575:613.98

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_341

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS ONE OF THE WAYS TO EXTEND ACTIVE LONGEVITY

Natalia S. Lesheva ¹, Tatyana V. Sizova ², Tatyana N. Bakhtina ³, Mikhail B. Kolesnikov ⁴

St. Petersburg State Pediatric Medical University ¹

St. Petersburg, Russia

St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I ²

St. Petersburg, Russia

St. Petersburg State Forestry Engineering University named after S. M. Kirov ³

St. Petersburg, Russia

P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health ⁴

St. Petersburg, Russia

¹ PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru

ORCID 0000-0002-9454-8733

² PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(921)985-84-15, e-mail: Tanya-travel8@yandex.ru

ORCID: 0000-0001-9154-1803

³ PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Honorary Worker of Education of the Russian Federation

ph.: +7(904)550-01-42, e-mail: tanya160198@mail.ru

ORCID 0000-0003-3615-4194

⁴ Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Non-Olympic Sports
ph.: +7(911)258-74-41, e-mail: michel-63@mail.ru

ORCID 0009-0007-5474-5031

Abstract. The article discusses ways to prolong life and modern theories of aging, analyzes the factors affecting the level of quality and life expectancy, and provides practical recommendations for extending active longevity using physical culture. Aging is considered from different points of view, but in any case, most researchers study this issue from the biological side, talking about the progressive destruction of tissue cells and organs. Theories of aging and preservation of active longevity attract the attention of modern man, and means of health-improving physical culture, as a way to preserve health and rejuvenate the body, are popular with people of all ages. Any motor activity in old age has a significant positive effect on the quality and duration of life. Thus, the relevance of the topic is due to the increased interest of society and science in modern technologies of physical culture to prolong active longevity.

Keywords: active longevity, theories of aging, motor activity, physical education

Cite as: Lesheva, N. S., Sizova, T. V., Bakhtina, T. N., Kolesnikov, M. B. (2024) Physical education classes as one of the ways to extend active longevity. Physical Culture and Health. (2), 341-344. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_341.

Received 02.05.2024

Accepted 27.06.2024