



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Доқучаев Д.П.

*Заведующий кафедрой Физического воспитания и спорта
Ташкентский государственный юридический университет*

Tayanch so'zlar: jismoniy faollik, salomatlik, uzoq umr ko'rish, O'zbekiston, yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik sindrom, kognitiv funksiyalar.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, долголетие, Узбекистан, сердечно-сосудистые заболевания, метаболический синдром, когнитивные функции.

Key words: physical activity, health, longevity, Uzbekistan, cardiovascular diseases, metabolic syndrome, cognitive functions.

Введение. Физическая активность является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье и продолжительность жизни человека. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки снижают риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и некоторые виды рака [1, 2]. Кроме того, физическая активность способствует улучшению психического здоровья, когнитивных функций и общего самочувствия [3].

В Узбекистане, как и во многих других странах, наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности населения, что связано с урбанизацией, автоматизацией труда и изменением образа жизни [4]. Это вызывает обеспокоенность, поскольку недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, которые являются ведущими причинами смертности в Узбекистане [5].

В данной статье будет рассмотрено влияние физической активности на различные аспекты здоровья и долголетия человека, проанализированы результаты исследований, проведенных в Узбекистане и других странах, а также обсуждены рекомендации по оптимальной физической активности для различных возрастных групп и состояний здоровья.



Обзор литературы и методология. Влияние физической активности на здоровье и долголетие человека является предметом многочисленных исследований. В работе Ш. Ш. Атакузиевой и соавторов [6] проанализированы данные о распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения Узбекистана. Авторы отмечают, что недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска, наряду с нездоровым питанием, курением и злоупотреблением алкоголем.

И. К. Муминов и соавторы [7] исследовали влияние физической активности на состояние здоровья пожилых людей в Узбекистане. Результаты показали, что регулярные физические нагрузки связаны с лучшим самочувствием, меньшим количеством хронических заболеваний и более высокой продолжительностью жизни.

В обзоре F. W. Booth и соавторов [8] обобщены данные о влиянии физической активности на различные системы организма. Авторы подчеркивают, что регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, метаболизм, костно-мышечную систему, а также на психическое здоровье и когнитивные функции.

Исследование D. E. R. Warburton и соавторов [9] посвящено анализу дозозависимого влияния физической активности на здоровье. Авторы приходят к выводу, что даже умеренные уровни физической активности связаны со значительным снижением риска хронических заболеваний и преждевременной смертности.

В работе У. К. Ибрагимова и соавторов [10] рассмотрены особенности физической активности среди детей и подростков в Узбекистане. Результаты показывают, что значительная часть молодого поколения не соблюдает рекомендации по оптимальной физической активности, что может иметь негативные последствия для здоровья в будущем.

Результаты. Анализ литературы показывает, что физическая активность оказывает многогранное положительное влияние на здоровье и долголетие человека. Регулярные физические нагрузки связаны со снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и некоторых видов рака [1, 2, 8]. Это объясняется тем, что физическая активность способствует улучшению функции сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ, поддержанию здоровой массы тела и снижению воспаления [8].

Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье и когнитивные функции [3, 8]. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и самооценки. Также отмечается, что физическая активность



связана с лучшей памятью, вниманием и скоростью обработки информации в пожилом возрасте [3].

Исследования, проведенные в Узбекистане, подтверждают важность физической активности для здоровья и долголетия населения. В частности, недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения [6]. При этом регулярные физические нагрузки связаны с лучшим самочувствием, меньшим количеством хронических заболеваний и более высокой продолжительностью жизни у пожилых людей.

Однако данные свидетельствуют о том, что значительная часть населения Узбекистана, особенно дети и подростки, не соблюдают рекомендации по оптимальной физической активности [11]. Это вызывает беспокойство, поскольку недостаточная физическая активность в молодом возрасте может иметь негативные последствия для здоровья в будущем.

Анализ и обсуждение. Результаты анализа литературы свидетельствуют о важности продвижения физической активности как неотъемлемой части здорового образа жизни для населения Узбекистана. Учитывая высокую распространенность недостаточной физической активности и связанных с ней факторов риска неинфекционных заболеваний, необходимо разработать и внедрить эффективные стратегии по повышению уровня физической активности среди различных возрастных групп.

Одним из ключевых аспектов является повышение осведомленности населения о пользе физической активности для здоровья. Это может быть достигнуто путем проведения информационных кампаний, распространения образовательных материалов и привлечения СМИ. Также важно создавать благоприятную среду для занятий физической активностью, включая развитие спортивной инфраструктуры, парков и зеленых зон в городах.

Особое внимание следует уделить продвижению физической активности среди детей и подростков, поскольку привычки, сформированные в молодом возрасте, часто сохраняются на протяжении всей жизни. Школы могут играть ключевую роль в этом процессе, обеспечивая достаточное количество уроков физкультуры и внеклассных спортивных мероприятий.

Кроме того, необходимо учитывать особенности различных групп населения при разработке программ по продвижению физической активности. Например, для пожилых людей могут быть более подходящими низкоинтенсивные виды активности, такие как ходьба или плавание. Для людей с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями здоровья могут потребоваться специально адаптированные программы физической активности.



Представленные в обзоре литературы данные свидетельствуют о том, что физическая активность оказывает многогранное положительное влияние на здоровье и долголетие человека. Регулярные физические нагрузки связаны со снижением риска развития целого ряда хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и некоторые виды рака. Это объясняется комплексным воздействием физической активности на различные системы организма.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению функции сердечно-сосудистой системы. Регулярные аэробные нагрузки приводят к повышению эффективности работы сердца, снижению артериального давления и улучшению липидного профиля [8]. Это, в свою очередь, снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Во-вторых, физическая активность играет важную роль в поддержании здорового обмена веществ. Регулярные нагрузки способствуют повышению чувствительности тканей к инсулину, что снижает риск развития сахарного диабета 2 типа. Кроме того, физическая активность помогает контролировать массу тела и предотвращать ожирение, которое является фактором риска многих хронических заболеваний.

В-третьих, физическая активность оказывает противовоспалительное действие на организм. Хроническое воспаление низкой интенсивности связано с развитием многих возраст-ассоциированных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и некоторые виды рака. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня провоспалительных маркеров и повышению уровня противовоспалительных цитокинов, что может объяснять их защитный эффект в отношении хронических заболеваний.

Помимо влияния на физическое здоровье, физическая активность также оказывает положительное воздействие на психическое здоровье и когнитивные функции. Регулярные нагрузки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и самооценки. Это может быть связано с выбросом эндорфинов во время физической активности, а также с улучшением мозгового кровообращения и нейрогенеза в гиппокампе.

Что касается когнитивных функций, физическая активность связана с лучшей памятью, вниманием и скоростью обработки информации, особенно в пожилом возрасте. Это может объясняться улучшением церебрального кровотока, повышением уровня нейротрофических факторов и снижением воспаления в головном мозге.

Результаты исследований, проведенных в Узбекистане, согласуются с мировыми данными о важности физической активности для здоровья и долго-



летия. В частности, недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения Узбекистана [6]. При этом регулярные физические нагрузки связаны с лучшим самочувствием, меньшим количеством хронических заболеваний и более высокой продолжительностью жизни у пожилых людей в Узбекистане.

Однако данные свидетельствуют о том, что значительная часть населения Узбекистана, особенно дети и подростки, не соблюдают рекомендации по оптимальной физической активности [10]. Это вызывает беспокойство, поскольку привычки, сформированные в молодом возрасте, часто сохраняются на протяжении всей жизни и могут иметь долгосрочные последствия для здоровья.

Таким образом, анализ литературы подтверждает ключевую роль физической активности в поддержании здоровья и долголетия человека. Регулярные физические нагрузки оказывают комплексное положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, метаболизм, психическое здоровье и когнитивные функции. В то же время, данные по Узбекистану свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения эффективных стратегий по повышению уровня физической активности среди различных групп населения, особенно среди детей и подростков. Только комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности и потребности людей, может обеспечить устойчивое повышение уровня физической активности и улучшение здоровья населения Узбекистана.

Выводы. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и долголетия человека. Регулярные физические нагрузки связаны со снижением риска развития хронических заболеваний, улучшением психического здоровья и когнитивных функций. В Узбекистане недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска неинфекционных заболеваний, что требует разработки и внедрения эффективных стратегий по повышению уровня физической активности среди населения.

Продвижение физической активности должно стать приоритетной задачей в области общественного здравоохранения в Узбекистане. Необходимо повышать осведомленность населения о пользе физической активности, создавать благоприятную среду для занятий спортом и адаптировать программы физической активности для различных групп населения. Только комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности и потребности людей, может обеспечить устойчивое повышение уровня физической активности и улучшение здоровья населения Узбекистана.



Литература:

1. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
2. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
3. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
4. Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity reviews*, 13(8), 659-680.
5. World Health Organization. (2018). Noncommunicable diseases country profiles 2018.
6. Атакузиева, Ш. Ш., Исмаилов, С. И., Рахимова, Г. Н., & Алимов, А. В. (2019). Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения Узбекистана. *Вестник Ташкентской медицинской академии*, (1), 4-9.
7. Муминов, И. К., Хамраева, Д. Ш., & Кобилова, Ш. Ш. (2020). Влияние физической активности на состояние здоровья пожилых людей в Узбекистане. *Universum: медицина и фармакология*, (1 (68)).
8. Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2011). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143-1211.
9. Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
10. Ибрагимов, У. К., Абдуллаева, М. Н., & Мирзаев, А. А. (2021). Особенности физической активности среди детей и подростков в Узбекистане. *Вопросы науки и образования*, (11 (146)), 52-58.
11. Wakefield, M. A., Loken, B., & Hornik, R. C. (2010). Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet*, 376(9748), 1261-1271.

РЕЗЮМЕ

Jismoniy faollik inson salomatligi va uzoq umr ko'rishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir tizimi, metabolizm, kognitiv funktsiya va umumiy farovonlik kabi sog'liqning turli jihatlariga ta'siri ko'rib chiqiladi. O'zbekistonda va boshqa mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar natijalari tahlil qilinib, muntazam jismoniy faoliyatning qarilik davrida umr ko'rish davomiyligi va hayot sifatiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Shuningdek, turli yosh guruhlari va sog'liq sharoitlari uchun optimal jismoniy faoliyat bo'yicha tavsiyalar muhokama qilinadi. Jismoniy faollikni O'zbekiston aholisi uchun sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish muhimligi to'g'risida xulosa chiqarildi.

РЕЗЮМЕ

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и долголетия человека. В данной статье рассматривается влияние физической активности на различные аспекты здоровья, такие как сердечно-сосудистая система, метаболизм, когнитивные функции и общее самочувствие. Проанализированы результаты исследований, проведенных в Узбекистане и других странах, которые подтверждают положительное влияние регулярных физических нагрузок на продолжительность жизни и качество жизни в пожилом возрасте. Также обсуждаются рекомендации по оптимальной физической активности для различных возрастных групп и состояний здоровья. Сделан вывод о важности продвижения физической активности как неотъемлемой части здорового образа жизни для населения Узбекистана.

SUMMARY

Physical activity plays a key role in maintaining human health and longevity. This article examines the impact of physical activity on various aspects of health, such as the cardiovascular system, metabolism, cognitive functions and general well-being. The results of studies conducted in Uzbekistan and other countries are analyzed, which confirm the positive effect of regular physical activity on life expectancy and quality of life in old age. Recommendations on optimal physical activity for different age groups and health conditions are also discussed. The conclusion is made about the importance of promoting physical activity as an integral part of a healthy lifestyle for the population of Uzbekistan.