

# БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е.П. Сафронова

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

*Существуют препятствия, которые старается преодолеть каждая женщина в пожилом возрасте. Их невозможно преодолеть полностью, но можно отодвинуть до тех пор, пока у нее есть желание быть молодой. Регулярные занятия геронтологической физической культурой замедляют темп возрастных функциональных изменений.*

*Цель работы – изучение скорости старения и уровня соматического здоровья как важных показателей функционального состояния организма женщин пожилого возраста, занимающихся геронтологической физической культурой.*

**Материал и методы.** *Под наблюдением находилась группа женщин пожилого возраста (n=20), занимавшихся в группе пилатеса, давших добровольное согласие на участие в исследовании, средний возраст 62±0,6 лет. Занятия проводились в условиях КСЦ «Локомотив» г. Витебска. Тестирование испытуемых состояло из определения антропометрических параметров и индексов, функциональных проб.*

**Результаты и их обсуждение.** *Статистическая обработка полученных данных показала, что дозированные занятия геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста способны существенно повлиять на функциональное состояние организма. В значительной мере положительная динамика наблюдается в кардиореспираторной системе женщин пожилого возраста, о чем свидетельствуют существенное увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), снижение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС). В статье приводятся результаты проведенного исследования функционального состояния женщин пожилого возраста, занимающихся геронтологической физической культурой. Рассчитываются показатели биологического возраста и уровня соматического здоровья.*

**Заключение.** *Подтверждена целесообразность использования регулярных занятий геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста. Установлено, что в процессе занятий геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста снижался темп разворачивания возрастных функциональных изменений.*

**Ключевые слова:** *геронтологическая физическая культура, пожилой возраст, биологический возраст, календарный возраст, уровень здоровья.*

## BIOLOGICAL AGE AND HEALTH OF ELDERLY WOMEN WHO ARE ENGAGED IN GERONTOLOGICAL PHYSICAL EXERCISES

E.P. Safronova

Educational Establishment «Belarusian State University of Physical Training»

*There are some obstacles which each elderly woman tries to overcome. It is impossible to overcome them completely; they can only be delayed as long as a woman has a desire to be young. Regular gerontological physical trainings slow down the tempo of age-related functional changes.*

*The research objective is studying of aging speed and the somatic health level as important indicators of functional condition of elderly women engaged in gerontological physical training.*

**Material and methods.** *A group of elderly women (n=20) who do Pilates and agreed to participate in the research were monitored, the average age is 62±0,6. The classes were conducted at Sports Center «Lokomotiv» in Vitebsk. The testing of the examinees consisted of anthropometrical parameters and indexes measuring, functional tests.*

**Findings and their discussion.** *The statistical processing of the data obtained show that gerontological physical training of elderly women can significantly affect functional condition of a body. Considerable positive dynamics is observed in cardiorespiratory system of elderly women, which is proved by a significant increase in lung capacity (LC), lowering of blood pressure (BP), heart rate (HR). The results of the conducted research of the functional condition of elderly women engaged in gerontological physical exercises are given in the article. Biological age indicators and somatic health level are measured.*

**Conclusion.** *The usefulness of regular gerontological physical training of elderly women is confirmed. It's found out that during elderly women's gerontological physical exercises the tempo of age-related functional changes slowed down.*

**Key words:** *gerontological physical exercises, elderly age, biological age, calendar age, health level.*

