

ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

Ориентирование – это отличный способ сохранить здоровье и в старости – утверждают учёные!

Шведские ученые Ида Шульц и Лина Эстлунд-Лагерстрём считают, что занятия спортивным ориентированием помогают оставаться в добром здравии до глубокой старости. Сейчас они планируют провести более глубокий анализ и разобраться, что же именно помогает ориентировщикам в возрасте превосходно себя чувствовать, как с точки зрения физиологии, так и с точки зрения психологии.

Когда несколько месяцев назад Ида Шульц и Лина Эстлунд-Лагерстрём опубликовали доклад о благотворном влиянии ориентирования на человеческий организм, выводы, к которым они пришли, сразу обратили на себя внимание.

Ученые обнаружили существенную разницу в состоянии здоровья ориентировщиков-ветеранов и «простых» людей пенсионного возраста. Что же помогает ориентировщикам оставаться в отличной форме, невзирая на годы?

Дело в том, и это явственно следует из научного доклада, что ориентирование совмещает три главных критерия здорового образа жизни: ориентировщики много двигаются, много думают и, к тому же, много общаются с друзьями и знакомыми. Именно этого так часто не хватает пенсионерам.

- Многие из опрошенных нами ориентировщиков сказали, что радость от занятий и увлеченность ориентированием помогают им оставаться молодыми душами. Нужно придумать такой вид занятий, который бы одинаково подходил всем людям в возрасте, и ориентирование как раз может стать общедоступным видом физической активности, – считает Ида.

Сама Ида Шульц ориентированием

никогда не занималась, однако стала интересоваться этим видом спорта, когда поняла, что он обладает всеми необходимыми свойствами для поддержания хорошей физической и психологической формы.

Ида утверждает, что ориентирование – уникальный вид спорта. Бегать по лесу и при этом шевелить извилинами – это лучшее времяпрепровождение и для молодежи, и для стариков. А еще ориентирование – спорт для всей семьи, который помогает заводить друзей и знакомых любого возраста.

- Из всех видов спорта только ориентирование подразумевает такое количество общения и приятных знакомств. Ориентировщики, принявшие участие в нашем исследовании, особо отмечали, как важно для них регулярное общение, тем более, что ориентированием занимаются все, от мала до велика.

В исследовании приняли участие три группы людей в зрелом возрасте. Первая группа – это ориентировщики за 65, бежавшие на 0-ринген, они заполнили анкету с вопросами о здоровье и спорте. Вторая группа – это возрастные ориентировщики из клубов, базирующихся в окрестностях города Эребру, для них устроили общее обсуждение.

Затем ответы ориентировщиков сравнили с ответами «обычных пенсионеров», проживающих отдельно.

Данное исследование – единственное в своем роде. Прежде абсолютное большинство научных работ оперировало с данными о более взрослых людях и редко принимало во внимание качество прожитой ими жизни.

- Возрастные ориентировщики – это как раз те «пенсионеры», у которых долгие годы нет проблем со здоровьем. Они долго сохраняют хорошую форму, и это очень интересно – попробовать разобраться в причинах их долголетия. Это кардинально отличается от того, чем обычно занимаются ученые – ищут причины болезней.

Ида Шульц хочет с помощью ориентировщиков выявить принципы, которые помогли бы всем и каждому стареть, не болея. Данное исследование – это только первый шаг в изучении проблемы. Следующий пункт программы – более подробные интервью с ориентировщиками и биомедицинский анализ их самочувствия.

Больше всего Иду удивило то, что у ориентировщиков практически не бывает проблем с животом.

- С возрастом меняется микрофлора кишечника, из-за этого возникают проблемы с животом – это обычное явление. Однако ориентировщики жалуются на живот крайне редко.

Отчасти это объясняется тем, что ориентировщики ведут активный образ жизни и редко подвержены стрессу. Чтобы лучше разобраться, как это работает, ученые собрали у ориентировщиков анализы и планируют использовать их результаты в своем исследовании. Новые данные о микрофлоре помогут понять, насколько ответы спортсменов соответствуют медицинским показателям.

- Я изначально предполагала, что ориентировщики даже в возрасте сохраняют хорошую форму, но то, что и с животами у них все в полном порядке, – меня удивило. Будем разбираться, в чем там дело.

