

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ли М.А., Гурьев С.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ключевые слова: здоровье, долголетие, долгожители, общество, организм.

Некоторые исследователи утверждают, что 21 веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина, как всегда, лежит где-то посередине.

Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Воистину – движение это жизнь.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять

наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Долголетие – социально-биологическое явление, доживание человека до высоких возрастных рубежей. В его основе изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни. Порогом долголетия обычно считается достижение 80 лет и более, зависящее от многих факторов – наследственности, социально-экономических условий, природных воздействий, трудовой деятельности, двигательной активности и других.

Долгожителями обычно становятся люди, у которых существует оптимальный уровень функционирования большинства важнейших физиологических систем; им свойственны широкие адаптивные возможности, что является предпосылкой здоровья и жизнедеятельности.

Проблема долголетия всегда волновала людей. Сегодня в России продолжительность жизни составляет в среднем 66 лет, что на три года меньше, чем в 1992 году. Причем ожидаемая продолжительность жизни у

мужчин будет на 12 лет меньше, чем у женщин, а уровень смертности – в 4 раза выше.

При сохранении существующего уровня смертности населения (самого высокого в Европе – 15 чел. на 1000) из сегодняшних допризывников доживут до 60 лет, то есть до пенсионного возраста, лишь 55 из 100.

По прогнозу Госкомстата России, население страны к 2016 году сократится на 10,4 млн человек и составит всего 134,4 млн чел. Дело в том, что рост смертности сопровождается у нас снижением рождаемости. Сегодня на 100 женщин приходится всего 120 рождений, в то время как для простого воспроизводства их надо 215, то есть почти в 2 раза больше.

В 2000 г. людей старше 60 лет на Земле было 590 млн.; к 2010 г. их будет уже 1 млрд. 100 млн. В России сейчас около 30 млн. пожилых: 4,3 % из них – это люди старше 75 лет.

Значительное и непрерывное снижение рождаемости и уменьшение средней продолжительности жизни человека неизбежно приводят к старению населения, которое в дальнейшем будет еще более заметным. Миграция молодежи в те или иные регионы может привести к еще более интенсивному старению некоторых регионов страны. У нас такими районами стали деревни нечерноземной части России, где нередко в целой деревне можно встретить лишь одних стариков, так как почти вся молодежь уехала в другие регионы или даже в другие республики.

Но самое существенное, что мы имеем сегодня и что ожидает нас в будущем, – это так называемое «постарение» общества. Стремясь к увеличению продолжительности жизни людей, общество обязано должным образом заботиться о тех, кто достигает преклонного возраста, не рассматривая таких членов общества как балласт, а думая о том, какую пользу могут принести престарелые люди, если подойти к этой проблеме по государственному и в то же время с доброжелательным, душевным отношением к людям, которые всю жизнь беззаветно служили обществу.

Ослабление физических и психических возможностей организма при старении происходит постепенно и невозможно точно указать, когда оно начинается, тем более что оно зависит не только от индивидуальных особенностей организма, но и от социальных условий, в которых живет человек, а также от степени его активности, образа жизни, питания и т. д.

Проблема старения общества должна привлечь внимание правительств всех стран, ибо во всем мире растет число пожилых людей. Но главной целью общества, государства и его граждан в этом деле должно быть, очевидно, создание условий и предпосылок именно для активного, творческого, профессионального долголетия.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Борьба за активное долголетие человека в настоящее время – это борьба с преждевременным старением, борьба с болезнями, борьба за правильный образ жизни.

Список литературы

1. Хриванфова Е.Н. «Основы геронтологии», М., Владос, 1999.
2. Томас Ханна «Искусство не стареть», Санкт-Петербург, Питер, 1995.
3. Чернаков Б.Н. «Вареология», М., 1997.
4. Чайцев В.Г. «Принципы сохранения, укрепления здоровья и долголетия», Рязань, 1997.
5. Чаклин А.В. «Лекция о здоровье и долголетию», М., Знание, 1986.
6. Чеботарев Д.Ф. «Долголетие», М., Знание, 1970