УДК 37
ББК 74

DOI:10.33065/2307-1052-2020-1-31-58-64

Культурологический аспект реализации основных структурных компонентов долголетия

Назаренко Людмила Дмитриевна,

доктор педагогических наук, заведующая кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Касаткина Наталья Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Панова Евгения Олеговна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. Анализ научной и научно-методической литературы показал, что долголетие является многокомпонентным понятием, требующим не только выявления его основных составляющих, но и осознания характера их взаимосвязей и взаимообусловленности. Каждый компонент, влияющий на долголетие человека, должен быть глубоко осознанным, что позволит вносить необходимые коррективы в процесс жизнедеятельности индивида для реализации задачи повышения его качества и продолжительности. В процессе исследования было установлено, что одним из ведущих компонентов долголетия является уровень культуры человека, повышение которого должно осуществляться в течение индивидуальной жизни.

Ключевые слова: долголетие, качество жизни, культурологический аспект долголетия, компоненты долголетия.

Culturological Aspect of Implementing Basic Structural Components of Longevity

Nazarenko Liudmila D.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Human Biology and Basics of Medical Knowledge, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Kasatkina Natalia A.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Panova Evgenia O.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The analysis of scientific and methodical literature showed that longevity is a multicomponent concept, requiring not only the identification of its main components, but also the awareness of the nature of their interconnections and interdependence. Each component that affects a person's longevity must be deeply conscious, which will allow making the necessary adjustments to the life process of an individual to achieve the goal of improving its quality and duration. During the study, it was found that one of the leading components of longevity is the level of human culture, the increase of which should be carried out during the life.

Keywords: longevity, quality of life, cultural aspect of longevity, components of longevity.

Целью данной работы является установление основных компонентов долголетия и теоретическое обоснование культурологического аспекта их реализации.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 146 человек: преподаватели высших и средних специальных заведений, учителя школ, тренеры; студенты, проживающие в г. Ульяновске. Используемые методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы; выявление показателей уровня культуры отдельных аспектов жизнедеятельности, беседа, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты. Долголетие как социофизиологический феномен в значительной мере обусловлен образом жизни, обеспечивающим реализацию потенциала личности, ее потребности в социально-значимой деятельности. Качество и продолжительность жизни, способность к контролю и управлению здоровьем определяются степенью усвоения культурных ценностей как необходимого базиса с последующим их творческим переосмыслением. Культурологический аспект обеспечивает усвоение накопленных человечеством духовных и материальных ценностей общей культуры, а также физической культуры и спорта; понимание значимости формирования мотивационной сферы для систематических занятий физическими упражнениями; включение эмоциональной сферы для поддержания бодрости, оптимизма, удовлетворенности занятиями, что является важным элементом формирования потребности организма в систематической двигательной активности.

Выводы. В процессе исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что изменение основных компонентов долголетия позволяет решать задачи повышения качества и продолжительности жизни только при условии обеспечения необходимого уровня культуры: питания, активной деятельности, взаимодействия с природой, общения с окружающими людьми, управления психо-эмоциональным состоянием.

Актуальность. Начало изучения проблемы активного долголетия относится к концу XVII в., когда продолжительность жизни составляла в среднем 34 года. В первой

половине XIX в. англичанин Бенджамин Гомперу математическим путем рассчитал, что возраст человека можно реально увеличить до 100 – 110 лет. На современном этапе в зависимости от уровня социально-экономического развития общества жизненный цикл увеличился с 34 до 71 года в развивающихся государствах, и до 84 – в странах с высокими показателями жизни людей (в Японии, Швеции, Дании и др.).

Авиценна (Абу Али Ибн Сина) считал, что в процессе жизнедеятельности человека можно выделить следующие этапы:

- развитие организма до 30 лет;
- молодость 31 – 40 лет;
- зрелость от 41 до 60 лет;
- старость, по мнению великого мыслителя и врача, наступает после 60 лет.

Современная классификация существенно дополняет эти этапы, рассматривая возраст от 61 до 74 лет у мужчин и от 56 до 74 лет у женщин как пожилой; от 75 до 90 лет – старческий возраст и после 90 лет – долгожительство [Федоров 2018].

Старение организма – это естественный процесс угасания его физиологических функций. Однако существенные различия в продолжительности жизни различных людей (артисту театра Зельдину В. М. – 91 год; лауреату Нобелевской премии по физике Гинзбургу В. Л. – 93 года; балетмейстеру Моисеевой И. А. – 101 год, жителям Абхазии Ширали Муслимову – 168 лет, Махмуду Айвазову – 152 года); специфике их трудовой деятельности, образе жизни, состоянии среды обитания и т.д., обуславливают большой интерес к проблеме долгожительства не только специалистов по геронтологии, медиков, психологов, социологов, философов, но и культурологов.

Результаты исследований. По данным В. Н. Бучина [Бучин 1996], различные заболевания приводят к нарушению генной программы жизнедеятельности организма, что существенно сокращает продолжительность жизни. Среди основных причин возникновения болезней многие ученые в области медицины называют невидовое питание (продукты животного происхождения) [Амосов 1987; Бекетов 1993; Брэгг 1996].

Всемирно известный ученый И. И. Мечников, начиная с XX столетия, обращал внимание специалистов на проблему самоотравления организма ядами и шлаками. Английский ученый П. Брэгг утверждает, что 99% больных людей потеряли здоровье вследствие противоестественного питания; им необходимо осознать, что употребляя нездоровую пищу и воду, они способствуют накоплению ядовитых веществ [Брэгг 1996]. Проанализировав основные причины преждевременного старения, академик А. А. Микулин пришел к выводу, что одной из главных – является накопление шлаков и ядов в клетках и межклеточных пространствах, поступающих в организм с продуктами, не предназначенными природой в пищу [Микулин 2007]. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимы, кроме витаминов, белков, углеводов и жиров, в определенном соотношении разнообразные микроэлементы: алюминий, бор, ванадий, железо, йод, кальций, калий, магний, кремний, кобальт, медь, сера, соль, фосфор, фтор и цинк, являющиеся катализаторами биохимических процессов. Полноценное, сбалансированное питание обеспечивается разнообразной растительной пищей. Культура питания – один из ведущих компонентов долголетия, имеющий наибольшую ценность для людей, проживающих в том или ином регионе. Например, жители Чукотки не смогут хорошо себя чувствовать в Абхазии, богатой разнообразными фруктами, зеленью и овощами, так как в их организме отсутствуют ферменты для их переваривания. По данным [Платонов 1986], [Дементьева 2008], долголетие передается по наследству и уже при рождении можно на 60% прогнозировать продолжительность жизни человека, остальные 40% определяются

его образом жизни.

Экологи в процессе изучения природных и социальных факторов, влияющих на здоровье, пришли к выводу, что состояние внешней среды на 40 – 50% определяет качество жизнедеятельности людей [Данилов-Данильян, Лосев 2001; Коробкин, Передельский 2011; Назаренко 2012]. Выжженные и вырубленные леса, обмелевшие реки, загрязненная пестицидами и другими отравляющими химическими веществами почва, вода, воздух представляют серьезную угрозу для здоровья, являются причиной распространения онкологии, туберкулеза и других тяжелых заболеваний. Организм человека постепенно адаптируется к сложным экологическим условиям жизни, но при этом снижаются защитные силы организма, функциональные показатели и продолжительность жизни.

В некоторых горных районах Абхазии, где почва содержит ценные минералы, много разнообразных видов растений, чистых водопадов и рек; воздух, насыщен кислородом, поэтому там проживают наибольшее количество долгожителей. Однако если до 90-х годов XX столетия насчитывались сотни людей в возрасте от 100 до 168 лет, то в настоящее время их количество уменьшилось до нескольких десятков [Федоров 2018].

Высоким уровнем долголетия отличаются жители Алтая, Бурятии, Иркутской области, Якутии, проживающие вдали от крупных промышленных комплексов, автотрасс; полей, обрабатываемых химическими и отравляющими веществами для уничтожения сорняков и вредителей; мест захоронения ядерных отходов. Люди, занимающиеся земледелием и скотоводством, со сформированным миропониманием, гармоничным взаимодействием со средой обитания в соответствии с закономерностями развития природы, понимают, что они являются ее частью и зависят от ее состояния. Это обуславливает соответствующий характер общения с внешним миром; уровень экологической культуры; особенности поведения и действий по отношению к среде обитания; психологическую установку на личную ответственность за ее сохранность.

Здоровье человека и продолжительность его жизни определяются также духовно-нравственным состоянием личности. Долгожителями нравственность воспринимается как естественные законы мироздания, определяющие правила жизни. Это формирует уверенность в себе, понимание своего места и роли в окружающем мире; способствует накоплению жизненного опыта, мудрости, упрочению навыков управления своими чувствами и эмоциями.

Исследования [Микулин 2007], [Шилько, Гусева, Колпашникова 2019] показали, что одним из важнейших факторов сохранения активного долголетия является организация двигательной деятельности индивида, как условия поддержания необходимого уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других двигательных-координационных качеств. Благодаря закреплению новых условно-рефлекторных связей между корковыми центрами, управляющими двигательными и вегетативными системами, совершенствуются функциональные и морфологические параметры организма. Развитие физических качеств обуславливает улучшение деятельности центральной нервной системы, обеспечивает уточнение временных и пространственных соотношений процессов возбуждения и торможения.

При выполнении силовых упражнений увеличивается поперечник скелетных мышц, совершенствуются ферментативные системы мышечной ткани, благодаря этому изменяются ее химические реакции. При постоянном выполнении упражнений на развитие мышечной силы в любом возрасте, в том числе, долгожителями, функции вегетативных систем совершенствуются, что позволяет выполнять значительные мышечные нагрузки

не только в пожилом, но и в старческом возрасте.

Значение быстроты, как одного из основных физических качеств, состоит в том, что она обуславливает скорость проявления реакций организма на внешние раздражители. Быстрота развивается благодаря улучшению функциональной подвижности нервных процессов, повышению сократительной способности мышечной ткани. При выполнении скоростных упражнений происходит совершенствование функций вегетативных систем организма, поэтому пожилым людям и долгожителям полезно выполнять ускорения при ходьбе и беге, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Медленная ходьба вызывает быстрое утомление, так как она не обеспечивает необходимую скорость кровотока.

Оптимальный уровень общей выносливости позволяет выполнять физическую работу в течение длительного времени. Поэтому необходимо поддерживать определенные ритмы деятельности физиологических систем, которые требуют повышенной сократимости мышц, увеличения функциональных возможностей центральной нервной системы, улучшения деятельности вегетативных систем. В процессе развития выносливости происходят изменения в химическом составе мышц, повышается активность ферментативных систем, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях. Это свидетельствует о необходимости систематического выполнения специальных упражнений для развития выносливости в любом возрасте.

Оптимальный уровень развития ловкости позволяет усваивать координационно-сложные упражнения и сохранять необходимые двигательные навыки в зависимости от сложившейся ситуации. Так, долгожители горного района Абхазии, Ширали Муслимов (1805 – 1973) в 167 лет самостоятельно садился верхом на лошадь; в течение долгого летнего дня выполнял разнообразные садовые работы; Махмуд Эйвазов (1808 – 1960) в 150 лет ежедневно вел активную трудовую деятельность, в том числе, свободно перемещался верхом на лошади. Степень развития ловкости обусловлена пластичностью и подвижностью корковой нервной деятельности, функциональными свойствами скелетных мышц, их лабильностью и сократимостью [Назаренко 2017].

Развитие двигательных качеств и поддержание уровня достигнутых показателей, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность человека, требует постоянного закрепления соответствующих условно-рефлекторных связей; систематического выполнения специальных физических упражнений. Людям творческих профессий, интеллектуального труда также необходимо поддерживать физическую форму. Известно, что А. С. Пушкин любил длительные пешие прогулки. Л. Н. Толстой также вел активный образ жизни, что позволило ему написать роман «Воскресенье» в 71 год, в 76 лет – известный рассказ «Хаджи Мурат». Всемирно известный ученый И. П. Павлов издал свой труд «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» в 77 лет.

Однако эффективность физических упражнений определяется степенью сформированности двигательной культуры, предусматривающей глубокие знания принципов и методов их использования; рационального выбора и последовательности выполнения; установления оптимальной дозировки, объема и интенсивности физической нагрузки; контроля функционального состояния организма.

Ориентир на долгую, активную жизнь является мощным стимулом социально-экономического развития страны, создания здоровой нации, анализа накопленного социокультурного опыта как общественной ценности. В связи с этим, большой интерес представляет изучение степени понимания и отношения к проблеме долголетия у различных категорий населения. С этой целью нами было проведено анкетирование, в

котором приняли участие 146 человек: преподаватели высших и средних специальных заведений, учителя школ, тренеры; студенты, проживающие в г. Ульяновске.

В процессе проведения анкетирования использовался также метод беседы для разъяснения, уточнения, раскрытия содержания отдельных вопросов с целью улучшения их понимания. Анализ анкет позволил получить следующие данные.

На вопрос «Хотели бы Вы стать долгожителем?» положительный ответ дали 7% опрошенных, 48% ответили «не знаю», 43% подчеркнули ответ «нет». Это свидетельствует о сложном социально-экономическом положении данной категории населения страны; недостаточной поддержке государством людей пожилого возраста.

В вопросе «Что определяет качество и продолжительность жизни» респонденты подчеркнули все варианты ответов, считая их необходимыми. Предпочтительными видами питания являются: вегетарианство – 9,7%; сыроедение – 3,3%. Это согласуется с выводами [Микулин 2007], что одной из ведущих причин заболеваний людей является их неестественное питание.

На вопрос: «Влияет ли уровень культуры и нравственности на качество и продолжительность жизни человека» были получены ответы: «да» – 31%; нет – 8,9%; «не знаю» – 57,6%. Очевидно, что в нашем обществе проблеме формирования общей и профессиональной культуры населения, его духовно-нравственному воспитанию, уделяется недостаточное внимание.

На вопрос «Должны ли люди заниматься физическими упражнениями независимо от возраста» утвердительный ответ дали 3,8%; нет – 7,4%; не знаю – 83%. На вопрос: «Необходимо ли в течение жизни поддерживать определенный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости?» положительный ответ дали 9,4%; нет – 23,9%; не знаю – 58,7%.

На вопрос: «Нужно ли после 60 лет развивать мышечную силу, быстроту, выносливость, ловкость?» считают, что нужно – 3,6% нет – 47,5%; не знаю – 41,6%. Характер ответов на эти вопросы показал, что большое количество людей не понимают значимости активной мышечной деятельности для поддержания здоровья, качества и продолжительности жизни.

На вопрос: «Достаточно ли пенсионерам естественных движений для сохранения удовлетворительного функционального состояния?» положительный ответ дали – 56,4%, нет – 3,6%; не знаю – 37,8%. Это также указывает на отсутствие убеждения о важной роли физической нагрузки для нормального функционирования организма.

На вопрос: «Нужна ли особая методика использования физических упражнений для людей старшего возраста» утвердительный ответ дали 4,8%; 71,7% считают, что не нужна, 19,3% ответили – «не знаю». Это, на наш взгляд, указывает, что раздел теории и методика физического воспитания требует существенного дополнения в соответствии с требованиями настоящего времени.

На вопрос: «Что стимулирует человека на долголетие?» ни один из вариантов ответов не был подчеркнут респондентами. Это является свидетельством того, что государство и общество не проявляют должного внимания к людям пенсионного возраста; социальная политика в стране должна быть очень серьезно скорректирована как важное условие улучшения социально-экономической и политического развития страны.

Выводы. Результаты исследования показали, что основными структурными компонентами качества и продолжительности жизни являются обеспечение необходимых специальных условий жизнедеятельности, рациональное полноценное питание; хорошее состояние среды обитания, оптимальная двигательная активность. Каждый из них

имеет специфический культурологический аспект, повышающий их эффективность. В процессе изучения специальной литературы, проведения анкетирования и бесед были получены данные, свидетельствующие о слабом уровне разработанности проблемы долголетия в нашей стране. На это указывают недостаточное количество научных работ, статей, монографий, диссертационных исследований, с одной стороны, а также некомпетентность даже людей со средним и высшим образованием, – педагогов, учителей, преподавателей, студентов, – в вопросах питания, социального обеспечения; формирования культуры населения, рационального использования ценностей физической культуры и спорта, с другой.

Источники и литература:

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. М.: ФКиС, 1987. С. 247.
2. Бекетов А. Н. Питание человека в его настоящем и будущем. СПб. 1993. С. 47 – 61.
3. Брэгг П. Здоровье и долголетие. М.: ГРЭГОРИ-Пэйдж, 1996. 374 с.
4. Бучин В. Н. Здоровье населения и его охрана в регионе Астраханского комплекса: Автореф. дисс. ... д.м.н. М. 1996. С. 17 – 18.
5. Данилов-Данильян В. И., Лосев К. С. Экологический вызов и устойчивое развитие: учебное пособие. 3-е изд. М.: Финансы и статистика, 2001. 369 с.
6. Дементьева Н. М. Агни Йога о здоровье. М.: РИПОЛ Классик, 2008. 221 с.
7. Коробкин В., Передельский Л. В. Экология: учебник для вузов. Изд. 17-е., доп. и перераб. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 600 с.
8. Микулин А. А. Активное долголетие. М.: «Физическая культура и спорт», 2007. 112 с.
9. Назаренко А. В. Формирование экологического мировоззрения у будущих педагогов. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 40 с.
10. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 262 с.
11. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 254 с.
12. Федоров Ю. А. Проблема – долголетие. М.: ВНИМИ, 2018. 216 с.
13. Шилько В. Г., Гусева Н. Л., Колпашникова В. С. Влияние занятий физическими упражнениями на продолжительность жизни людей старшего поколения. // Теория практика физической культуры. 2019. № 11. С. 31 – 33.