

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2023. - № 31 (3).- 24-32

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.03)

УДК 37.01

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.01)

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Чайкин Виктор Валентинович

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры. Кировский государственный медицинский университет. Киров, Россия.

E-mail: vivacha@mail.ru

Попова Наталья Юрьевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Вятский государственный университет. Киров, Россия. E-mail: vivacha@mail.ru

STUDY OF FACTORS AFFECTING HUMAN LIFE EXPECTANCY

Chaikin Viktor Valentinovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education. Kirov State Medical Academy (Kirov, Russia).

Popova Natalya Yurevna

Senior Lecturer of the Department of Physical Education. Vyatka State University (Kirov, Russia).

E-mail: vivacha@mail.ru

Аннотация. В статье авторы анализируют исторические сведения о продолжительности жизни людей, приводят верифицированные данные из книги рекордов Гиннеса за июнь 2023 года по данному вопросу. Авторы отмечают основные факторы, способствующие долгой жизни людей. По мнению многих исследователей данной проблемы, наибольшее влияние на продолжительность жизни человека оказывают не генотип и климатические условия, как считалось ранее, а образ жизни со всеми компонентами данного понятия. Главными составляющими, способствующими положительному результату в решении проблемы долголетия, являются, прежде всего, двигательная активность в течение всей жизни, преимущественно на свежем воздухе, умеренное натуральное питание со значительным количеством овощей, фруктов, рациональный режим труда и отдыха. Большое значение для поддержания хорошего здоровья в старческом возрасте имеет также положительный психологический настрой пожилых людей, который достигается любовью и вниманием к ним близких, родственников, соседей, других людей, ощущением нужности и соучастия их во всех делах семьи и общества.

Люди могут жить достаточно долго – до 150 лет и более. Биологический возраст человека, при этом, может быть в 2 и более раз меньше паспортного. В современных условиях, когда гиподинамия и другие пороки современности приобретают глобальный характер, улучшить здоровье, увеличить продолжительность активного долголетия можно, по мнению авторов, с помощью повышения значения и роли физической культуры в жизни каждого человека. С этой целью уже с раннего возраста необходимо приучать детей к выполнению всех необходимых требований здорового образа жизни, формировать у подрастающего поколения прочные умения и навыки по данному вопросу. Решающую роль в решении этой проблемы могут сыграть родители, учителя школ, преподаватели вузов, медицинские работники, которые взаимодействуя с людьми самых различных возрастных групп, могут успешно мотивировать их на правильные действия, способствующие здоровью и долголетию.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, образ жизни, биологический возраст, долголетие.

Summary. The article analyzes historical information on human life expectancy, provide verified data from the June 2023 issue of the Guinness Book of Records. The authors point out the main factors contrib-

uting to human long lifespan. According to many researchers, the greatest influence on human life expectancy is not the genotype and climatic conditions, as previously thought, but the lifestyle with all the components of this concept. The main components contributing to a positive result in solving the problem of longevity are, first of all, regular physical activity, mainly in the fresh air; healthy diet with a significant amount of fruit and vegetables; a reasonable work-rest regime. The great importance for keeping healthy in old age is also a positive mental attitude, which is achieved by the love and attention of their relatives, neighbors and other people, a sense of their purpose and involvement in all family and social matters.

People can live long enough – up to 150 years or more. The biological age, at the same time, can be 2 or more times less than the chronologic age. Given current conditions, when physical inactivity and other evils of our times are becoming global, it is possible, according to the authors, to improve health and extend the active longevity duration by increasing the importance and role of physical culture in every person's life. For this purpose, it is necessary to teach children from an early age to fulfill all the necessary requirements of a healthy lifestyle, to form strong skills and abilities in this area among the younger generation. A crucial role in solving this problem can be played by parents, school teachers, university professors and medical workers, who can interact with people of various age groups and motivate them to do the right actions that promote health and longevity.

Keywords: health, working efficiency, lifestyle, biological age, longevity.

Введение

Как известно, феноменом долгожительства давно интересуются учёные разных специальностей в нашей стране и за её пределами. Исследование этого явления стало объектом комплексного изучения в международном масштабе медиков, антропологов, этнографов, социологов, психологов, педагогов, демографов, геронтологов и других специалистов.

Удивительное явление произошло в начале XXI века – огромное количество пожилых людей имеют показатели здоровья и функциональные возможности на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Этот интересный факт был отмечен в серьёзном 300-страничном докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «О старении и здоровье», который был опубликован в 2016 году.

Известно, что возраст человека может измеряться в двух видах: паспортный и биологический. При определённых обстоятельствах биологический возраст может быть в 2 и более раз меньше паспортного. Видимо, это явление и произошло в данном случае.

Тенденция глобального старения населения планеты с каждым годом усиливается. В то же время нередко можно видеть еще не старых людей в 40-50 летнем возрасте, которых

одолевают болезни, плохое самочувствие, а общее их состояние вызывает сочувствие и сожаление. Почему? Как изменить свою жизнь, чтобы соответствовать мировой тенденции – жить дольше и лучше? В связи с этим все большую актуальность приобретают исследования, связанные с разработкой рекомендаций по увеличению продолжительности и качества жизни, способствующие достижению активного и здорового долголетия (Лысенко Д.С. и др., 2022; Новосёлов В.М., 2019).

Люди всегда мечтали о том, чтобы жить дольше обычного. Состоятельные граждане тратили огромные средства в поисках эликсира вечной молодости. Особенности жизни людей, чей возраст перешёл столетний рубеж, представляют особый интерес. Жизнь наиболее ярких таких представителей стала, естественно, объектом для пристального изучения и анализа. К сожалению, возраст многих из долгожителей трудно установить достоверно. Это связано с тем, что не всегда документы о рождении человека не вызывают никаких сомнений. Бывают случаи, когда они вообще отсутствуют.

Цель исследования

Определение основных факторов, положительно влияющих на продолжительность активного долголетия человека. Организация профессиональной подготовки по физической культуре будущих

педагогов, медицинских работников с учётом выявленных особенностей по данному вопросу.

Материалы и методы исследования

При проведении исследований авторы пользовались методом изучения литературных источников. Были рассмотрены некоторые публикации о жизни долгожителей России, ряда регионов Кавказа, Индии, Франции, других стран. Проведён анализ июньских данных 2023 года о долгожителях мира. Использован собственный опыт работы в вузе по формированию у студентов здорового образа жизни в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов и врачей. По результатам исследований обозначена роль физической культуры в современном обществе не только с точки зрения укрепления здоровья, но и с учётом продления активной жизни человека. Даны ряд рекомендаций о стратегии действий людей по проблеме здоровья и долголетия.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди верифицированных (прошедших подробную международную проверку Геронтологической исследовательской группой или Книгой рекордов Гиннеса) на 03 июня 2023 года по продолжительности жизни выявлены следующие показатели:

1-е место – Жанна Кальман (21.02.1875 – 04.08.1997; 122 года, 164 дня) – Франция;

100-е место – Уолтер Брюнинг (21.09.1896 – 14.04.2011; 114 лет, 205 дней) – США.

В первой сотне - 95 женщин и 5 мужчин. 6 человек (все женщины) на указанную дату были живы.

В первой сотне 33 человека – граждане США, 25 – представители Японии, 6 – Франции, 4 – Канады, 3 – Италии.

1 женщина – выходец из Российской империи, эмигрировавшая в США (прожила 114 лет, 290 дней).

Если рассматривать только женщин, то на 100-ом месте Тасэ Мацунага из Японии (11.05.1884 – 18.11.1998; 114 лет, 191 день).

Среди женщин, в первой сотне 36 человек – граждане США, 25 – из Японии, 6 – из Франции.

Список верифицированных мужчин-долгожителей выглядит следующим образом:

1-е место – Дзироэмон Кимура (19.04.1897 – 12.06.2013; 116 лет, 54 дня) – Япония;

100-е место – Питер Солум (03.05.1882 – 05.06.1993; 111 лет, 33 дня) – США.

Ныне живущие – 1 человек из Венесуэлы (114 лет), 2 – из Колумбии (обоим по 113 лет), 1 - из Канады (111 лет).

В первую сотню мужчин-долгожителей вошли 32 человек из США, 22 – из Японии, 6 – из Испании, 5 – из Великобритании.

2 человека – выходцы из Российской империи, эмигрировавшие в Польшу, США.

По данным ООН в 2000 году на Земле жили 151000 людей старше 100 лет, 80 % из них — женщины, а в 2019 году их было уже около 533000 (ООН: Сейчас на Земле живут 533 тысячи людей старше 100 лет).

На начало 2020 года в России жили 22 600 человек старше 100 лет (Росстат подсчитал число россиян старше 100 лет. РИА

Новости 19 апреля 2020). Учитывая, что на 1 января 2020 г. население России составляло 146,2 млн. человек (Архивная копия от 16 августа 2021 на Wayback Machine|title), по одному столетнему долгожителю приходилось на каждые 6469 жителей.

Имеется много исторических сведений о том, что некоторые люди жили значительно дольше верифицированных случаев, но такие примеры не позволяют считать их на 100% достоверными, так как они не всегда подтверждены не вызывающими сомнений документами. Некоторые из таких долгожителей приведены ниже.

Шулиман Аршба (1830-1957) – 127 лет, СССР; Махмуд Эйвазов (1808-1960) – 152 года, СССР; Ширин Гасанов (1817-1973) – 156 лет, СССР; Ширали Муслимов (1805-1973) – 168 лет, СССР; Генри Дженкинс (1501-1670) – 169 лет, Англия; Тапасвиджи 1770-1956) – 186 лет, Индия; Мама Ефишо (1824-2018) – 193 года, Нигерия; Девраха Баба (1740-1990) – 249 лет, Индия; Ли Цинь-юнь (1677-1933) – 256 лет, Китай.

В чём кроются основные причины долгой жизни людей?

Жанна Кальман родилась во Франции в 1875 году в семье судостроителя и дочери мельника. Жанна увлекалась фехтованием, каталась на велосипеде и на роликах, а также

играла в теннис. Она скончалась в августе 1997 года, прожив 122 года и 164 дня — рекорд среди официально зарегистрированных долгожителей. Секретом своего долголетия Жанна Кальман называла собственный спокойный характер и любовь к занятиям физическими упражнениями - она продолжала ездить на велосипеде даже в столетнем возрасте. Главными историческими событиями она считала революцию в России и расстрел царской семьи (Евгения Приемская, 2018).

Дзироэмон Кимура прожил 116 лет, 54 дня. Секрет своего долголетия старейший верифицированный мужчина Японии и мира объяснял физической активностью и здоровым регулярным умеренным питанием: «Нужно есть в меру, какой бы вкусной ни была еда». Долгожитель высоко ценил поддержку своих родственников. Его напутствие молодым поколениям: «Я хочу, чтобы они помогали друг другу, и желаю им счастливой семейной жизни».

Долгожитель из Индии Фауджа Сингх (прожил 112 лет, 26 дней) пробежал полный марафон в 100-летнем возрасте. Его советы для тех, кто хочет жить долго:

- принимай то, что не можешь изменить; мало ешь и больше двигайся; общайся с людьми, которые всё время к чему-то стремятся, чтобы мотивировать себя на новые свершения; будь позитивен в своих мыслях; не обращай внимания на возраст и много улыбайся; всегда принимай то, что дает тебе Бог.

По данным Министерства здравоохранения, труда и соцобеспечения Японии, в стране в 2023 году проживают более 85 тысяч долгожителей, возраст которых — 100 лет и старше.

Чаще всего до такого возраста в Японии доживают женщины. Секрет в том, что жители этой страны серьезно относятся к своему образу жизни.

Культура сна в стране также влияет на долголетие. Японцы просыпаются и ложатся рано, а режим дня соблюдают с точностью до получаса.

Также японцы очень спортивные. Они не упускают возможность позаниматься физическими упражнениями на улице в группе

или индивидуально и, в большинстве своем, имеют привычку делать зарядку (Кто жил дольше всех, ...2023).

Если заглянуть в историю, там можно найти довольно много интересных фактов о долгожителях нашей страны (Голиков А.А., 2013).

А.С. Пушкин в своих воспоминаниях описывает встречу со 160-летним казаком, которая произошла в степях под Оренбургом. Казак рассказал о восстании Степана Разина (1667—1671 гг.), в котором он принимал активное участие.

В начале 20-го века, когда отмечалось 100-летие разгрома Наполеона под Москвой, русская пресса писала об очевидцах и участниках событий 1812 г., продолжавших жить и здравствовать в 1912 г., — 108-летнем фельдфебеле Иване Зорине, 111-летней Надежде Суриной, 139-летнем Родионе Медведеве.

Множество имеющихся свидетельств указывают на то, что в те далёкие времена население России в силу своего генотипа, природных условий и здорового питания имело возможность жить здоровой и долгой жизнью, доживая до необычайно преклонного возраста, сохраняя при этом ясность ума и душевное равновесие.

Широко были известны также имена советских долгожителей Махмуда Эйвазова и Ширали Муслимова. Махмуд Эйвазов из Лерикского района Азербайджана прожил 152 года, Ширали Муслимов из Барзаву - 168 лет.

В честь Махмуда Эйвазова в Советском Союзе была выпущена почтовая марка, а о Ширали Муслимове был снят документальный фильм «Ширали спускается с гор». Поскольку у Муслимова отсутствовало свидетельство о рождении, западные исследователи отказываются считать его самым старым человеком в истории. Более 150 лет он проработал чабаном.

Шулиман Аршба – жил в Абхазии, в селе Ткварчели близ Сухуми, прожил 127 лет. Шулиман любил труд, так как он доставлял ему радость творчества. Он обладал спокойным, ровным характером, любил пошутить, ни с кем никогда не ссорился.

Шулиман Аршба не курил, вино пил в меру, ел, в большей степени, овощи, фрукты, мед; никогда не передал (Шпилянский Э.М., 2012).

Абхазия, это то место, которое всегда славилось большим количеством долгожителей. В конце семидесятых, начале восьмидесятых годов прошлого столетия американская журналистка Пола Гарб несколько раз посетила Абхазию в составе длительных международных геронтологических экспедиций. По итогам этих поездок ей была написана книга, в которой она с большой любовью и уважением рассказывает о жизни в Абхазии, обычаях и нравах простых людей, о мудрости старших и воспитании молодёжи. Основной целью этих поездок было изучение причин долгожительства. В книге изложено много интересных фактов по данному вопросу (Пола Гарб, 1986).

Содержательны некоторые абхазские пословицы и поговорки: «Тот много достигнет, кто терпелив»; «Лучше бесцельно двигаться, чем сидеть без движения»; «Лучше умереть, чем быть обузой для других»; «Никто не может работать без отдыха, но без работы отдых бесполезен»; «Люди со скверным характером долго не живут»; «Горе и гибель народу, у которого младшие перестанут почитать старших».

В Абхазии нет стариков, которые бы не чувствовали заботу со стороны родственников и соседей. Здесь в домах для престарелых людей нет ни одного абхаза. И чем бы ни был болен человек, если у него нет близких родственников, о нём обязательно позаботится кто-либо из членов его рода. Абхазская семья соглашается на госпитализацию своего престарелого родича только в том случае, если нужна операция или требуется круглосуточная медицинская помощь, например, внутривенное питание. В других же случаях все убеждены, что лучшее лекарство – это любовь и забота окружающих. Такое отношение к пожилым людям позволяет им чувствовать себя абсолютно спокойными и не переживать, что они останутся без внимания и помощи. И всё это, как считают специалисты, продлевает им жизнь.

Одна из важных основ долголетия – уважение к старшим и их психическое здоровье – закладываются в детстве – в воспитании молодёжи.

Многие считают, что секрет долголетия кавказцев в чистом, горном воздухе и натуральной, умеренной пище. Другие утверждают, что всё дело в мудром отношении к жизни и умении нейтрализовать и избежать стрессовых ситуаций. Часто долгожителями становились пастухи, которые много времени проводили на открытом воздухе и много ходили. Полнота на Кавказе считается болезнью. У многих долгожителей среди предпочтительных лакомств – чеснок и аджика. В рацион питания входят также свежие молочные продукты, такие как кефир, творог, разнообразная свежая зелень, яблоки, груши, мёд, виноград. Воду для питья использовали мягкую, без солей жёсткости и химических примесей. Как правило, рано ложились спать и рано вставали, не нарушая биологических ритмов организма. Большинство долгожителей вели очень стабильный образ жизни (труда, досуга), редко меняли место жительства, постоянно осуществляли связь с землёй, жили на первых этажах, иногда с земляными полами (отсутствие статических напряжений). Терпимость – одно из качеств долгожителей. Многие из них отличаются, также неконфликтным характером, безграничным оптимизмом и чувством юмора, спокойствием, доброжелательностью. Практически все долгожители называют постоянный ежедневный труд (в основном, физический) главным фактором их продолжительной жизни.

Пола Гарб в своей книге обратила внимание на один психологический аспект, открытый ранее Г. Старовойтовой и имеющий, возможно, отношение к способности преодолевать стресс и к долголетию. Было установлено, что долгожители склонны считать всё, что происходит в их жизни, результатом их собственных действий, а не каких-либо внешних сил. Было отмечено, что люди такого типа встречаются чаще всего среди физически и психически здоровых стариков. Поэтому, вполне возможно, что

кандидатами в долгожители, скорее всего, являются личности, берущие на себя ответственность за всё, что с ними происходит в жизни, и чувствующие себя хозяевами своей судьбы (Пола Гарб, 1986, с.52-53).

Как утверждают специалисты-геронтологи, реальная продолжительность жизни современного человека на 40% меньше той, что отведена ему природой: 100–120 лет активной и полноценной жизни не предел для человеческого организма.

По мнению учёных, на продолжительность жизни человека первостепенное влияние оказывают следующие факторы: физическая активность; сбалансированное питание; правильный режим дня; отсутствие вредных привычек; вовлеченность в общественную деятельность; широта социальных связей; высокая трудовая активность; антииждивенческий тип поведения; целеустремлённость; стрессоустойчивость; интерес ко всему происходящему; плотность социальных контактов на протяжении всей жизни (Калачикова О.Н. и др., 2016; Вангородская С.А., 2019).

Позитивный психологический настрой на различные жизненные события тоже, по мнению специалистов, оказывает колоссальное влияние на состояние здоровья человека и, в конечном счёте, на активное долголетие (Комарова Ж., 2016; Шабалин В.Н., 2014).

Заключение

В настоящее время всё кардинально изменилось. Можно просидеть на стуле целый день, работая на компьютере или управляя какими-то механизмами, машинами, сильно устав, при этом, морально и психологически. Двигательная активность в этом случае близка к нулю при высоком напряжении нервной системы. И так каждый день. Через несколько лет такой работы врач у данного пациента констатирует нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС), выписывает лекарства, таблетки, уколы и т. д. Человек принимает всё это, выполняя предписания врача. Что-то немного сдвинется в хорошую сторону, но кардинально ничего не меняется. Заболевание усугубляется. Человек

раньше времени уходит из жизни. Типичная ситуация в современном мире. Смертность от СС заболеваний в настоящее время, по сравнению со всеми другими смертями от заболеваний, составляет более 50%. Основная причина – гиподинамия (двигательная недостаточность). Для сравнения, в 1936 году этот показатель составлял - 10%, в 1959 году - около 35%. И это при огромных успехах медицины в лечении данных болезней. Заболеваемость перехлёстывает успехи медицины.

Ко всему выше сказанному можно добавить напряжённость (стрессовость) современной жизни, которая, по некоторым данным, за 20 век возросла более, чем в 100 раз. Стрессы тоже являются причиной СС и нервных заболеваний. По мнению физиологов первое и кардинальное средство нормализации состояния организма после стресса – физическая нагрузка.

Если ко всему перечисленному выше приплюсовать не всегда здоровое питание, никотиновую и алкогольную интоксикацию, не всегда благоприятную экологию, наследственные факторы, которые тоже иногда имеют предрасположенность к каким-то заболеваниям, то мы и получим полный «букет» разных воздействий на современного человека. И при всём при этом все мы хотим быть здоровыми, работоспособными и жить долго. Каков выход из данной ситуации?

1. Резко повышается роль физической культуры в современном мире. Люди должны понимать какая сложилась ситуация и следовать всем параметрам здорового образа жизни, главным из которых является система двигательной активности. Средняя физиологическая дневная норма для взрослого человека равна 12-15 км.

2. Человек ничего не будет делать, тем более при дефиците времени, пока у него в голове не будет сформирована мощная мотивация в важности и необходимости подобных действий по изменению образа жизни. Сформировать такую мотивацию нужно, прежде всего, у молодёжи. Решение этой задачи ложится, в первую очередь, на родителей, учителей школ, преподавателей вузов, врачей. Необходимо убеждать,

показывать на примерах важность и необходимость в современных условиях занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни. Мотивационная составляющая должна присутствовать на занятиях по физической культуре на всех этапах обучения. Необходимо также помнить, что основной положительный результат в любом деле достигается лишь при активном самосовершенствовании.

3. Главный, основной закон педагогики звучит так: «Делай, как я!». Чтобы кого-то чему-то научить или, тем более, мотивировать, нужно самому соответствовать или хотя бы приближаться к этому уровню. Личный пример здесь имеет первостепенное значение. Поэтому, педагогам, врачам, родителям самим нужно быть в хорошей физической форме.

4. При проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке в педагогических и медицинских вузах необходимо обязательно всесторонне изучать вопросы теории и методики физической культуры, её экономической эффективности, лечебной и оздоровительной направленности. Примеры из жизни долгожителей, их опыт и рекомендации могут сыграть существенную роль в формировании у будущих специалистов активной жизненной

позиции по данному вопросу, а также положительной мотивации для самосовершенствования.

5. Где взять время для самосовершенствования по вопросам физической культуры при дефиците свободного времени? Ответ простой – использовать все возможности в процессе жизни: больше ходить пешком, переходя иногда на лёгкий бег; физкультурные паузы в течение рабочего дня; ходьба по ступенькам вместо лифта; утром – контрастный душ; есть 5 минут времени - сделать дыхательную гимнастику или упражнения для глазных мышц для улучшения зрения и так далее. Когда у человека есть мотивация, он всегда находит возможности для совершенствования. Данный процесс является ещё и мощным средством воспитания личности, что очень важно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Вангородская С.А. Феномен долголетия в представлениях долгожительниц России: по материалам биографического исследования. – Знание. Понимание. Умение. 2019, № 1, с. 110-122.

Голиков Альберт Александрович. Как дожил Ширали Муслимов до 168 лет [Электронный ресурс] URL: <https://proza.ru/2013/05/24/467> (дата обращения: 20.10.2023).

Евгения Приемская. Дольше века длится жизнь. Истории самых известных долгожителей планеты – Мир, 4 февраля 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/702644/evgeniia-priemskaja/dolsheveka-dlitsia-zhizn> (дата обращения: 20.10.2023).

Калачикова О.Н., Барсуков В.Н., Короленко А.В., Шулепов Е.Б. Факторы активного долголетия: итоги обследования вологодских долгожителей. – Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2016, № 5 (47), с. 76-94.

Комарова Ж. Долголетие не подарок, а упорная работа над собой. - Наука и инновации. 2016. № 12 (166). с. 10-14.

Кто жил дольше всех, до какого максимального возраста дожил человек: истории известных долгожителей – 2 мая 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://tolyatty.ru/text/health/2023/05/02/72259331/> (дата обращения: 20.10.2023).

Лысенко Д.С., Лысенко А.В., Сорокина Л.А., Буйнов Л.Г., Арутюнян А.В. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики // Успехи геронтологии.- 2022.- Т. 35, № 1, с. 61 – 67.

Новосёлов В.М. Ключ к долголетию. Эксмо. - 2019. 271 с.

ООН: Сейчас на Земле живут 533 тысячи людей старше 100 лет [Электронный ресурс] URL: <https://informburo.kz/novosti/oon-seychas-na-zemle-zhivut-bolee-533-tysyach-lyudey-starshe-100-let.html> (дата обращения: 20.10.2023).

Пола Гарб. Долгожители. Москва. – Прогресс. - 1986, 184 с.

Росстат подсчитал число россиян старше 100 лет. [Электронный ресурс] РИА Новости (19 апреля 2020). URL: <https://ria.ru/20200419/1570253849.html> (дата обращения: 20.10.2023).

Севостьянов С. Население России за 2020 год сократилось на 0,5 млн человек [Электронный ресурс] ТАСС. 2021. - URL: <https://tass.ru/obshchestvo/10570605> (дата обращения: 20.10.2023).

Шабалин В.Н. Психология долгожительства. - Здоровоохранение Российской Федерации. 2014. Т. 58. № 1. С. 3-5.

Шпилянский Э.М. Кавказский долгожитель Аршба Шулиман 1830-1957 замечательный земледelec, долгожитель Абхазии // Клиническая геронтология. 2012. т. 18, № 7-8, с 46-47.

REFERENCES

Vangorodskaya, S.A. (2019) Fenomen dolgoletiya v predstavleniyah dolgozhitel'nic Rossii: po materialam biografiche-skogo issledovaniya [The phenomenon of longevity in the representations of the centenarians of Russia: based on the materials of a biographical study], Knowledge. Understanding. Ability, 2019, No. 1, pp. 110-122 [in Russian].

Golikov, A. A. (2023). Kak dozhil Shirali Muslimov do 168 let [How Shirali Muslimov lived to 168 years old], URL: <https://proza.ru/2013/05/24/467> (accessed: 10/20/2023) [in Russian].

Priemskaya. E. (2023). Dol'she veka dlitsya zhizn'. Istorii samykh izvestnykh dolgozhitelej planety [Life lasts longer than a century: The stories of the most famous centenarians of the planet], Mir, February 4, 2018, URL: <https://iz.ru/702644/evgeniia-priemskaja/dolshe-veka-dlitsia-zhizn> (accessed: 10/20/2023) [in Russian].

Kalachikova, O.N., Barsukov, V.N., Korolenko, A.V., Shulepov, E.B. (2016). Faktory aktivnogo dolgoletiya: itogi obsledovaniya vologodskih dolgozhitelej [Factors of active longevity: results of a survey of Vologda centenarians], Economic and social changes: facts, trends, forecast, No. 5 (47), pp. 76-94 [in Russian].

Komarova, Zh . (2016). Dolgoletije ne podarok, a upornaja rabota nad soboj [Longevity is not a gift, but hard work on yourself], Science and innovation, No. 12 (166), pp. 10-14 [in Russian].

Kto zhil dol'she vsekh, do kakogo maksimal'nogo vozrasta dozhil chelovek: istorii izvestnyh dolgozhitelej [Who lived the longest, to what maximum age a person lived: the stories of famous centenarians]. May 2, 2023. URL: <https://tolyatty.ru/text/health/2023/05/02/72259331/> (accessed: 20.10.2023) [in Russian].

Lysenko D.S., Lysenko A.V., Sorokina L.A., Buinov L.G., Harutyunyan A.V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk cifrovizacii obrazovaniya: vozmozhnosti profilaktiki [Accelerated aging as a risk of digitalization of education: possibilities of prevention], Uspekhi gerontologii [Successes of Gerontology], Vol. 35, No. 1, pp. 61-67 [in Russian].

Novoselov, V.M. (2019), Klyuch k dolgoletiyu [The key to longevity], Eksmo, 2019. 271 p. [in Russian].

UN: Sejchas na Zemle zhivut 533 tysyachi lyudej starshe 100 let [Now 533 thousand people over 100 years old live on Earth] [Electronic resource] URL: <https://informburo.kz/novosti/oon-seychas-na-zemle-zhivut-bolee-533-tysyach-lyudej-starshe-100-let.html> (accessed: 10/20/2023) [in Russian].

Garb Paula (1986) Dolgozhiteli [Centenarians], Moscow, Progress, 184 p. [in Russian].

Rosstat podschital chislo rossiyan starshe 100 let [Rosstat has calculated the number of Russians over 100 years old] [Electronic resource] RIA Novosti (April 19, 2020) URL: <https://ria.ru/20200419/1570253849.html> (accessed: 10/20/2023) [in Russian].

Sevostyanov, S. (2021) Naselenie Rossii za 2020 god sokratilos' na 0,5 mln chelovek [The population of Russia in 2020 decreased by 0.5 million people] [Electronic resource] TASS, URL: <https://tass.ru/obschestvo/10570605> (accessed: 10/20/2023) [in Russian].

Shabalin, V.N. (2014) Psihologiya dolgozhitel'stva [Psychology of longevity] Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii [Healthcare of the Russian Federation], Vol. 58, No. 1, pp. 3-5 [in Russian].

Shpilyansky, E.M. (2012) Kavkazskij dolgozhitel' Arshba Shuliman 1830-1957 zamechatel'nyj zemledec, dolgozhi-tel' Abhazii [Caucasian centenarian Arshba Shuliman 1830-1957 a remarkable farmer, a centenarian of Abkhazia] Klinicheskaya gerontologiya [Clinical Gerontology], vol. 18, No. 7-8, pp. 46-47 [in Russian].

Сведения об авторах

Фамилия, имя, отчество	Чайкин Виктор Валентинович
Учёная степень, звание	Кандидат педагогических наук, доцент
Город	Киров
Полное название организации, должность	ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет. Кафедра физической культуры, зав. кафедрой.
Контактный телефон, E-mail	8-912-821-86-34; vivacha@mail.ru
Вклад автора в подготовку статьи	50%
Фамилия, имя, отчество	Попова Наталья Юрьевна
Учёная степень, звание	нет

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2023. - № 31 (3).- 24-32

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.03)

Город	Киров
Полное название организации, должность	ФГБОУ ВО Вятский государственный университет. Кафедра физического воспитания, старший преподаватель.
Контактный телефон, E-mail	vivacha@mail.ru
Вклад автора в подготовку статьи	50%