

Муниципальное основное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с.Пестровка  
Камешкирского района Пензенской области

II открытый региональный конкурс  
исследовательских и проектных работ школьников  
**«Высший пилотаж - Пенза» 2021**

# **Основные факторы долголетия**

## **НАПРАВЛЕНИЕ (СОЦИОЛОГИЯ)**

Работу выполнила:  
Зинина Елена,  
ученица 8 класса  
МОУ ООШ  
с.Пёстровка  
Руководитель:  
Маршова Валентина  
Васильевна,  
учитель географии

с.Пёстровка – 2020г.

## Содержание

I. Введение .....	стр. 3
II. Цель и задачи.....	стр. 3
III. Основная часть.....	3 - 15
1. Здоровье и продолжительность жизни населения.....	стр. 3 - 7
2. Долгожители с.Пёстровка.....	стр. 7 - 9
3. Анкетирование.....	стр. 9- 10
4. Факторы, влияющие на продолжительность жизни на Земле.....	стр. 10 - 12
IV. Вывод.....	стр. 12
V. Обзор литературы по данной теме и методика работы.....	стр.12 - 13
VI. Список использованной литературы.....	стр. 14
VII. Приложение.....	стр. 15 - 16

## **Актуальность темы**

Каждый человек, живущий на Земле, я думаю, ставит перед собой задачу: «Прожить долгую, здоровую жизнь». На протяжении тысячелетий продолжительность жизни человека увеличивается. В каменном веке она составляла всего 20 лет, в наше время доходит до отметки 70 лет. К долгожителям в последнее время относятся люди, достигшие возраста 80 лет и более. Здоровье и сроки жизни человека определяются как внутренними факторами (наследственность), так и внешними, из которых состояние окружающей среды и образ жизни зависят от человека и человеческой деятельности.

**Цель:** изучить и выяснить основные факторы долголетия.

**Задачи:**

1. Изучить и выявить факторы, влияющие на долголетнюю жизнь.
2. Исследовать образ жизни и физической активности долгожителей с. Пёстровка
3. Выявить общие закономерности долголетия людей.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что длительность жизни человека зависит от наследственности и образа жизни, который он ведёт.

**Предмет исследования** - статистические данные отдела сельского поселения и результаты собеседования с долгожителями.

### **1. Здоровье и продолжительность жизни населения**

Тема долгожительства и продления жизни, по моему мнению, интересна и актуальна во все времена и у разных народов.

Недавно китайские генетики установили, что проживём мы дольше ста лет или нет, всего на 25% зависит от нашей наследственности. Остальные 75% - результат образа жизни.

А по данным Всемирной организации здравоохранения здоровье и продолжительность жизни людей зависят: 10% - здравоохранение; 20% - наследственность; 20% - экология, климат; 50% - образ жизни.

Получается, что большую часть факторов, которые влияют на долголетнюю жизнь, мы можем регулировать сами! Так что же продлевает нам жизнь?

Чтобы ответить на этот вопрос огромное количество ученых провело много исследований и собрало информацию об образе жизни. В итоге им удалось определить несколько общих правил, подходящих для людей, проживающих в разных странах.

1. Считается, что средняя продолжительность жизни человека напрямую зависит от уровня материального достатка. Многие удивятся, но дольше живут не богачи, а простые рабочие, которые едят доступную пищу и занимаются физическим трудом. К этому выводу ученые пришли, исследовав страны, в которых проживает больше всего долгожителей.
2. Существенно сокращают длительность жизни вредные привычки (алкоголь, курение и так далее) и употребление вредной пищи. Все это повышает риск развития заболеваний сердца, легких и печени. Исследования показали, что чаще люди умирают от проблем, связанных с сердцем и сосудами, онкологии, болезней легких и несчастных случаев.
3. Продолжительность жизни женщин и мужчин сокращается из-за ухудшения экологического состояния в мире. Замечено, что люди, живущие на загрязненных территориях, умирают раньше, чем те, кто проживает в горных и чистых регионах.

См. Приложение № 1

### **Самая высокая продолжительность жизни в мире**

1. **Гонконг.** Самая большая продолжительность жизни в мире наблюдается у жителей этого объединения районов Китая, так в среднем

люди здесь живут 84 года. Связывают это со специальной диетой и гимнастикой, а еще с игрой в маджонг, которая стимулирует работу мозга.

2. **Италия.** Многих ученых удивляет факт нахождения этой страны в рейтинге стран с большой продолжительностью жизни, поскольку назвать ее систему здравоохранения лучшей, нельзя. Средние показатели составляют 83 года. Единственное объяснение – умеренный климат и средиземноморская диета с большим количеством морепродуктов.
3. **Швейцария.** Эта страна выделяется хорошей экономикой, высокими доходами, отличной экологией и чистым воздухом. К тому же правительство вкладывает огромные суммы в сферу здравоохранения. Средняя продолжительность жизни составляет 83 года.

### **Продолжительность жизни в странах мира**

Исследователи, анализируя показатели продолжительности жизни в разных странах, учитывают многие моменты, например, экономическое развитие, доходы населения, развитие здравоохранения, качество медицинского обслуживания и экологическое состояние региона. Средняя продолжительность жизни в мире зависит и от предпочтений людей в еде и пристрастия к курению и алкоголю.

### **Продолжительность жизни в Китае**

Руководство страны постоянно делает все возможное, чтобы улучшить жизнь обычных людей. Одна из новых правительственных программ «Здоровый Китай-2030», направлена на то, чтобы увеличить продолжительность жизни китайцев до 79 лет. В этом документе

<sup>1</sup>представлено 29 глав, в которых затрагивается здравоохранение, экология, фармацевтика и продукты питания. В Китае активно распространяется ЗОЖ и ПП. На данный момент средняя продолжительность жизни в Китае составляет 76 лет. Главная причина смертности – заболевания, связанные с сердцем и сосудами.

---

<sup>1</sup> Яцемирская Р.С. Социальная геронтология (лекции). Учебное пособие. Москва; Академический проспект, 2006.

## **Продолжительность жизни в Японии**

Эта азиатская страна всегда входила в рейтинг стран, где люди – долгожители. Максимальная продолжительность жизни человека обусловлена рядом причин, к которым относят: правильное питание, высокий уровень медицинского обслуживания и гигиены, регулярные физические нагрузки и частые прогулки на свежем воздухе. Некоторые исследователи считают, что японцы самые здоровые люди на планете. Средняя продолжительность жизни в Японии составляет 84 года.

## **Продолжительность жизни в Германии**

Уровень жизни в этой европейской стране официально признан одним из самых высоких. Средняя продолжительность жизни в Германии для мужчин составляет 78 лет, а для женщин – 83. Объясняется это рядом причин: высокими заработными платами и уровнем образования, хорошо развитой соцзащитой и здравоохранением. Кроме этого, стоит отметить хорошие экологические показатели и высокое качество воды. В Германии правительство оказывает большое внимание пенсионерам и инвалидам, что положительно сказывается на продолжительности жизни.

## **Средняя продолжительность жизни в РФ**

В России люди живут меньше, чем во многих странах Европы и Азии и связывают это с недостаточным медицинским обслуживанием и плохим развитием многих регионов страны. Стоит отметить и ухудшение

экологических показателей, например, из-за вырубки лесов. Кроме этого, стоит сказать о распространении среди населения таких вредных привычек, как курение и частое употребление алкоголя.

См. Приложение № 2

В России в настоящее время средняя продолжительность жизни мужчин составляет 59 лет, женщин – 73 года. Среди причин смертности ведущее место занимает сердечно-сосудистые заболевания (56,7%), травмы и несчастные случаи (14,3%) и онкологические заболевания (12,4%). Средний

возраст погибающих от травм и отравлений составляет 44 года, а средний возраст умерших от болезней сердечно-сосудистой системы оказывается на 20-25 лет больше, т.е. их возраст составляет более 60 лет.

А по данным Федеральной службы госстатистики, на 1 января 2020 года численность населения на нашей планете - 7 830 458 560 чел. на 07.12 2020 г.

В России численность населения - 146 748 590 чел. на 07.12.2020 г.

В Пензенской области численность населения составила на 01.01. 2020 года - 1305 600 человека.

В Камешкирском районе – 11 142 человека,

Пёстровского поселения – 1242 человека.

См. Приложение № 3

В похозяйственных книгах администрации Пёстровского сельского поселения мы обнаружили, что из 1242 человек всего поселения, людей от 55 лет и старше насчитывается 571 человек, что составляет 46%. Процент трудоспособного населения – 48%, т.е. даже ниже, чем общероссийский показатель – 62,4%. Если демографические показатели не изменятся в ближайшие 10-15 лет, то в нашем поселении исчезнет одно село, это - Покровка.<sup>2</sup>

См. Приложение № 4

## **2. Практическая значимость исследования**

В ходе исследования после изучения научной литературы мы обратились к исследованию долгожительства в конкретном населённом пункте, в нашем селе. А людей, которых можно называть почти ровесниками села, по нашим меркам, их можно называть долгожителями, всего 7 человек (5 женщин и 2 мужчин), это: Гришина Мария Николаевна – 93 года, 1926 г.р., Зинина Нина Андреевна – 85 лет, 1934 г.р., Нюхтина Галина Сергеевна – 82 года. 1937

---

<sup>2</sup>

Статистические данные численности населения по стране, Пензенской области, Камешкирскому району и Пёстровскому поселению.

г.р., Зинина Клавдия Дмитриевна – 82 года, 1937 г.р., Линькова Раиса Николаевна – 81 год, 1938 г.р., Чубуков Пётр Иванович - 89 лет, с 1930 г.р., Баландин Владимир Егорович – 82 года, с 1937 г.р.

**Гришина Мария Николаевна** родилась 12 апреля 1926 года в селе Даниловка в большой семье – 6 братьев и одна сестра. Когда началась война, ей было 15 лет. В военное время работала, после войны до конца рабочей деятельности в колхозе дояркой. Вышла замуж родила троих детей, сейчас кроме внуков есть и правнуки. Много что умела делать своими руками: шила, вязала в те трудные времена. Хорошо умела и любила готовить в своё время, но сейчас болеет и поэтому за ней ухаживает дочь. На вопрос в чем секрет долголетия? Отвечает, что во всем надо знать меру: в еде особенно, не пила никогда алкоголь, и всегда работала, не привыкли отдыхать.

**Линькова Раиса Николаевна** родилась 20 октября 1938 года в селе Пёстровка. Здесь же, в местной школе, окончила 6 классов. Вышла замуж в Шишовку, соседнее село было раньше. Там жили 3 года с мужем, работала дояркой в колхозе. Когда семья переехала в Пёстровку устроилась в интернат ночной няней в Пёстровскую школу. Со временем перешла работать в технички школы, так там же до конца трудовой деятельности и проработала. До сих пор живет одна в своем доме, топит печь, ухаживает за собой. Неугомонная по характеру, она не может сидеть без дела: зимой чистит тропинки от снега, летом в идеальном порядке содержит свой огород. Прожив нелегкую жизнь, она не потеряла оптимизма, чувства юмора и человеческого достоинства. В свободное время очень любит читать районную газету «Новь», чтобы быть в курсе событий в районе. В чем секрет долголетия? Отвечает – не знаю, живу и благодарю Бога за каждый прожитый день.

**Баландин Владимир Егорович** родился в с.Языковка 1 февраля 1937 года. Когда началась война, отца забрали на фронт, с матерью остались одни, жилось трудно, всё хозяйство было на нём, мать работала в колхозе. Окончил



6 классов, работал в родном колхозе с.Языковка, отслужил в Армии 3,5 года. После армии женился, переехали с женой в Пёстровку, продолжал здесь же работать в колхозе. На пенсию вышел в 60 лет. Овдовел рано, женился второй раз, со второй женой жили тоже очень хорошо, но жаль, что и её не стало, болезнь увела. Женился третий раз. Живём дружно, детей в гости ждём всегда, они нас часто навещают, заботятся о нас. До сих пор я веду активный образ жизни, на рыбалку, за грибами и ягодами хожу, иногда езжу на велосипеде, вредных привычек не имею. В чём секрет долголетия? Он пожимает плечами, родители тоже дожили до 90 лет, всю жизнь работали физически, наверное, не завидовать никому, уметь радоваться тому что имеешь, вот и все. Не увлекаться таблетками.

**Зинина Нина Андреевна** родилась 8 марта 1934 году в с.Луговые Выселки Городищенского района. В семье было шесть детей. Жили до войны хорошо, без излишеств, но и не голодали. Когда началась война, ей было 7 лет. Первая зима принесла жестокий холод и голод, жилось трудно. Во время военной поры училась в школе и закончила я её в 1949 году, а в 1953 – педагогическое училище и приехала работать в Пёстровскую школу учителем начальных классов. Вышла замуж за Михайловского парня, участковым в то время работал он. Родила и воспитала двоих сыновей. Вышла на пенсию в 55 лет, мужа уже нет давно в живых, а я вот одна здесь и живу до сих пор. А живу я долго благодаря достойной и спокойной жизни, заботе со стороны детей и внуков.

### Анкетирование

Занимаясь проблемой долголетия, мы провели анкетирование среди будущего взрослого населения нашего села. Анкета проводилась с 5 по 9 класс, в ней приняли участие 12 учеников. Результаты анкетирования:

***1) Кого из жителей Пёстровка можно назвать долгожителями?***

Гришина Мария Николаевна - 62 %

Чубуков Пётр Иванович- 81 %.

Линькова Раиса Николаевна - 6 %

Нюхтина Галина Сергеевна – 12 %

Зинина Нина Андреевна – 17 %

Зинина Клавдия Дмитриевна - 12

## **2) От чего зависит долголетие?**

От занятия спортом, чистого воздуха и воды, здоровья, наследственности, экологии, неупотребления спиртного и курения, окружающей среды, физического и морального состояния, умеренное потребление пищи.

## **3) Влияет ли курение, пьянство на продолжительность жизни?**

Да - ответили 11 учеников

Нет - ответили 1 человек

## **Факторы, влияющие на продолжительность жизни на Земле**

Проведенное исследование подтверждает нашу гипотезу, что для продления жизни человека важны следующие моменты:

1. Долгожительство, как показали наши исследования, это и наследственный фактор. Почти все долгожители имели родственников-долгожителей, а у человека, чьи родители достигли возраста 90 лет, в 4 раза выше шансы дожить до таких же лет.
2. Здоровье - это тоже наследственный фактор – практически никто из опрошенных долгожителей не обращались в больницы, только у некоторых нарушение со зрением – носят очки (2), нарушение со слухом – (1 с аппаратом).

3. Трудовая деятельность. Они секрет своего долголетия видят в том, что всю жизнь трудились не покладая рук, не гнушаясь никакой работы.
4. Психологический комфорт и удовлетворенность жизнью, стремление быть здоровым, отсутствие привычки жаловаться на болезни, отсутствие интереса к болезням (известно, что самооценка возможностей собственной кончины является порождением депрессии или другими эмоциональными осложнениями).

Тщательно изучив опыт долгожителей, специальную литературу, Интернет – ресурсы, я убедился, что существует 9 золотых правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

1-е правило: Большинство долгожителей употребляют низкокалорийную пищу, а именно она - спутник долголетия.

2-е правило: А еще – нужно много смеяться, чаще радоваться успехам близких, хорошим новостям. За улыбкой следует хорошее настроение. За хорошим настроением - хорошая работа организма.

3-е правило: На продолжительность жизни влияет долгая работоспособность человека. Но работать надо в удовольствие.

4-е правило: Нельзя унывать ни при каких обстоятельствах. Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов.

5 –е правило: Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, - важно, сколько вы двигаетесь! Это сенсационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводит в движении.

6-е правило: Ученые рекомендуют засыпать в прохладной комнате, так как обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды, и спящий в прохладной комнате дольше остается молодым.

7-е правило: Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций - это помогает нам жить долго!

8-е правило: Не гасите в себе гнев – дайте ему выбраться наружу.

9-е правило: Задайте работу серым клеточкам. Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно

работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ

### **Вывод**

Я считаю, что мы можем продлить свою жизнь с помощью здорового образа жизни.

Поэтому, если хотите прожить дольше - не гонитесь за модными рецептами, а просто старайтесь не сокращать отпущенный природой срок. Правильное питание и физическая активность, регулярный осмотр у врача - самая надежная формула долголетия. Она же и самая простая.

## **Список использованной литературы**

1. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология (лекции). Учебное пособие. Москва; Академический проспект,2006.
2. Статистические данные численности населения по стране, Пензенской области, Камешкирскому району и Пёстровскому поселению.
3. Рогов Е.И. Психология человека.- М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС,1999.

## **Приложение**

## Приложение № 1

### Здоровье и продолжительность жизни на Земле

Гонконг



Швейцария



Китай



Япония



Германия

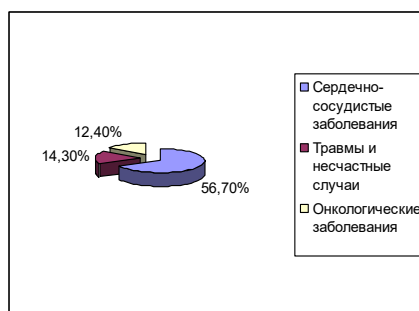


Россия



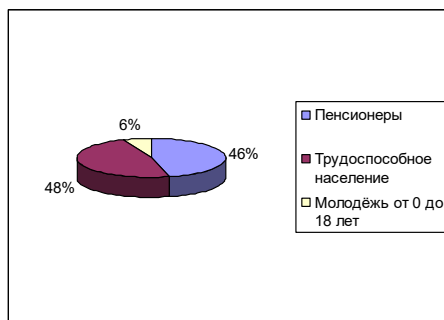
## Приложение № 2

### Основные причины смерти



## Приложение № 3

### Возрастной состав поселения



Приложение № 4

**Долгожители села Пёстровка**

Зинина Н.А.



Гришина М.Н.



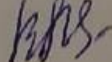
Рецензия на работу  
«Факторы долголетия жителей с. Пестровка»

В данной работе автором научно-исследовательского проекта изучен:

- статистический материал по вопросам продолжительности жизни в нашей стране, возрастной состав поселения;
- рассмотрены различные аспекты условий жизни и их влияние на продолжительность жизни;
- проанализированы различные факторы, влияющие на продолжительность жизни различных групп населения;
- В данной работе автор предлагает наиболее полезные рецепты продления жизни, способствующие формированию здорового организма;
- проработав научную литературу, приводит общие принципы борьбы со стрессом;
- даны несколько примеров активного долголетия жителей села.

Структура работы и оглавление выполнены без нарушений.

Цель и задачи выделены, соответствуют тематике и достаточно актуальны.

Руководитель:  Маршова В.В.