Міністэрства спорта і турызма Рэспублікі Беларусь

Установа адукацыі

Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт фізічнай культуры

Інстытут турызма

Кантрольная праца

па дысцыпліне: Фізіялогія і гігіена

тэма: Умовы, якія спрыяюць прадаўжэнню актыўнага даўгаляцця

Мінск, 2012

**1. Герантапсіхолагі вызначылі наступныя псіхалагічныя фактары даўгалецця жыцця чалавека і далейшага развіцця яго асобаснага патэнцыялу**

. правільная арганізацыя паўсядзённага жыцця;

. інтэлектуальная актыўнасць;

. прадуктыўныя зносіны;

. аптымістычныя ўстаноўкі. У пажылым, а тым больш у старэчым узросце чалавеку бывае даволі цяжка спраўляцца з агульнымі вытворчымі нормамі працоўнага дня, якія адбываюцца змены так ці інакш адлюстроўваюцца на прафесійнай працаздольнасці, паступова змяншаючы яе. Але пры гэтым агульная яго працаздольнасць, якая фармуецца яшчэ да пачатку прафесійна-працоўнай дзейнасці, развіваючыся разам з ёй, можа яшчэ даволі доўга захоўвацца. Працяглае захаванне агульнай працаздольнасці - галоўны паказчык жыццяздольнасці даўгавечнікаў. Бо менавіта ў дзейнасці чалавека асноўныя рэсурсы і рэзервы не толькі рэалізуюцца, але і прайграваюцца. Навукоўцы ўстанавілі, што чалавек захоўвае здольнасць да актыўнай дзейнасці і адаптацыі датуль, пакуль ён атрымлівае адпаведныя нагрузкі, на якія неабходна рэагаваць. У сучаснай навуцы пра старасць цэнтральнае месца займае пэўна-практычная задача падтрымання жыцця чалавека на вызначаным стабільным узроўні, пашырэнні тэрмінаў індывідуальнага жыцця, змены тэрмінаў наступу непрацаздольнай старасці і змены характару старэння. А таму і неабходна правільная арганізацыя паўсядзённага жыцця. Неменьшае значэнне мае інтэлектуальная актыўнасць. Разумовыя і маральныя практыкаванні (ачышчэнне душы) уплываюць на якасць жыцця самай спрыяльнай выявай. Ва ўсякім разе, не даюць мазгавым структурам атрафіравацца з прычыны разумовай "гіпадынаміі". Дыстрафія мозгу статыстычна пэўна развіваецца ў тых, хто рана губляе творчую цікавасць да жыцця: да спазнання свету, самога сябе, і, тым больш, да спазнання Бога. Асабліва гэта справядліва для тых, хто з юнацкасці да старасці праводзіць вольны час у бязмэтнай бяздзейнасці: у тэлевізара, кампутара, за картамі і да т.п. Пры такім не які развівае асоба "гібенні" набываная разумовая непаўнавартаснасць адлюстроўваецца на марфалогіі мозгу. І яго дыстрафічныя змены, па прынцыпе адзінства арганізма, адбіваюцца на агульным здароўі і даўгалецці. У той час, калі мозг, па апошніх дадзеных навукі, павінен дасягаць свайго росквіту ў семдзесят гадоў (пара мудрасці), у шматлікіх "шчасліўчыкаў", наогул якія дажылі да гэтага ўзросту, ужо актыўна развіваецца дэменцыя (старэчая прыдуркаватасць). І замест сведчання неўміручасці мудрай і па-юнаму жывой душы, на фоне якое старэе цела з'яўляецца згасанне чалавечых функцый, падобнае псіхічнай дэградацыі бязмоўных жывёл. З медыцынскай практыкі мы ведаем, што фізічнае здароўе забяспечваецца не адным дыханнем і сілкаваннем, не толькі адпачынкам і неабходнай дынамічнай нагрузкай на цягліцы. Здароўе цела неймаверна таксама без якаснага ачышчэння арганізма ад ядаў і дзындраў. Аднак і гэтага недастаткова пры сталым забруджванні свядомасці. Мозг - цэнтр вышэйшай нервовай дзейнасці, ад стану якога залежыць здароўе ўсяго цела, павінен быць чыстым першым чынам. Біялагічна ён абаронены ад пранікнення ядаў лепш, чым любы іншы орган, але як фізічная субстанцыя свядомасці мозг асоба мае патрэбу ў чысціні думак, у здаровай волі, у наяўнасці сумлення, высокіх пачуццяў і дадатных эмоцый. Сіла духу і душэўная раўнавага забяспечваюць нам заканамернае падаўжэнне целавай маладосці пры захаванні разумнага розуму да апошняй хвіліны жыцця.

**2. Добра вядомыя ва ўсім свеце даўгавечнікі Абхазіі, Якутыі, Азербайджана, Інгушэціі, Дагестана, некаторых раёнаў Сібіры**

Ніжэй хацелася прывесці тэорыю даўгалецця ад Тыбі Юсуфі, прадстаўніка старажытнатаджыкскай медыцыны. Медыцына мае дзве мэты: адна з іх - захаванне здароўя, іншая - лячэнне хвароб. Ясна, што захаванне здароўя значна лягчэй і важней, чым лячэнне хвароб, таму што для лячэння хваробы патрэбен дасведчаны і майстэрскі лекар, які смог бы паставіць правільны дыягназ і на лекаванне якога можна цалкам пакласціся. А дасведчаны і майстэрскі лекар сустракаецца рэдка. А калі такі лекар знойдзецца, магчыма, што не апынецца пад рукой патрэбных лекавых сродкаў, і час лячэння будзе выпушчана. А калі патрэбныя лекі і будуць даступныя, магчыма, што хвароба не падпарадкуецца лекару, магчыма, што сілы хворага апынуцца недастатковымі, каб супрацьстаяць хваробы ў перыяд лячэння. А калі сілы ў хворага будзе досыць, і ён вылечыцца, магчыма, што ўплыў шкодных, адмоўных уласцівасцяў лекаў распаўсюдзіцца натуральным цяплом арганізма ва ўсе куткі цела і выкліча новае нядужанне… Таму неабходна першым чынам клапаціцца пра захаванне свайго здароўя.

Вось якія ўмовы прапаноўвае Тыбі Юсуфі:

. Правільнае выкарыстанне навакольнага асяроддзя, у першую чаргу атмасферы, паветра, які неабходзен для сталага падтрымання жыццёвых функцый арганізма, а таксама выдаленні шкодных рэчываў шляхам дыхання. І пакуль паветра будзе чыстым і ўмераным па тэмпературы, ён будзе захоўваць здароўе чалавека. І каб ён не змяніў сваіх уласцівасцяў і не прычыніў бы шкоды і не прычыніўся хвароб, трэба, каб на яго не распаўсюджваліся выпарэнні багністых месцаў, а таксама месцаў вырастання дрэнных дрэў, блага пахкіх раслін, дыму, курава, пылу і г. д. Калі паветра будзе сапсаваны падобнымі рэчывамі, ён прычыніцца з'яўленні хвароб і ў той жа час будзе ствараць часта непераадольныя цяжкасці для іх лячэння. Сапсаванасць паветра бывае двух родаў: натуральная і ненатуральная. Натуральныя змены паветра, у тым ліку змены ў тым ці іншым стаўленні шкодныя для здароўя, - гэта змены пор года пры пераходзе адной пары года ў іншае… Кожны сезон і пара года спараджае вызначаныя хваробы і, адначасова, вылечвае і ўхіляе хваробы, уласцівыя процілеглай пары года. Так, гарачая і вільготная пара года (сезон) спараджае адпаведна гарачыя і вільготныя хваробы і вылечвае хваробы, якія выкліканы холадам і сухасцю (пры якіх холад і сухасць пераважаюць і становяцца чыннікам хваробы). Ненатуральныя змены паветра, калі па якіх-небудзь касмічных ці зямных чынніках стан паветра не адпавядае пары года і сезону - напрыклад, калод улетку і цяпло ўзімку ці дажджы ў сухі сезон і адсутнасць іх у дажджлівы сезон, таксама спараджае хваробы.Стан паветра, надвор'і і клімату залежыць таксама ад мясцовасці. Так, у мясцовасцях, размешчаных на беразе ці паблізу мора ці ж на выспах, паветра ўмераны па тэмпературы і вільготны.

. Рэжым сілкавання і пітва.

Для таго каб выконваць здаровае сілкаванне, якое захоўвае і ўмацавальнае здароўе, досыць ужываць у ежу пшанічны хлеб,, нахуд (гатунак гароху), бараніну з падгадаванага барана ці казляціну, яечню з напаловузасмажанных яйкаў. З пладоў - сакавітыя салодкія дыні, саспелы вінаград негрубых гатункаў, салодкія пахкія яблыкі, грушы, гранаты без костачак і свежы інжыр. І нельга ўжываць лекавае сілкаванне накшталт маку, салаты, шпінату і да таго падобнае., акрамя як у выпадку неабходнасці, - для таго каб выправіць адхіленні ў суадносінах матэрый у арганізме. Нельга ёсць і піць, пакуль не з'явіцца сапраўдны апетыт і не захочацца піць.А прыкмета сапраўднага апетыту - гэта калі ён з'явіцца праз працяглы час пасля апошняга прыняцця ежы, а кішачнік будзе вольны ад газаў.

Прыкметы лжывага апетыту - процілеглыя вышэйпаказаным.Спыняць ежу варта тады, калі яшчэ трохі жадаецца ёсць, і не наядацца да паліцы, таму што пераяданне вельмі шкодна. Нельга моцна расцягваць час ежы, гэта таксама шкодна - накшталт пераядання.

Лепш за ўсё прымаць ежу тры разу за два дня: у першы дзень раніцай і ўвечар, на другі дзень - апоўдні, і гэты рэжым рэкамендуе Тыбі Юсуфі.А іншыя кажуць, што прымаць ежу трэба два разу ў дзень, так, каб перапынак паміж прыняццямі ежы быў не меней шасці гадзін. А некаторыя кажуць, што ежу варта прымаць адзін раз у суткі. Ёсць варта смачную ежу, але не ёсць яе ў вялікай колькасці. А нясмачную ежу не варта ёсць, яна забівае апетыт і паслабляе цела, з'яўляючыся чыннікам ляноты.

3. Рэжым руху і супакою (працы і адпачынку).

Ад умераных целавых рухаў і фізічнай нагрузкі з'яўляецца запатрабаванне ў ежы і ўхіляюцца расслабляльныя вадкасці арганізма, умацоўваюцца суставы, сухажыллі і звязкі. Целавыя рухі, фізічная праца і практыкаванні засцерагаюць арганізм чалавека ад усіх цёк хвароб, якія адбываюцца ад лішку якой-небудзь матэрыі ў арганізме, а таксама ад большасці хвароб, якія адбываюцца па чынніку адхіленняў у натуры.

Супакой і адпачынак спрыяюць пераварванню ежы і апусканню яе ў ніжнюю частку кішачніка. Фізічная праца і фізічныя рухі можна рабіць толькі пасля пераварвання ежы і апусканні яе са страўніка ў кішачнік. Прыкметай выйсця ежы са страўніка з'яўляецца з'яўленне апетыту. Умераная фізічная праца выклікае пачырваненне скуры твару, а ад празмернай фізічнай працы ці практыкаванняў твар прымае жоўты колер. Кожны орган, які шмат практыкуецца ці ўвесь час выконвае якую або фізічную нагрузку, робіцца мацней.

Практыкаванні для органа слыху - гэта слуханне прыемнай музыкі, няхай гэта будзе хуткая музыка, павольная ці змяшаная.

Практыкаванні для вачэй - гэта чытанне, а таксама позірк ўдалячынь, разглядванне месцаў, добра асветленых. Умераны плач са слёзамі прыводзіць у дзеянне псіхічныя сілы, а залішнія і шкодныя рэчывы выходзяць з галавы са слёзамі. даўгалецця жыцця чалавек дзейнасць

Язда на верхавых жывёл ва ўмераным тэмпе і недоўгачасовы час таксама дае целу і ўсім яго органам фізічную нагрузку, рассмоктвае лішкі ў арганізме, да. цела добра саграваецца; язда конна асабліва карысная людзям, якія здаравеюць пасля хваробы, з прычыны таго, што ў выніку яе раствараюцца і выводзяцца шкодныя рэчывы. Верхавая язда наогул з'яўляецца добрай і ўмеранай фізічнай нагрузкай і ўмацаваннем для ўсіх органаў,. да. цела пампуецца з боку ў бок, прыўздымаецца і апускаецца і г.д.

І плаванне на лодцы таксама з'яўляецца добрым практыкаваннем для ўсіх органаў цела, яно рухае шчыльныя застаялыя рэчывы і вылечвае цяжкія хранічныя хваробы - свавольства ("джузом"), вадзянку; а таксама ўмацоўвае страўнік, а калі падчас язды на лодцы стануць блага і адбудуцца ваніты, - гэта прынясе вялікае палягчэнне і карысць, т. да. выйдуць благія рэчывы. І затрымоўваць ваніты трэба толькі ў тым выпадку, калі яна працягваецца занадта доўга.

. Псіхічная дзейнасць і псіхічны супакой.

Адным з праяў псіхічнай дзейнасці і псіхічных станаў з'яўляюцца рухі мускулаў твару і прыліў крыві да твару, напрыклад, пры гневе. Ці ж кроў патроху прылівае да твару, як гэта бывае пры радасці. Ці ж кроў адлівае ад твару і ўдарае ўнутр, як гэта бывае пры страху, ці ж паступова адлівае ад твару і патроху накіроўваецца ўнутр, як гэта бывае калі чалавек выпрабоўвае гора і смутак. Ці ж кроў ударае адначасова і ў твар і ўнутр, напрыклад, ад збянтэжанасці і сораму ці ж турботы.Працяглы псіхічны супакой дзейнічае астуджальна і заспакаяльна.Празмерная псіхічная дзейнасць і ўзрушанасць пагібельныя, як, напрыклад, празмерныя перажыванні, гора і смутак, ці ж, наадварот, празмерная і раптоўная радасць.

5. Сон і няспанне

Сон на пусты страўнік дзейнічае астуджальна на арганізм, а дзённы сон псуе колер твару і саслабляе псіхічныя сілы і прычыняе зацвярдзенне селязёнкі, але калі дзённы сон увойдзе ў звычку, нельга яго адразу спыняць, а толькі патроху і паступова.Сталае недасыпанне вельмі шкодна для мозгу і пагаршае страваванне. Дрымота выклікае нявызначаны стан існасці і псуе ежу ў страўніку.

6. Затрымка рэчываў у арганізме і ачышчэнне яго, вылучэнне рэчываў, у тым ліку лішкаў і перапрацаваных непатрэбных і шкодных рэчываў.

Вылучэнне рэчыва з арганізма адбываецца шматлікімі шляхамі, якія вядомыя. Акрамя таго, адбываецца вылучэнне рэчываў і пры выпрабаванні задавальнення, аднак яно, як правіла, астуджае і сушыць з-за растварэнні вадкасці і псіхічнай матэрыі (тонкага газападобнага рэчыва, якое рухае сокі і рэчывы ў арганізме).

Празмерная затрымка рэчываў у арганізме, іх замыканне выклікае страту апетыту, адчуванне цяжару ў целе і з'яўляецца чыннікам з'яўлення закаркаванняў.

**Вывад**

Чалавек захоўвае здольнасць да актыўнай дзейнасці і адаптацыі датуль, пакуль ён атрымлівае адпаведныя нагрузкі, на якія неабходна рэагаваць. А ў людзей, якія займаюцца творчай працай, адбываецца мабілізацыя розных функцый, уключэнне іх у агульную структуру інтэлекту як цэласнай адукацыі, устойліва супрацьстаялага працэсу старэння. Творчасць мяркуе выяўленае ў максімальнай ступені адзінства асобы, і суб'екта дзейнасці.Вялікае значэнне мае харчаване, сон, другімі словаміфізічныя паказчыкі. Аптымістычныя позіркі на жыццё ёсць яшчэ адзін крок да ўласнага даўгалецця.

**Спіс выкарыстанай літаратуры**

1. Камаеў В.Д. Псіхалогія старэння. Санкт-Пецярбург. 2004.

2. Подласы І.П. Герантагінез. М., 1999.

3. Рогаў Е.І. Сацыяльная праца. Растоў-на-доне, 2003с.

4. Смолкін А.М. Пазнавальная дзейнасць. М., 2005.

5. Ханна Т.І. Мастацтва не старэць. Санкт-Пецярбург, 1995.